

T.C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZYETERLİK VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
MANEVİ İYİ OLUŞUN ARACI ROL ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Esra KILIÇ

Danışman:

Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU

İSTANBUL

2024

T.C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZYETERLİK VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
MANEVİ İYİ OLUŞUN ARACI ROL ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Esra KILIÇ

Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU

İSTANBUL

2024

TEZ ONAY SAYFASI
T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda 201320YL01 numaralı Esra KILIÇ'ın hazırladığı “*Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Manevi İyi Oluşun Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi*” konulu yüksek lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 12 / 09 / 2024 günü (13:00 – 14:00) saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi

Prof. Dr. Nurullah ALTAŞ
Yalova Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Esra KILIÇ

12.09.2024

ÖZ

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun aracı rol etkisinin incelenmesidir. Araştırma, nicel bir çalışma olup korelasyonel araştırma modelindedir. Araştırma kapsamında özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş değişkenleri kullanılmış ve manevi iyi oluşun bu değişkenler arasındaki aracı rol etkisine bakılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul’da 2022-2023 öğretim yılları arasında herhangi bölüme kayıtlı olan devlet ve vakıf üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemi ise 449 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak Genel Özyeterlik Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği’ne ek olarak katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek amacıyla da araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler, SPSS 29 Paket Programı ve PROCESS Macro koşullu süreç analizi ile analize tabi tutulmuşlardır. Verilerin analizi için ilk olarak dağılımın normalliği test edilmiştir. Dağılımın normalliğinin sağlandığı tespit edildikten sonra bağımsız gruplar t-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonrasında anlamlı farklılıkların olduğu grupları belirlemek amacıyla post-hoc analiz teknikleri uygulanmıştır. Aracılık analizleri için ise regresyon temelli aracılık macrosundan (Process Model 4) yararlanılmıştır. Bu sayede değişkenlerin doğrudan ve dolaylı rolleri ortaya çıkarılmıştır.

Analiz sonuçlarından elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin, özyeterlikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun doğrudan kısmi düzeyde aracı rol etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, psikolojik sağlamlık özyeterliği toplamda pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken doğrudan da anlamlı düzeyde yordamıştır. Psikolojik sağlamlık manevi iyi oluşu da pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Ayrıca, manevi iyi oluş da özyeterliği pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamıştır. Aracılık modeli sonucunda değişkenler özyeterlik varyansının yaklaşık %32’sini açıklamış ve manevi iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve özyeterlik arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.

Anahtar Kelimeler:

Özyeterlik, psikolojik sağlamlık, manevi iyi oluş, maneviyat.

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine the mediating role of spiritual well-being in the relationship between self-efficacy and psychological resilience in university students. The research is a quantitative study and is in correlational research model. Within the scope of the research, self-efficacy, psychological resilience and spiritual well-being variables were used and the mediating role effect of spiritual well-being between these variables was examined. The population of the study consists of state and foundation university students enrolled in any department in Istanbul between the academic years 2022-2023. The research sample consists of 449 students.

In addition to the General Self-Efficacy Scale, Brief Psychological Resilience Scale and Spiritual Well-Being Scale as data collection tools, the Personal Information Form prepared by the researcher was used to access the demographic information of the participants. The data collected in the study were analyzed with SPSS 29 Package Program and PROCESS Macro conditional process analysis. For the analysis of the data, the normality of the distribution was tested first. After it was determined that the normality of the distribution was ensured, independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied. For mediation analyses, the regression-based mediation macro (Process Model 4) was used. In this way, the direct and indirect roles of the variables were revealed.

According to the findings obtained from the analysis results, it was determined that spiritual well-being had a direct partial mediating role effect in the relationship between self-efficacy and psychological resilience of university students. According to this, psychological resilience significantly and positively predicted self-efficacy overall and directly. Psychological resilience also significantly and positively predicted spiritual well-being. Furthermore, spiritual well-being significantly and positively predicted self-efficacy. The mediation model results indicated that the variables explained approximately 32% of the variance in self-efficacy, and spiritual well-being partially mediated the relationship between psychological resilience and self-efficacy.

Keywords:

Self efficacy, psychological resilience, spiritual well-being, spirituality.

ÖNSÖZ

Psikolojik problemlerin günden güne arttığı, insanlığın iyi oluşa kavuşup mutlu olabilmek için arayış içinde olduğu bu günlerde bu arayışın nihayete ermesinde katkısının olacağını düşündüğüm için özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş kavramlarını çalışarak insanlığın bu arayışına destek olmak istedim. Ayrıca bu üç kavramı bir arada ele alarak psikolojide şimdiye kadar göz ardı edilen maneviyat kavramının aslında insan sağlığı üzerinde olumlu yönde ne kadar fazla katkısı olduğunu göstererek bir farkındalık oluşturmak istedim. Tez çalışmam için bu konuyu seçtikten sonra tez sürecimin başından sonuna kadar benden desteğini esirgemedi tüm zor zamanlarımda beni cesaretlendirerek bu çalışmayı nihayete erdirmemi sağlayan kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU hocama verdiği destek ve emeklerinden dolayı teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans sürecim başta olmak üzere tüm eğitim-öğretim hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen, üzerimde emeği olan kıymetli hocalarıma da teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatıma girdiği andan itibaren yükümü hafifleten, sırtımı dayadığım yol arkadaşım sevgili eşime ve hayatımıza dahil olduğu andan itibaren neşe getiren canım oğluma da teşekkür ederim. Meşakkatli geçen tez yazım sürecimde hem bana hem oğluma bakarak bu süreci zamanında tamamlayabilmemde emekleri çok olan kıymetli annem ve kayınvalidem başta olmak üzere tüm aile bireylerime teşekkürü bir borç bilirim. Son olarak böyle bir çalışmayı tamamlayarak hayallerime bir adım daha yaklaşabilmemi nasip ettiği için Yüce Allah'a hamd ediyorum. Tez sürecim boyunca sarfettiğim emekleri de zulüm altındaki tüm masumlara ithaf ediyorum.

Esra KILIÇ

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
BEYAN	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR.....	x
TABLO LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii

1. BÖLÜM

GİRİŞ..... 1

1.1.Problem Durumu	1
1.2.Amaç	3
1.2.1.Alt Amaçlar.....	3
1.3. Önem	4
1.4. Sayıtlılar.....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	6

2. BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 7

2.1. Özyeterlik	7
2.1.1. Algılanan Özyeterlik.....	8
2.1.2. Özyeterlik Algısının Tanımlanması	15
2.1.3. Özyeterlik Algısının Değerlendirilme Süreci	18
2.1.4. Özyeterliği Konu Alan Çalışmalar.....	22
2.2. Psikolojik Sağlamlık.....	24
2.2.1. Risk/Zorluk/Sıkıntı	29
2.2.2. Yeterlik/Muktedir Olma.....	31
2.2.3. Koruyucu/Önleyici Faktörler	32
2.2.4. Psikolojik Sağlamlığın Ölçülmesi.....	34
2.2.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	37
2.2.6. Türkiye’de Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	38
2.3. Manevi İyi Oluş	40
2.3.1. Manevi İyi Oluş	44
2.3.2. Manevi İyi Oluşu Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	48
2.3.3. Anlam	49
2.3.4. Manevi İyi Oluş ile İlgili Yaklaşımlar ve Kuramlar	49
2.3.5. Manevi İyi Oluş Ölçekleri.....	51
2.3.6. Dünyada Manevi İyi Oluşu Konu Edinen Araştırmalar.....	53

2.3.7. Türkiye’de Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar	55
3. BÖLÜM	57
YÖNTEM	57
3.1. Araştırma Modeli	57
3.2. Evren ve Örneklem	57
3.3. Kullanılan Veri Araçları	58
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	59
3.3.2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği	59
3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	59
3.3.4. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	60
3.4. Verilerin Toplanması	60
3.5. Verilerin Analizi (Çözümlemesi).....	61
4. BÖLÜM	63
BULGULAR.....	63
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler	63
4.2. Özyeterliğin, Psikolojik Sağlamlığın ve Manevi İyi Oluşun Katılımcıların Cinsiyet ve Üniversite Türü Değişkenlerine Göre İncelenmesi	63
4.3. Özyeterliğin, Psikolojik Sağlamlığın ve Manevi İyi Oluşun Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi ve Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	65
4.4. Aracılık Analizi.....	69
5.BÖLÜM	72
TARTIŞMA.....	72
5.1. Özyeterlik Değişkenine Yönelik Tartışma	72
5.1.1. Özyeterlik Değişkeninin Cinsiyet Türüne Yönelik Tartışmaları	72
5.1.2. Özyeterlik Değişkeninin Üniversite Türüne Yönelik Tartışmaları.....	73
5.1.3. Özyeterlik Değişkeninin Baba Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları.....	74
5.1.4. Özyeterlik Değişkeninin Anne Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları	74
5.2. Psikolojik Sağlamlık Değişkenine Yönelik Tartışma.....	75
5.2.1. Psikolojik Sağlamlık Değişkeninin Cinsiyete Yönelik Tartışmaları	75
5.2.2. Psikolojik Sağlamlık Değişkeninin Üniversite Türüne Yönelik Tartışmaları .	76
5.2.3. Psikolojik Sağlamlık Değişkeninin Baba Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları	76
5.2.4. Psikolojik Sağlamlık Değişkeninin Anne Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları	77
5.3. Manevi İyi Oluş Değişkenine Yönelik Tartışma	78
5.3.1. Manevi İyi Oluş Değişkeninin Cinsiyete Yönelik Tartışmaları.....	78
5.3.2. Manevi İyi Oluş Değişkeninin Üniversite Türüne Yönelik Tartışmaları	78
5.3.3. Manevi İyi Oluş Değişkeninin Baba Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları .	78
5.3.4. Manevi İyi Oluş Değişkeninin Anne Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları .	79
5.4.Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma.....	80

5.4.1. Özyeterlik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma	80
5.4.2. Özyeterlik ile Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma.....	81
5.4.3. Manevi İyi Oluş ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma .	82
5.4.4. Özyeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Manevi İyi Oluşun Aracılık Rolüne Dair Tartışma.....	84

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER 87

6.1. Sonuç	87
6.2. Öneriler	88
6.2.1. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:	88
6.2.1.1. Çeşitli Demografik Gruplar:.....	88
6.2.1.2. Boylamsal Çalışmalar:	88
6.2.1.3. Deneysel Tasarımlar:.....	89
6.2.1.4. Diğer Psikososyal Değişkenler:	89
6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler:.....	89
6.2.2.1. Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri:	89
6.2.2.2. Erkek ve Kadın Öğrenciler İçin Farklı Yaklaşımlar:	90
6.2.3. Politika Yapıcılarına Yönelik Öneriler:	90
6.2.3.1. Psikolojik Sağlık Hizmetleri:.....	90

KAYNAKLAR.....	92
EKLER	119
ÖZGEÇMİŞ	127

KISALTMALAR

Kısaltma	Bibliyografik Bilgi
vd.	ve diğerleri
vb.	ve benzeri
akt.	aktaran
Çev.	Çeviren
Edt.	Editör
ÖÖ	Özyeterlik Ölçeği
PSÖ	Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
SİÖÖ	Spiritüel İyi Oluş Ölçeği
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 İncelenen Lisansüstü Tezlerde ve Araştırmalarda "Resiliience" Kavramının Türkçe Karşılığı	27
Tablo 2 Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	58
Tablo 3 Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	63
Tablo 4 Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi t Testi Sonuçları.....	64
Tablo 5 Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Üniversite Türüne Göre İncelenmesi t Testi Sonuçları	64
Tablo 6 Manevi İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları.....	67
Tablo 7 Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları	70

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1 Bandura'nın Üçlü Karşılıklı Nedensellik Modeli	7
Şekil 2 Özyeterlik Algısına Etki Eden Faktörler	11
Şekil 3 Farklı Yeterlik İnançları Kalıplarının ve Performans Sonucu Beklentilerinin Davranış ve Duygusal Durumlar Üzerindeki Etkileri.....	16
Şekil 4 Yeterlik Beklentileri ile Sonuç Beklentileri Arasındaki Fark	17
Şekil 5 Risk Faktörleri.....	30
Şekil 6 Koruyucu Faktörler	33
Şekil 7 Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine Göre Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	65
Şekil 8 Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Göre Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	68
Şekil 9 Araştırma Değişkenlerinin Basit Aracılık Modeli.....	69
Şekil 10 Araştırma Modelindeki Standart Katsayılar.....	70

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya ait problem durumuna, amaca, alt problemlere ve alt amaçlara, öneme, varsayımlara, sınırlılıklara ve değişkenlere ilişkin tanımlara yer verilmektedir.

1.1.Problem Durumu

Bireylerin kendilerini yeterli, psikolojik açıdan sağlam ve iyilik hali içerisinde algılamaları hiç kuşkusuz yaşam kalitelerini, yaşamdan aldıkları doyum ve hayata olan bakış açılarını önemli ölçüde etkilemektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009; Seligman, 2010). Bireysel ve toplumsal ilişki becerileri bu sayede daha sağlıklı bir şekilde biçimlenmekte, karşılaşılan problemlere yönelik oluşan bakış açıları daha olumlu olmaktadır (Okan vd., 2020).

1990'lı yıllardan itibaren psikoloji, eğitim ve yönetim bilimi alanlarında yaygın olarak çalışılan özyeterlik kavramı bireyin davranışlarının düzenlenmesinde temel dayanak noktaları arasında gösterilmektedir (Orhan ve Komşu, 2016). Özyeterlik teorisi, özyeterlik beklentilerinin davranış ve davranış değişikliği üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu iddia etmektedir. Bandura (1977)'ya göre, yeterlik beklentileri zorluklara yönelik baş etme davranışlarını başlatmada ve sürdürmede etkilidir. Özyeterlik beklentileri bireylerin belirli bir konuda harcayacakları çabaya, engelleyici ve olumsuz deneyimlere rağmen davranışlarını devam ettirecekleri süreye etki etmektedir (Bandura, 1977, 1982, 1997).

Özyeterlik, sadece başarı davranışlarını etkilememekte; yetenek, bilgi, beceri, sonuç beklentileri vb. durumlara da büyük bir etkide bulunmaktadır (Bandura, 1997; Karaduman, 2015). Kırk yılı aşkın süredir dünya çapındaki birçok bilimsel araştırmada öğrenci başarısını etkileyen en etkili faktörlerin başında özyeterlik gösterilmektedir. Ülkemizde de özellikle yükseköğrenim alanında son yıllardaki araştırmalar her ne kadar artış göstermiş olsa da henüz yönlendirme ve öneriler kısımlarında istenilen düzeye ulaşamamıştır (Sakız, 2013).

Yaşamları boyunca bireyler olumsuz, sarsıcı, stresli, üzüntü verici pek çok olayla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bir kısmı bu olayların etkisinden uzun süre sıyrılamayıp depresyon ve anksiyeteyle mücadele etmek zorunda kalırken bir kısmı ise kısa bir süre sonra normal hayatlarına kaldıkları yerden devam edebilmektedirler. Bireylerin bu yaşadıkları olumsuzluklara rağmen kendilerini toparlayarak hayatlarına kaldıkları yerden yeniden devam edebilme güçleri pozitif psikolojide “psikolojik sağlık” olarak tanımlanmıştır (Doğan, 2016).

Bir bireyin psikolojik sağlık düzeyi yüksekse, içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini taşıması, gelişim döneminin gerektirdiği görevleri yerine getirmesi, kişilerarası ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi ve okul hayatında başarılı bir birey olması beklenmektedir. Karşılaştığı sıkıntılarla baş edemiyor; aile içinde, okulda ve toplumsal ilişkilerde problem yaşıyor, uyumsuz davranış örüntülerinde bulunuyor veya olayların üstesinden gelebilmek için yardıma ihtiyaç duyuyorsa bireyin psikolojik sağlamlığının güçlendirilmesi gerekmektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Maneviyat bireylerin hayatına anlam katan önemli kavramlardan bir diğeridir. Hayatları boyunca bireylerin karşılaştığı zorluklarla baş etmelerini kolaylaştıran maneviyat, yirminci yüzyılın başlarından itibaren psikolojide de ele alınmaktadır. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımlarında anlam arayışının önemli bir parçası olarak kabul edilen maneviyat, pozitif psikolojinin önemli konularından biri olan psikolojik iyi oluşla birlikte ele alındığında manevi iyi oluş kavramı ortaya çıkmaktadır. Bireyin kendisi, çevresi ve toplumla olan ilişkilerine olumlu yönde etkisi olan manevi iyi oluş, Türkçe literatürde ise oldukça yeni bir kavramdır (Tunç, 2020).

Psikolojik danışma yaklaşımlarındaki görüş ayrılıkları 1990'lara kadar sürmüştür. 90'lardan itibaren kültürel yeterlilik, çokkültürlü psikolojik danışma yaklaşımları, duyarlılık gibi konuların terapötik sürece etkisinin anlaşılmasıyla beraber maneviyatın da terapide ele alınan konularla iç içe olduğu fark edilmiştir (Dueck, 2021). Devam eden yıllarda maneviyatın bireylerin sorun çözme becerilerine, iyi olma hallerine, psikolojik sağlamlıklarına olan etkisi çalışmalara konu edilmeye başlanmıştır. Kriz ve felaket anlarında maneviyat, çoğu zaman anlaşılmaz görülen kavramaya ve yönetilemez denileni yönetmeye yardımcı olmaktadır (Pargament, 2007, s. 3). Çalışmaların sonucunda maneviyatın baş etme stratejilerini geliştiren koruyucu psikolojik faktörlerden biri olduğu

bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sayede maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar ilgi kazanmaya başlamıştır (Özdoğan, 2008). Bu kavramların ayrı ayrı birbirleriyle olan ilişkilerine yönelik çalışmalara rastlamak mümkündür (Kamya, 2000; Benard, 2004; Maghadam, 2006; Çetinkaya vd. 2007; Yardımcı ve Başbakkal, 2011; Acar, 2014; Arslan, 2015; Aslan ve Balkıs, 2016; Cantez, 2018; Atalay, 2018; Ekşi vd., 2019; Gültekin vd., 2019; Yavuz, 2019; Kılıç vd., 2020; Durak, 2021; Koca ve Ekşi, 2021; Yaşar ve Üstündağ, 2021; Temiz, 2023; Kılınç ve Uz-Baş, 2023; Sarı-Öztürk ve Ceylan, 2023) ancak çalışmalarda bu üç kavramın birbirleriyle olan ilişkilerinin bir arada incelenmesine ve modellenmesine rastlanılmamıştır. Bu çalışmada da amaçlanan bu kavramların birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi ve ilişki modellenmesinin oluşturulmasıdır. Çalışmadan elde edilen tüm sonuçların eğitim, psikoloji ve maneviyat literatürüne ayrıca bu alanda faaliyet gösteren sektörlerle katkı sunması beklenmektedir.

1.2.Amaç

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde özyeterlik ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkide manevi iyi oluş değişkeninin aracı rol etkisinin incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda da araştırmada birtakım alt amaçlar belirlenmiştir.

1.2.1. Alt Amaçlar

1.Çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, üniversite türü, baba ve anne eğitim düzeyi) bireyin özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş düzeylerini etkilemekte midir?

2.Üniversite öğrencilerinin özyeterlik ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

3.Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile manevi iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

4.Üniversite öğrencilerinin özyeterlik ile manevi iyi oluşları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

5.Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşları, psikolojik sağlamlıkları ve özyeterlikleri arasındaki ilişkide aracı rol oynamakta mıdır?

1.3. Önem

Hemen hemen her alanda olumlu etkiye sebebiyet veren yüksek düzeydeki özyeterlik algısı bireylerin kendilerini daha sağlıklı hissetmelerine, stresli durumlardan daha az etkilenmelerine, iyileşme süreçlerinin özyeterliliği düşük olan bireylere kıyasla daha hızlı olmasına vesile olmaktadır. Akademik başarıyı ve mesleki performansı da olumlu yönde etkileyen yüksek özyeterlik algısı bireylerin aldıkları doyum ve motivasyonlarını da arttırmaktadır (Salas ve Cannon-Bowers, 2001).

Sağlık üzerinde olumlu etkileri olabilecek kaynaklar ifade edilirken maneviyat genellikle ihmal edilmektedir (Banerjee ve Pyles, 2004; Piedmont, 1999). Maneviyat, insanların stresli olayların ortasında nefes almalarını sağlayarak sağlığı ve esenliği arttırmaktadır (Pargament, 1997). Stres karşısında hayatta kalmak, sağlığı korumak ve yaşam boyu gelişim için maneviyat dayanak noktalarından biridir (Smith vd., 2010). Dini ve manevi inançlar da bireyin psikolojik sağlamlığını arttırmada kullanılabilecek faktörler arasında kabul edilebilmektedir (Ekşi vd., 2019). Manevi iyi oluş sayesinde bireyler stresle daha etkin şekilde baş edebilmekte, depresyondan daha rahat kurtulabilmekte, hastalıkların ardından daha hızlı iyileşebilmekte ve yas gibi ağır olguların olumsuzluklarını daha rahat anlamlandırabilmektedirler (Çetinkaya vd., 2007).

Psikolojik sağlamlığın varlığı bireylerde başka olumlu özelliklerin de oluşmasına ve gelişmesine katkı sağlamaktadır. İçten denetimli olmak ve etkili problem çözme yeteneğine sahip olmak (Werner ve Smith, 1992), yüksek düzeyde özsaygı, öz farkındalık ve özyeterliliğe sahip olmak (Masten, 2001; Benard, 2004), bağımsız, iyimser, umutlu ve sosyal yönden yeterli olmak (Martinek ve Hellison, 1997), yaşam doyumuna erişmiş olmak (Masten ve Reed, 2005) bu faktörlerden bazılarıdır.

Özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin konu edildiği çalışmalarda (Benard, 2004; Maghadam, 2006; Arslan, 2015; Aslan ve Balkıs, 2016; Cantez, 2018; Kılıç vd., 2020; Durak, 2021; Temiz, 2023; Kılınç ve Uz-Baş, 2023) özyeterliliğin bireye güçlükler karşısında dayanma gücü verdiği, yüksek düzeydeki özyeterlik sayesinde bireyin karşılaşılan zorluklardan kaçmak yerine onlarla kararlı şekilde mücadele ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Savi-Çakar vd., 2014). Bu bulgular neticesinde bireylerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmak için bağlanma, özyeterlik, özdüzenleme ve yetkinlik gibi uyum sağlama sistemlerini geliştirerek onlardan yararlanmak anlamlı olacaktır. (Cowen, 1998; Masten ve Coatsworth, 1998).

Manevi iyi oluşla yakından bağlantılı olan birtakım manevi ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bunlar kişinin hayatında anlam, değer, huzur ve bağlanma duygusu bulma ihtiyacını ifade eden her şeyi içermektedir. Bu ihtiyaçların yalnızca dini olması şart değildir; hatta dini bir inanca sahip olmayanlar bile hâlâ anlam ve amaç duygusu sağlayan inanç sistemlerine atıfta bulunmaktadırlar (Coppola vd. 2021). Yapılan çalışmalara bakıldığında bireylerin hayattaki anlam düzeylerinin ve manevi iyi oluşlarının psikolojik sağlamlıkları üzerinde de etkili olduğu görülmektedir (Ekşi vd., 2019). Ancak bu etkinin ne düzeyde olduğuna yer verilmemiştir. Bireylerin sorun çözme becerilerine, iyi olma hallerine, özyeterliklerine, psikolojik sağlamlıklarına etkisi olduğu tespit edilen maneviyatın baş etme stratejilerini geliştiren koruyucu psikolojik faktörlerden biri olduğu bilinmektedir. Bu sayede maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar ilgi kazanmaya başlamıştır (Özdoğan, 2008).

Tüm bu bilgiler ışığında bakıldığında literatür tarafından da desteklenen özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş değişkenlerinin bireylerin yaşamlarına olan etkileri ayrı ayrı ele alınmıştır ancak hepsi bir arada birbirleriyle olan ilişkileri çerçevesinde incelenmemiştir. Araştırmanın kavramları ele alış ve işleyiş şekliyle ülkemizde ilk olması, bu kavramları değişken olarak ele alacak gelecek çalışmalara zemin oluşturması çalışmanın önemini arz etmektedir. Araştırmadan edinilen bulgular sayesinde psikolojik ve manevi danışmanlık hizmetlerine veri ve kaynaklık edilebileceği düşünülmektedir. Araştırma ülkemizde yeni bir kavram olan manevi iyi oluşun literatürüne katkıda bulunması hasebiyle önem arz ettiği ümit edilmektedir.

1.4. Sayıtlar

- 1.Araştırmaya katılan katılımcıların evreni temsil ettikleri varsayılmaktadır.
- 2.Kullanılan ölçme araçları amaçlarının amaçlarına uygun oldukları düşünülmektedir.
- 3.Araştırmaya katılan katılımcıların ankette yer alan kişisel bilgi formunu ve ölçekleri içtenlikle, doğru şekilde ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1.Araştırma yürütüldüğü zaman aralığı olan 2022-2023 yıllarında yapılan uygulama ile sınırlıdır.

2.Araştırma örneklem grubundaki katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri cevaplar ile ve kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.

3.Araştırma İstanbul'daki devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyindeki öğrencilerin verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

4.Araştırma bulguları kullanılan istatistiksel tekniklerin analiz özellikleriyle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Özyeterlik: Bireyin bir problemi çözmek, bir görevi tamamlamak için gerekli olan hareketleri organize etme ve uygulama becerilerine olan güvenidir (Bandura, 1997).

Psikolojik Sağlamlık: Sağlıklı bir uyum gösterme ile ilişkili olan ve uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin var olan risk faktörleri ile belirgin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan olgudur (Windle, 1999).

Manevi İyi Oluş: Bireyin manevi gelişimini ve değişimini dikkate alarak, onun benlik, sosyal çevresel, dini ve dini olmayan sembollerle ilişkisini bütüncül bir bakış açısıyla incelemektedir (Paloutzian ve Ellison, 1982).

2. BÖLÜM

KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

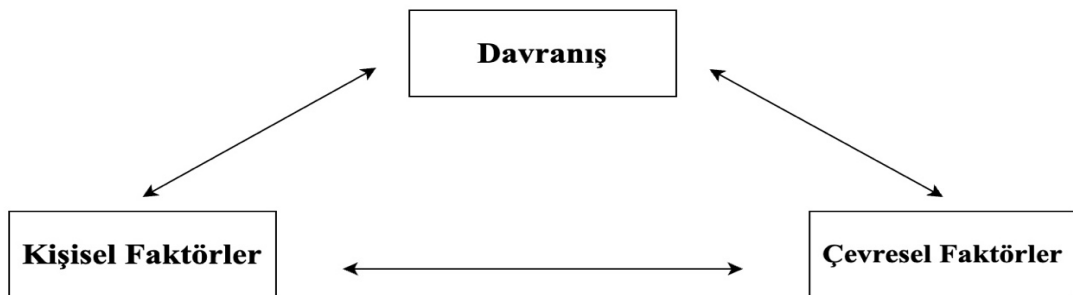
2.1. Özyeterlik

Bir problemi çözmek, bir görevi tamamlamak için gerekli olan hareketleri organize etme ve uygulamaya geçme becerilerine olan güveni tanımlamada kullanılan “özyeterlik” kavramı, önceki deneyimler, karşılaştırma, dinleme ve geribildirim olmak üzere dört temel bilgi kaynağının etkileşimiyle meydana gelmektedir (Schultz ve Schultz, 2007). Geleneksel öğrenme kuramı ve bilişsel kişilik kuramı arasında bir bağ kurmaya yönelik çalışmalarıyla tanınan Albert Bandura tarafından ilk kez 1977 yılında yayınlanan *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change* isimli makalede bahsi geçen ve literatüre kazandırılan özyeterlik kavramı sosyal bilişsel kuramın karşılıklı belirleyicilik ilkesine dayanmaktadır (Aypay, 2010; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Karşılıklı belirleyicilik ilkesine göre bireyin davranışları hem içsel hem de dışsal etmenlerden etkilenmekte ve onları etkilemektedir (Claiborne, 2001)

Kişisel faktörler, çevresel etkiler ve davranışlar karşılıklı belirleyicilik ilkesine göre birbirlerini bir döngü halinde sürekli olarak etkilemektedirler (Claiborne, 2001). İnsanın kişiliğinin büyük kısmının kendi düşünce ve inançlarının etkisiyle şekillendiğine inanan Bandura, bu üç faktörden özellikle geçmiş başarılar olarak da adlandırılan bilişsel-kişisel faktörlere odaklanmıştır (Bandura, 1997; Plotnik, 2009).

Şekil 1

Bandura'nın Üçlü Karşılıklı Nedensellik Modeli



Not: (Smith, 2010)

İnançları, beklentileri, değerleri ve niyetleri kapsayan bilişsel faktörler; bireyin bilgiyi edinmede görme ve yorumlama şeklini etkileyerek kişilik gelişiminde etkin rol oynamaktadır (Bandura, 1997; Claiborne, 2001; Plotnik, 2009). Kişisel faktörler ise kişinin duygusal yapısı ile biyolojik ve genetik etkilerini kapsamaktadır. Birey üzerindeki sosyal, politik ve kültürel etkileri ve öğrenme deneyimlerini kapsayan çevresel faktörler de tıpkı bilişsel faktörler gibi bireyin inanç, değer ve sosyal rollerini etkilemekte, özyeterlik inançlarının gelişimini ve güçlenmesini sürekli olarak geliştirmekte veya kolaylaştırmaktadır (Bandura, 1997; Claiborne, 2001; Plotnik, 2009). Kişisel/psikolojik deneyimler, çevre ile etkileşimler sonucunda bireyde oluşan duyuşsal durumların eşlik etmesi de özyeterlik inançlarının gelişmesine ve güçlenmesine önemli katkılar sağlamaktadır (Claiborne, 2001). Bir diğer güç olan davranış ise bireyin yaptığı ve söylediği şeyler gibi çeşitli kişisel faaliyetleri kapsamaktadır (Plotnik, 2009).

Önceki deneyimler sayesinde birey yeni bir durum ya da olay karşısında başarılı olup olamayacağını tahmin etmekte, karşılaştırmada becerilerini bu yeni olay ya da yeni olaya benzer olaylarda başarılı olan kimselerle karşılaştırmakta, dinlemede ise birey becerileri hakkında başkalarının neler söylediğini dinlemektedir. Tüm bunların sonucunda birey; gücünü, becerilerini değerlendirebilmek için vücudunda meydana gelen geribildirimlerden yararlanmaktadır (Zimmerman, 2000).

2.1.1. Algılanan Özyeterlik

Algılanan özyeterlik, bireyin olası durumlarla başa çıkmak için gerekli eylem planlarını hangi düzeyde, ne kadar iyi derecede uygulayabileceğine ilişkin yargılarıyla ilgilidir (Bandura, 1982, 1997). Algılanan özyeterlik ne kadar güçlüyse bireyin sarf edeceği çaba da o kadar etkin olmaktadır. Aynı zamanda davranışlardaki değişim ve başarıya ulaşma olasılığı da o kadar büyük olmaktadır (Bandura, 1977, 1997). Günlük yaşamında sürekli olarak karar vermek zorunda olan bireyin yeterliğine ilişkin yanlış yargılar edinmesi, bu yargılara göre hareket etmesi olumsuz sonuçlar doğurabileceğinden, bireyin kendi yeteneklerini doğru bir şekilde değerlendirmesi oldukça önemlidir. Doğru ya da hatalı özyeterlik yargıları, bireyin faaliyet seçimini ve çevresel düzenlemelerini etkilemektedir (Bandura, 1982). Benzer bilgi ve becerilere sahip olsalar dahi, bireylerin davranışlarının

büyük farklılıklar göstermesinin altında yatan sebebin algılanan özyeterlik olduğu ifade edilmektedir (Rahimi ve Abedini, 2009).

Özyeterlik beklentileri geçmiş deneyimlerden ve kişinin başarıyı şansa veya beceriye atfetmesinden etkilenmektedir. Ancak Bandura (1977, 1997)'ya göre, özyeterlik bireyin davranışlarının tek yordayıcısı da değildir. Birey duruma uygun bilgi, beceriye ve güdüye sahip olduğu takdirde, bu ön koşulları sağladığı ölçüde, seçilen etkinliğin, harcanacak çabanın, stresli durumlara karşı gösterilecek çabada ısrar düzeyinin başlıca belirleyicisi yeterlik beklentisi olacaktır (Bandura, 1977; Aypay, 2010).

Özyeterlik beklentilerini ölçebilmek için özyeterlik ölçeği geliştirilmiştir. Genel özyeterlik ve sosyal özyeterlik olmak üzere iki alt ölçekten oluşan bu ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla .86 ve .71 olarak bulunmuştur (Sherer ve Adams, 1983). Bandura (2006)'ya göre özyeterlik ölçekleri, etkinlik alanlarına göre uyarlanmalı ve seçilen etkinlik alanı içinde yeterlik inançlarının işlediği çok yönlü yolları değerlendirmelidir.

Özyeterlik bireyin olaylar karşısındaki motivasyonunu olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Olumlu özyeterlik algısına sahip birey kendi yapabilirliğine daha fazla güvenerek zorlu durumlara karşı yapıcı bir baş etme stratejisi yürütmektedir (Kemp, 2011). Ancak aynı durumda, olumsuz özyeterlik algısına sahip birey, bu zorlu durum karşısında kendini geri planda tutarak olası başarısızlıklardan kaçınmaya çalışabilmektedir (Bandura vd., 1996).

1970'li yıllarda Bandura yürüttüğü fobik içerikli terapi çalışmalarında deneklerin tümünün terapi sonunda laboratuvar ortamında fobileriyle başarılı bir şekilde başa çıkarken bir kısmının ise terapötik ortamın dışında bunu sürdüremediklerini görmüştür. Buna sebep olarak bireysel farklılıkları gösteren ve bu bireysel farklılığı "özyeterlik" olarak adlandıran Bandura, bireylerin korkularını yenme istekleriyle terapiden elde ettikleri sonucun doğru orantılı olduğu sonucuna ulaşmıştır (Zimmerman, 2000). Yani bireyler fobilerini yenme konusunda ne kadar isteklilerse terapi sonucunda başarıya ulaşmaları da o kadar yüksek oranda olmaktadır. Bu gözlemleri neticesinde Bandura benzer özellikleri olan aynı fobilere sahip bireylerin bireysel olarak yeterlilik algılarındaki farklılaşmaya bağlı olarak terapiden farklı sonuçlar elde ettikleri kanısına varmıştır (Sakız, 2013).

Özyeterlik ölçütleri, içerikleri bakımından, kişinin fiziksel veya psikolojik özellikleri gibi kişisel niteliklerinden daha çok performans yeteneklerine odaklanmaktadır. Çok boyutlu olan ve işleyiş alanına göre farklılık gösteren özyeterlik, tek bir eğilime sahip değildir; bu nedenle de genellenebilmesi güçleşmektedir. Belirli bir alanda yüksek olabilirken farklı bir alanda düşük olabilmektedir. Örneğin bireyin tarih dersinde hissettiği özyeterlik inancı ile biyoloji dersinde hissettiği özyeterlik inancı birbirinden farklı olabilmektedir. Tarih dersi için gerekli olan beceriler biyoloji dersi için ihtiyaç duyulan becerilerden farklıdır (Zimmerman, 2000; Combs, 2001).

Bireyin sahip olduğu düşünce kalıplarını, eylemleri ve duygusal uyarılmayı etkileyen özyeterlik algısı, başlıca dört faktörün etkisiyle şekillenmektedir. Özyeterliğin kaynakları olarak da adlandırılan bu faktörler (Bandura, 1977, 1982, 1997; Schunk, 1989; Gruber, 2011; Satıcı, 2013);

- Başarıya yönelik kişinin doğrudan yaşantıları (kişisel deneyimler) (*mastery experiences*)
- Gözleme dayalı dolaylı yaşantıları (dolaylı deneyimler) (*vicarious experiences*)
- Sözel ikna (*verbal persuasion*)
- Psikolojik ve fizyolojik durumlardır (*physiological arousal*)

Özellikle öğrenci örneklemini üzerinden ilerleyen başarıya yönelik olan doğrudan yaşantılar (kişisel deneyimler), özyeterlik algısının gelişmesinde en fazla etkiye sahip faktördür (Bandura, 1997; Gruber, 2011; Patterson, 2011).

Bandura (1997)'ya göre özyeterlik bilişsel bir temele dayanmaktadır ve bilgi yoluyla edinilen etkilere ve değişimlere açıktır. Edinilen bilgi sayesinde bireyin sahip olduğu yeterlik beklentileri değişime ve dönüşüme uğrayabilmektedir. Bilgi; bilişsel olarak değerlendirilme şekliyle yeterlik beklentilerine etkide bulunmaktadır. Sonuç olarak yeterlik beklentileri toplumsal, durumsal ve zamansal şartların da etkisiyle son halini almaktadır (Aypay, 2010).

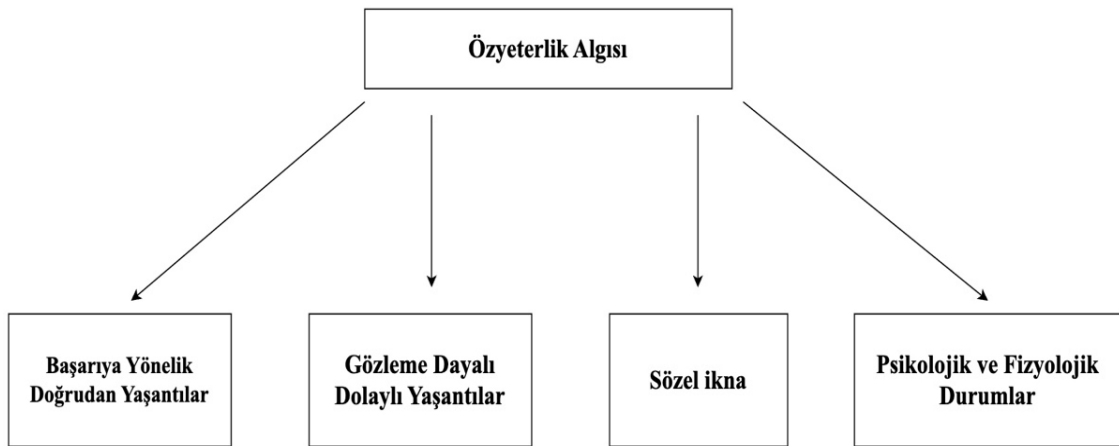
Bireyin önceki deneyimlerinden yola çıkarak yeni duruma karşı yapabilirlik algısı olarak tanımlanan başarıya yönelik kişinin doğrudan yaşantıları (kişisel deneyimler) literatürde; performans başarıları, kişisel başarılar, önceki performans, geçmiş başarılar gibi başka isimlerle de anılmaktadır (Satıcı, 2013). Bir alanda bireyin geçmişteki

deneyimlerinin olumlu olması daha sonra karşılaşıldığında aynı ya da benzer durumlar için başarı beklentisini arttırıp bireyin özyeterlik algısına olumlu yönde etki etmektedir (Bandura, 1997; Kemp, 2011; Sakız, 2013, Satıcı, 2013). Sürekli olarak elde edilen başarılı kişisel deneyimler bireyin özyeterlik algısına olumlu yönde etki ederken diğer yandan süregelen, tekrar eden başarısızlıklar ise, özellikle aksilikler olayların seyrinin başlarında meydana gelirlerse, özyeterlik algısına olumsuz etki etmektedir (Bandura, 1977, 1997; Kemp, 2011).

Bireyler ne kadar çok başarı yaşarlarsa, algıladıkları özyeterlik de o kadar yüksek olmaktadır. Bir görevi başarılı bir şekilde yerine getirmek özyeterlik duygusunu güçlendirmekte ve bireylerin diğer etkinlikleri deneme olasılığını da artırmaktadır. Başarısızlığın kişisel özyeterlik üzerindeki etkileri deneyimin zamanına ve önemine bağlı olarak değişmektedir. Bir kişinin bir hedefe ulaşmada başarısız olması ve hedefin çok değerli olması durumunda bu olumsuzluğun bireyin yaşamı üzerindeki etkisi de büyük olmaktadır. Tam tersi durumda değerli bir hedefe yönelik elde edilmiş başarılı deneyimler de bireyin yaşamında büyük yer kaplamaktadır (Bandura, 1982, 1997; Gruber, 2011).

Şekil 2

Özyeterlik Algısına Etki Eden Faktörler



Not: (Bandura, 1977, 1982, 1997; Schunk, 1989; Gruber, 2011; Satıcı, 2013).

Model alma olarak da tanımlanan gözleme dayalı dolaylı yaşantılar; kişisel deneyimlerden sonra özyeterliği en çok etkileyen unsur olarak kabul edilmektedir.

Bireyler, kendi özyeterlik düzeyleriyle ilgili tek bilgi kaynağı olarak kişisel deneyimlere güvenmemektedirler. Pek çok beklenti dolaylı deneyimlerden türetilmektedir. Birey başkalarının olumsuz sonuçlara yol açmadan tehdit edici faaliyetlerde bulunduğunu gördüğünde, kendisi de çabalarını yoğunlaştırarak ısrarla sürdürdüğü taktirde başarabileceğine dair beklenti oluşturabilmektedir (Bandura; 1997; Gruber, 2011). Ancak diğer taraftan model alınan kişiden edinilen izlenim olumlu olduğu kadar olumsuz da olabilmektedir. Karşılaşılan başarısızlık durumunda gözlemci birey aynı konuda başarısız olacağı fikrine kapılabilmektedir. Bu durum ise bireyin özyeterlik seviyesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Karaduman, 2015).

Birey model aldığı kişinin yaş ve uzmanlığından, kendisine olan benzerliğinden ve model alınan kişinin zor bir göreve karşı ortaya koyduğu performansından etkilenmektedir. Model alınan kişinin özellikleriyle ve başarı düzeyiyle ilişkili olan model alma, model alınan kişinin modeli alan kişiyle benzer özellikler göstermesi ve yaptığı işte başarılı olması, modeli alan kişi için de olumlu yönde bir inanç oluşturmaktadır. Tam tersi model alınan kişinin başarısız olması da model alan bireyde olumsuz bir inanç oluşumuna sebebiyet verebilmektedir (Bandura, 1977, 1982).

Bireyin kendisine denk birinin bir görevde başarıya ulaştığına tanık olması onun göreve karşı olan korkusunun üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır (Gruber, 2011). Bireyin kendisine benzeyen insanları sürekli çabayla başarılı şekilde görmesi, kendisinde halihazırda var olan başarısızlık deneyimlerine rağmen başarılı olmak için gerekli olan inançlarını arttırmaktadır (Bandura, 1994, 1997). Sosyal karşılaştırmalardan elde edilen çıkarımlara dayanan bu teknik sayesinde birey, durumu/olayı bir başkası aracılığıyla güvenli bir şekilde deneyimleyerek özyeterliliğini geliştirebilmektedir (Bandura, 1977; Gruber, 2011). Deneyimsel kaynaklar ne kadar güvenilir olursa, algılanan özyeterlikteki değişiklikler de o kadar büyük olmaktadır (Bandura, 1977, 1997).

Dönütler ve takdir etme gibi davranışları kapsayan sözel ikna, bireye çevresi tarafından yönlendirilen olumlu ya da olumsuz sözel tepkileri kapsamaktadır (Bandura, 1997). Sözel ikna, bireyi hangi nedenle olursa olsun yapamayacağına inandığı şeyleri yapmaya teşvik etmek için kullanılan bir beceridir (Gruber, 2011). Sözel iknanın etkisi birey tarafından kendisine dönüt veren kişinin güvenilirliğine, emin olmasına ve bilgi düzeyine, ayrıca verilen dönütün zamanlamasına ve içeriğine bağlı olarak değişmektedir. Sözel iknada bulunan kişinin bilgisine ne kadar inanılır ve güvenilirse bireyin yeterlik

beklentilerinin değişmesi de o kadar yüksek ihtimaldir (Bandura, 1977; Bandura, 1982). Bandura (1994)'ya göre, bireyler kendilerine verilen görevlerde başarılı olmak için gerekli beceri ve yeteneklere sahip olduklarına inanmaya ikna edilebilmektedirler. Ancak bu ikna için bireyin bu eylemi yapmayı istemesi gerekmektedir. Gereken niteliklere sahip olmadıklarından korktukları görevlerde bireyler teşvik edilebilmektedir (Gruber, 2011).

Bireylerin davranışlarını etkileme girişimlerinde sözel ikna, kolaylığı ve hazır olması gibi nedenlerle gündelik yaşamda da yaygın olarak kullanılmaktadır (Bandura, 1977). Bireyin kendisine ya da bir davranışına yönelik cesaretlendirici ve olumlu dönütler, zyeterlik algısını olumlu yönde etkilerken; bireye yöneltilen olumsuz eleştiriler ise bireyin zyeterlik algısının zedelenmesine neden olmaktadır. Model alma ve gözleme dayalı dolaylı yaşantılara kıyasla bireyin zyeterlik algısı üzerinde daha az etkiye sahip olan sözel ikna, birey için otorite olarak görülen birinden geliyor ve bu gelen mesaj birey tarafından gerçekçi olarak kabul ediliyorsa bu durum bireyin zyeterlik algısına etki etmektedir. Diğer yandan bu özelliklere sahip olmayan birinden gelen sözel mesajlar ise bireyin zyeterlik algısı üzerinde fazla bir etkiye sahip olmamaktadır (Bandura, 1997; Satıcı, 2013).

Sözel ikna tek başına kalıcı bir zyeterlik duygusu oluşturmakta eksik kalabilmektedir. Fakat zor durumların üstesinden gelmede davranışsal yardımların yanı sıra, sözel olarak ikna edilen bireylerin sözel olarak ikna edilmeyen bireylere kıyasla başarılı olma yolunda daha fazla çaba sarf etmeleri beklenen muhtemel bir sonuçtur (Bandura, 1977; Bandura, 1997). Ancak gerekli koşulları sağlamadan, düzenlemeleri ayarlamadan yapılan sözel ikna ise ikna edenlerin itibarını sarsan başarısızlıklara yol açmakta ve alıcıların algılanan öz yeterliliğini daha da zayıflatmaktadır (Bandura, 1977).

Özyeterlik algısına olumlu olarak da olumsuz olarak da etki eden fizyolojik ve psikolojik durum kendisini bireyde stres, kayęı, karamsarlık, bitkinlik, yorgunluk olarak gösterebildiği gibi aynı zamanda bu faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmış birer sonuç da olabilmektedir (Bandura, 1997). Bireyin sahip olduğu ruh hali ve stres düzeyi bireyin zyeterlik algısına etki etmektedir (Gruber, 2011). G ve dayanıklılığı içeren faaliyetlerde, bireyler yorgunluklarını ve ağrılarını fiziksel yetersizlik belirtileri olarak tanımlayarak iş için gerekli davranışları göstermekten geri durmaktadırlar (Bandura, 1982; Bandura, 1997). Birey stresli, kayęılı, bitkin, ağrılı durumdayken başarısız olma ihtimali daha yüksektir; elde edilen başarısızlık bireyde olumsuz etkilere neden

olmaktadır ve sonuç olarak da özyeterlik algısı zarar görebilmektedir. Tam tersi stressiz, sakin, dingin ve salim bir zihinle girilen bir işte bireyin başarılı olma ihtimali oldukça yüksektir; bu durum da bireylerin bilişsel, duygusal, güdüsel ve seçim süreçlerine etki eden özyeterlik algısına olumlu yönde katkı sağlamakta, özyeterlik algısını yükseltmektedir (Bandura, 1997; Sakız, 2013; Satıcı, 2013).

Özyeterliğin kaynakları olarak gösterilen bu dört faktörün (başarıya yönelik kişinin doğrudan yaşantıları, gözleme dayalı dolaylı yaşantıları, sözel ikna, psikolojik ve fizyolojik durumlar) bireylerin yaşamına olan yansıması oldukça fazla yer tutmaktadır (Karaduman, 2015). Pajares ve Schunk (2001) yürüttükleri çalışmalar sonucunda bu özelliklere ek olarak aile ortamı etkileri, arkadaş çevresi etkileri, okul ve geçiş etkileri olmak üzere dört farklı yapıyı daha bu sürece dahil etmişlerdir (Satıcı, 2013).

Özyeterlik algısına etki eden bireyin içinde yetiştiği aile ortamı, ebeveynler ya da bakıcı bebeklik döneminden itibaren çocukların özyeterliğini farklı şekilde etkileyen deneyimler sağlamaktadırlar. Çocukların çevre ile etkili bir şekilde etkileşime girmesine yardımcı olan ev, aile ortamı özyeterliği olumlu yönde etkilemektedir (Bandura, 1997). Özyeterliliğin ilk kaynakları aile merkezlidir, ancak etki çift yönlüdür. Merak uyandıran ve deneyimlemelere izin veren bir ortam sağlayan, destekleyici tutuma sahip ebeveynler çocukların özyeterliğinin gelişmesine olumlu yönde katkı sağlamaktadırlar. Buna karşın daha fazla merak ve keşif faaliyeti sergileyen çocuklar da ebeveynlerinin duyarlılıklarını geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Pajares ve Schunk, 2001).

Uyaran zenginliği sayesinde, çocukların merakını uyandıran ve üstesinden gelinebilecek zorluklar sunan ailelerde çocuklar, etkinlikler üzerinde çalışmak ve böylece yeni bilgi ve beceriler öğrenmek için motive olmaktadır. Sıcak, duyarlı ve destekleyici bir ev ortamı sağlayan, keşfetmeyi teşvik eden ve merak uyandıran, oyun ve öğrenme materyalleri sağlayan ebeveynler, çocuklarının entelektüel gelişimini de hızlandırmaktadırlar (Meece, 1997 akt; Pajares ve Schunk, 2001). Çocuklara zorluklarla başa çıkmanın yollarını öğretmek, sebat ve çabayı modelleyen ebeveynler, çocukların özyeterliğini güçlendirmektedirler (Bandura, 1997).

Çocuklar büyüdükçe, akranlar giderek daha önemli hale gelmektedirler. Çocukların özyeterliğine çeşitli şekillerde etki eden akran grupları kendi içlerinde birbirlerine benzer olma, model alma eğilimi göstermektedirler (Pajares ve Schunk, 2001). Model almanın en etkili olduğu grup akran gruplarıdır çünkü model alınan kişi ile

gözlemleyen kişi birbirlerine çok benzerdir ve bu benzerlik görevin başarılabileceği hissini kuvvetlendirmektedir (Schunk, 2003). Akran, grubu içerisindeki bir arkadaşının bir işteki sabırlı ve sebatkâr tavrını gördüğünde ondan etkilenecek kendisi de işe karşı daha ısrarcı, sabırlı ve sebatkâr olabilmektedir. Tam tersi grup içerisindeki birinin başarısızlığına şahit olduğunda ise özyeterliliği olumsuz yönde etkilenebilmekte ve kendini geri çekerek daha çekingen davranabilmektedir (Satici, 2013).

Pajares ve Schunk'ın (2001) özyeterlilik kaynaklarına ek olarak sunduğu bir diğer etki ise okuldur. Okuldaki rekabetçi ortam bireyin özyeterlilik algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Okuldaki zorlu akademik görevlere karşı destek arayışında olan öğrencilerin öğretmenlerden bu desteği görememeleri de yine özyeterlilik algılarını olumsuz yönde etkileyen bir diğer faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Satici, 2013).

Pajares ve Schunk (2001) tarafından özyeterlilik kaynaklarına ek olarak sunulan son kaynak ise geçiş etkileri kavramıdır. Öğrencinin okuduğu okuldan bir üst kademede okula geçişinde yaşadığı kaygı ve stresi ifade eden bu süreçte bireyin özyeterlilik algısı öğrencinin yaşadığı deneyimlere bağlı olarak da olumlu ya da olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Satici, 2013).

2.1.2. Özyeterlilik Algısının Tanımlanması

Kırk yılı aşkın süredir üzerinde çalışılsa da özyeterlilik algısının ölçümler esnasında hala bazı kavramlarla karıştırılıyor olduğu görülmektedir. Genel özyeterlilik bireyin birden fazla alanda sergileyeceği davranışları yordamayı sağlayan, ölçülebilir bir özelliktir (Aypay, 2010). Benlik, sonuç beklentileri, özsaygı- benlik saygısı, algılanan kontrol, özdeğer, özgüven gibi kavramlarla yakından ilişkili olsa da özyeterlilik kavramsal olarak yalnızca ölçümler esnasında bu yapılardan farklı olmakla kalmamakta, aynı zamanda çeşitli akademik sonuçları tahmin etmede ayırt edici geçerliğe sahiptir (Bandura, 2006; Zimmerman, 2000; Sakız, 2013; Satici, 2013). Bandura'ya (1997) göre yeterlilik inançları akademik başarıda etkili bir aracı rol oynamaktadır.

Bandura'ya göre benlik saygısı, bireylerin kendilerine verdikleri değere yönelik özyargıları iken, özyeterlilik ise bireylerin kendi kişisel yeterliklerine ve yapabilirliklerine olan özdeğer yargılarıdır (Bandura, 1997; Bandura, 2006; Pajares ve Schunk, 2001). Özyeterlilik görevden göreve, durumdan duruma değişebilir iken, benlik saygısı birey özelinde genellenebilir bir yapıya sahiptir (Sakız, 2013). Aynı zamanda benlik, içerisinde

özyeterliği de barındıran kişinin pek çok alana dair özdeğerlendirmelerini kapsayan genel bir yapıdır (Stajkovic ve Luthans, 1998). Benlik “Ben kimim?” sorusunun cevabı iken özyeterlik ise “Ben bunu yapabilir miyim?” sorusuna verilen cevaptır (Linnenbrink ve Pintrich, 2003; Morris, 2004).

Bir diğer kavram olan sonuç beklentileri ise kişinin kendi eylemlerinden beklediği sonuçlardır. Özyeterlik inançlarıyla ilişkilidir ancak eşanlamı değildir (Pajares ve Schunk, 2001). Sonuç beklentisi, bir kişinin yaptığı bir davranışın belirli sonuçlara neden olacağına ilişkin tahmini, inancı olarak tanımlanmaktadır. Yeterlik beklentisi ise bireyin sonuca ulaşmak için gerekli olan davranışları başarılı bir şekilde uygulayabileceğine olan inancıdır (Bandura, 1977; Bandura, 2006). Sonuç beklentileri üç farklı biçimde karşımıza çıkmaktadır; olumlu ve olumsuz fiziksel, sosyal ve özdeğerlendirme sonuçları. Tüm durumlarda olumlu beklentiler bireyleri teşvik edici rol oynarken, olumsuz beklentiler ise bireyler üzerinde caydırıcı bir etkiye sahiptirler (Bandura, 1986; Bandura, 1997).

Şekil 3

Farklı Yeterlik İnançları Kalıplarının ve Performans Sonucu Beklentilerinin Davranış ve Duygusal Durumlar Üzerindeki Etkileri

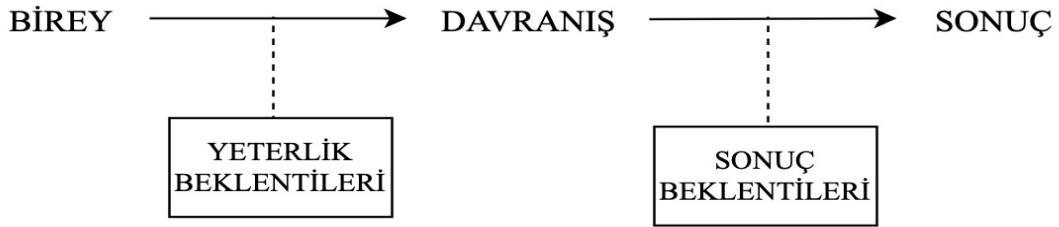
		SONUÇ BEKLENTİLERİ	
		-	+
YETERLİK İNANÇLARI	+	Protesto Şikayet Sosyal Aktivizm Ortam Değişikliği	Üretkenlik Bağlılık İstek Kişisel Memnuniyet
	-	Teslimiyet İlgisizliği	Kendini Değersizleştirme

Not: Artılar ve eksiler, yeterlik inançlarının ve sonuç beklentilerinin olumlu ve olumsuz niteliklerini temsil etmektedir (Bandura, 1997).

Özyeterlik aynı zamanda, kişinin çevresiyle etkili bir şekilde etkileşimde bulunma ve kritik yönleri kontrol etme motivasyonu olan etki motivasyonundan da farklıdır (White, 1959 akt; Bandura, 1977; Pajares ve Schunk, 2001). Küçük çocuklarda yaygın olan ve birçok etkileşime neden olan etki motivasyonu, gelişimle birlikte daha uzmanlaşmakta ve çeşitli okul derslerinde başarı davranışlarında kendini göstermektedir. Özyeterlik gibi, etki motivasyonu da kişinin hayatının önemli yönlerini etkilemek için algılanan yetenekleri kapsamaktadır. Özyeterliliğin aksine, etki motivasyonu küresel bir yapıdır ve özyeterliliğin özgüllüğünden yoksundur (Pajares ve Schunk, 2001).

Şekil 4

Yeterlik Beklentileri ile Sonuç Beklentileri Arasındaki Fark



Not: (Bandura,1977).

Algılanan kontrol kavramı da özyeterlikten farklı olan ancak karıştırılan kavramlardan bir diğeridir. Öğrendiklerini ve yaptıklarını kontrol edebileceklerine inanan bireyler, yetenekleri üzerinde düşük bir kontrol duygusuna sahip olan bireylere göre bu amaçlara yönelik davranışları başlatmaya ve sürdürmeye daha yatkındırlar (Bandura, 1977). Algılanan kontrol geneldir; bu nedenle öğrenme veya gerçekleştirme ve sonuçlar üzerinde algılanan kontrolden bahsetmek daha doğrudur. Ayrıca, algılanan kontrol özyeterliliğin yalnızca bir yönüdür.

Özyeterliği etkileyen diğer faktörler arasında yetenek algıları, sosyal karşılaştırmalar, atıflar, mevcut zaman ve algılanan önem yer almaktadır. Bireyler öğrenme stratejilerini, çabalarını ve sebatlarını kontrol edebileceklerine inanabilirler, ancak yine de öğrenmenin önemsiz olduğunu düşündükleri ve ona zaman ayırmak istemediklerinde öğrenme konusunda düşük bir özyeterlik duygusuna sahip olmaktadır (Pajares ve Schunk, 2001).

Özyeterlikle karıştırılan diğer bir kavram olarak karşımıza çıkan özgüven her ne kadar özyeterliğe yakın bir kavram olsa da yapısı ve kapsamı itibariyle özyeterlikten farklılaşmaktadır (Bujack, 2012; Combs, 2001). Özgüven bireyin şu an mevcut becerilerine olan değerlendirmesini ifade ederken, özyeterlikte ise ileriye de kapsayacak performanslara yönelik inançlar söz konusu olmaktadır (Combs, 2001). Edmonds (2002) tarafından “belirli bir davranışa yönelik bireyin kendi kapasitesine olan yargısı” olarak tanımlanan özyeterlik, bireyin geçmiş yaşantılarına ek olarak gelecek davranışlarını da kapsamaktadır (Satıcı, 2013). Örneğin öğrenciler, sınıf etkinliklerine çeşitli yetenekler ve önceki deneyimlerle girerler, bu da öğrenme için başlangıçtaki özyeterlik duygularını etkilemektedir (Schunk, 1985).

Özyeterlik algısı genel özyeterlik algısı ve karşılaşılan duruma özel olarak ortaya çıkan spesifik özyeterlik algısı olarak iki şekilde incelenmektedir. Genel özyeterlik algısı bireyin günlük yaşam da dahil olmak üzere maruz kaldığı problemlere, zorluklara karşı başa çıkabilme yeterliğine olan inancıdır. Belli bir duruma ilişkin başa çıkma yeterliği ise spesifik özyeterlik algısı olarak tanımlanmaktadır (Luszczynska vd., 2005). Bireyin yaşamında daha önceden deneyimlemiş olduğu başarı ve başarısızlıklar onun genel özyeterlik inancını oluşturmaktadır ve bu inanç, problemler karşısında görece de olsa süreğen şekilde devam etmektedir (Chen vd., 2004). Bandura’ya göre (1977) yeterlik inançları durumlar özelinde ne kadar detaylı olarak işlenirse, o duruma benzer davranışsal sonuçlar da o derece başarılı şekilde yordanabilmektedir (Aypay, 2010).

2.1.3. Özyeterlik Algısının Değerlendirilme Süreci

Özyeterlik algısının değerlendirilme süreci ise düzey, genellik ve dayanma olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır (Bandura, 1997; Bandura, 2006; Bujack, 2012; Brookby, 2004). Gerçekleştirilecek işin zorluk derecesi olarak tanımlanan düzey aşaması görevin zorluk derecelerine karşı bireyin kendi yapabilirliğine olan inancının farklılaşmasına işaret etmektedir. Genellik aşaması ise Bandura (1997) tarafından yeterlik inançlarının çeşitli etkinliklere uygun olarak değiştirilip uyarlanması olarak ifade edilmektedir. Son aşama olan dayanma aşaması ise bireylerin maruz kaldıkları olaylar karşısındaki kararlılığını, azmini kapsamaktadır (Satıcı, 2013).

Özyeterlik; davranış seçiminde, çaba düzeyinde, duygusal tepkilerde ve düşünme biçiminde bireyin davranışlarına etki etmektedir (Bandura, 1982; Bandura, 1997; Lee,

2003). Bireyin içinde bulunduğu sorunun çözümüne uygun davranışları organize edip çözüme ulaşmasında önemli rol oynayan özyeterlik; bireyin olaylar karşısında verdiği duygusal tepkileri ve olaylara yaklaşımına etki eden düşünme biçimini etkilemektedir. Özyeterliği yüksek olan bireyler düşük olanlara kıyasla daha fazla çabalamaktadırlar. Bireyler, gerekli davranışı başarma konusunda bir yeterlik algısına sahip olmadıkları için ya da var olan yeterlik algıları düşük düzeyde olduğu için davranışı denemekten vazgeçebilmektedirler ya da yeteneklerinden emin oldukları halde, davranışlarının hiçbir etkisinin olmamasını veya sürekli olarak cezalandırılmayı bekledikleri için denemekten vazgeçebilmektedirler. Bu durum da öğrenilmiş çaresizliğin özyeterliğe etkisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Bandura,1977).

Algılanan özyeterliğin yüksek olması düşük özyeterlik algısına kıyasla çok daha farklı türde bilişsel ve üst-bilişsel yöntemlerin kullanılmasını sağlamakta, olumsuz koşullar altındaki öğrencilerin çalışmaya yönelik istek düzeylerini arttırmaktadır (Pintrich ve De Groot, 1990; Bandura, 1997). Özyeterliğin yüksek düzeyde olması öğrencilerin kendilerine yüksek hedefler belirlemelerine de olanak sağlamaktadır (Bandura, 1997; Schunk, 1989). Bunun yanı sıra bireyler, bir görevi yerine getirebilmek için gerekli olan nitelikleri taşıdıklarına inandıkları zaman da o göreve ilişkin yüksek özyeterliğe sahip olarak kabul edilmektedirler (Orhan ve Komşu, 2016).

Hemen hemen her alanda olumlu etkiye sebebiyet veren yüksek düzeydeki özyeterlik algısı bireylerin kendilerini daha sağlıklı olarak hissetmelerine, stresli durumlardan daha az etkilenmelerine, iyileşme süreçlerinin özyeterliği düşük olan bireylere kıyasla daha hızlı olmasına vesile olmaktadır. Akademik başarıyı ve mesleki performansı da olumlu yönde etkileyen yüksek özyeterlik algısı bireylerin aldıkları doyum ve motivasyonlarını da arttırmaktadır (Salas ve Cannon-Bowers, 2001).

Özyeterlik algısı düşük olan bireyler, görevlerden kaçınma girişiminde bulunabilirlerken, kendilerini daha yeterli görenler ise daha istekli bir şekilde katılmaktadırlar (Schunk, 1985). Özyeterlik algısı yüksek olan bireylerde planlama yapma, sorumlulukları yerine getirme ve karşılaştıkları problemleri çözme davranışlarına sıkça rastlanılmaktadır. Özyeterlik duygusu yüksek olan bireylerde güdülenme, stres ve olumsuzluklarla başa çıkma, örgüte bağlılık daha yüksek seviyede olmaktadır (Aslan ve Kalkan, 2018).

Yüksek özyeterliğe sahip bireyler zor durumlarla karşılaştıklarında onlardan kaçmak yerine bu durumları çözülmesi gereken problemler olarak görmekte ve kişisel endişelerden ziyade başarılı olmak için gerekli olan durumlara odaklanmaktadırlar (Bandura, 1997). Güçlü özyeterlik inancına sahip olan bireyler esnek ve ısrarcı iken zayıf özyeterlik inancına sahip olanlarda ise bu durum tam tersi şekildedir (Claiborne, 2001). Özyeterlik inancı güçlü olan bireyler zayıf olan bireylere göre bir işi başarılı bir şekilde tamamlamada daha fazla çaba sarf etmektedirler ve bu daha fazla çaba sayesinde de verilen görevleri yerine getirmektedirler (Claiborne, 2001; Schunk, 1985; Smith, 2010).

Karmaşık faaliyetlerde iyi sonuçlar elde etmek zor olduğunda yüksek yeterlik duygusuna sahip bireyler duruma en uygun çözüme ulaşabilmek için stratejik düşünmeyi sürdürürken zayıf yeterlik duygusuna sahip bireyler ise duruma uygun stratejileri bulmakta güçlük çekmekte ve çabalarını da düzensiz ve etkisiz şekilde sarf etmektedirler (Bandura, 1997).

Bireylerin geçmişteki başarılı deneyimleri özyeterlik algılarını güçlendirirken, süregelen başarısızlıklar ise özyeterlik algılarına olumsuz yönde etkilemekte, zayıflatmaktadır (Edmonds, 2002). Yüksek özyeterlik algısı, yalnızca hedef belirlemeyi geliştirmekle kalmamakta aynı zamanda hedefe ulaşmada daha fazla sebat ve çaba sağlamaktadır. Bu nedenle, özyeterlik inancı yüksek bireyler daha güçlü niyetlere sahiptirler (Bandura, 1986;1997; Luszczynska vd., 2005).

Bireylerin bir problem karşısında çözüme dair sergileyecekleri davranışlar sahip olunan yetenek düzeyinden ziyade o alana yönelik kapasitelerinden ve yeterliklerine duyulan inançlarından etkilenmektedir. Bireyler ne kadar yüksek yeterlik inancına sahiplerse o kadar çok aktif olmakta ve o kadar çok çaba harcamaktadırlar (Bandura, 1986,1997). Yeterlilik inançları, insanların kararsız veya stratejik, iyimser veya kötümser düşünmesini etkilemektedir. Yüksek özyeterlik algısı sayesinde bireyler kendilerine karşı iyimser duygular beslemektedirler ve bu sayede de olumsuz olaylara karşı başarılı olabilmek için daha fazla çaba sarfetmekte, başarısızlığa karşı direnç göstermektedirler. Ancak düşük özyeterlik algısına sahip bireyler ise daha kötümser bir tavır takınmakta ve olumsuz düşüncelerle var olan cesaretlerini de kırmaktadırlar (Bandura, 2006).

Yüksek özyeterlik inancının aksine düşük düzeydeki özyeterlik inancı ise bireyler üzerinde olumsuz birtakım etkilere neden olmaktadır. Düşük özyeterlik inancına sahip kimseler yapacakları işleri normalde olduğundan daha zor olduğuna inanmakta ve artan

kaygı ve stres eşliğinde problemin çözümü için gerekli olan bakış açısına olduğundan daha dar bir çerçeveden bakmaktadırlar (Parlar ve Gençal-Yazıcı, 2017). Problemin çözümüne odaklanmak yerine engellerin, başarısızlık sonucunda ortaya çıkması muhtemel olumsuz sonuçlara ve kişisel yetersizliklerine odaklanmaktadırlar. Başarısız olduklarında yeniden yeterlilik duygusunu kazanmaları zaman almakta, stres ve depresyonla karşı karşıya kalmaktadırlar (Bandura, 1997).

Yüksek özyeterlik algısı sadece bireyler üzerinde değil aynı zamanda gruplar üzerinde de olumlu etkiye sahiptir. Çeşitli görevlerdeki performansları artırıcı etkisiyle grupların ortak bir özyeterlik seviyesi oluşturması grup tutkusunun yükselmesine, engellere ve başarısızlığa karşı daha güçlü kalınmasına, stres faktörlerine karşı daha esnek ve dirayetli olunmasına ve sonuçta da başarıya ulaşılmasına etki etmektedir (Bandura, 2001). Öte yandan düşük özyeterlik algısı tekrarlanan hatalar ve başarısızlıkla sonuçlanan görevlerin ardından ortaya çıkmakta ve birey üzerinde olumsuz etkiye neden olmaktadır (Satıcı, 2013). Algılanan özyeterliğin zayıflamasıyla birlikte bireylerin motivasyon, ilgi ve becerilerinde de kayıplar meydana gelmektedir (Bandura, 1997).

Grupların, örgütlerin ve hatta milletlerin gücü bir bakıma ortak çabayla sorunlarını çözebilecekleri ve yaşamlarını iyileştirebilecekleri konusunda insanların kolektif yeterlik duygusunda yatmaktadır. Algılanan kolektif yeterlik, insanların bir grup olarak ne yapmayı seçtiklerini, bunun için ne kadar çaba harcadıklarını ve grup çabaları sonuç vermediğinde dayanma güçlerini etkilemektedir. Kişisel yeterlilik bilgisinin algılanan grup yeterliliği arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur (Bandura, 1997). Kısaca ifade edilecek olunursa kolektif yeterlik, özyeterliliğe dayanmaktadır. Kendinden şüphe duyan bireylerin kolektif olarak etkili bir güce ulaşmakta zorlanması muhtemeldir. Kolektif etkinliğin başarıya ulaşabilmesi için bireyleri bir arada tutacak olan amaçların açık ve bir arada çalışılmaya elverişli olması gerekmektedir. Başarı uzun ve meşakkatli bir yolun sonucunda elde edildiğinden bu süreç boyunca teşvik ve ilerleme kanıtı sağlaması amacıyla alt hedeflere de ihtiyaç duyulmaktadır (Bandura, 1997; Bandura, 2006).

Bandura'nın bireyde var olan becerilerden ziyade bu becerileri farklı koşullara uygun halde kullanabilme inancı olarak tanımladığı özyeterlik, birey için sahip olduğu bilgi, beceri ve öğrenmiş olduğu stratejiler gerektiğinde uygun şekilde kullanmaya ilişkin inancı olmadığı sürece bireye fayda sağlamamaktadır (Bandura, 1997). Bandura 'ya göre

bireyin sahip olduğu özyeterlik düzeyi içinde bulunulan ortama ve koşullara, görevin türüne ve zorluk düzeyine, kişinin konuya olan hâkimiyetine göre değişiklik göstermektedir (Zimmerman, 2000). Kuvvetli bir özyeterlik inancı geliştikten sonra zaman zaman görülen başarısızlıklar kişinin özyeterliğinde önemli derecede olumsuz bir etkiye neden olmamaktadır (Schunk, 1989). Özyeterliği yüksek olan birey herhangi bir başarısızlıkla karşılaştığında bu durumu kendinden bilerek kendini suçlamak yerine izlediği yol ve stratejileri gözden geçirerek hızlı bir şekilde toparlanmakta ve tekrardan başarıya odaklanabilmektedir (Bandura, 1977).

2.1.4. Özyeterliği Konu Alan Çalışmalar

Sosyal psikoloji alanında geliştirilmiş bir kavram olan özyeterlik kavramı Bandura tarafından ortaya atıldıktan sonra birçok farklı alanda çalışılmış ve özel alt dallara ayrılmıştır (Akkoyunlu ve Kurbanoglu, 2004). Sosyal özyeterlik (Smith ve Betz, 2000; Anderson ve Betz, 2001; Hermann ve Betz, 2004; Fan vd., 2010), mesleki ve kariyer özyeterliği (Hirose, 1998; Barlow vd., 2002; Betz, 2007), matematik ve bilim özyeterliği (Deacon, 2011), internet özyeterliği ve teknoloji özyeterliği (Torkzadeh ve Dyke, 2001; Gamboa ve Inacio, 2008; Mayall, 2008; Shi vd., 2011) bunlara örnek gösterilebilir (Akt; Satıcı, 2013).

Araştırma, öğrenme ve öğretme etkinliklerini bünyesinde barındırarak varlığını sürdüren üniversitelerde bir görevi de öğretmek olan akademisyenler üzerinde yapılan özyeterlik çalışmaları ise daha çok iş tatmini ve tükenmişlik kavramlarıyla ilişkili olarak sunulmaktadır. Akademisyenlerin özyeterlik algılarının, öğrenmeye yönelik tutumlarına ve iş tatminlerine olan etkisinin incelendiği araştırmada özyeterlik algılarının, öğrenmeye yönelik tutumlarına ve iş tatminlerine anlamlı yönde ve olumlu etkisinin olduğu, tükenmişlik düzeylerinin ise öğrenmeye yönelik tutumlarına ve iş tatminlerine anlamlı ve olumsuz yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Orhan ve Komşu, 2016).

Üniversitelerdeki bir diğer grup olan öğrencilerin akademik başarılarına, akademik motivasyonlarına, öğrenmelerine, başarıya ve okula uyumlarına etki eden akademik özyeterlik, özel bir alt özyeterlik türü olarak çalışmalara konu olmaktadır (Pajares, 1996; Schunk, 1995). Eğitim araştırmacıları tarafından genellikle bir eğitim içeriği alanında incelenen özyeterlik, akademik özyeterlik olarak adlandırılmaktadır. Akademik özyeterlik, bireyin zorlu akademik görevleri gereken düzeyde tamamlama

konusundaki yeterliliğine ilişkin inançları veya kişisel algısıdır (Scheel ve Gonzalez, 2007; Schunk, 1995; Brookby, 2004). Bandura (1997) akademik özyeterliklerine bağlı olarak, öğrencilerin hangi zorlukları üstleneceklerini, ne düzeyde çaba sarf edeceklerini ve zorluklar karşısında ne derece sebat edeceklerini seçeceklerini belirtmiştir (Bujack, 2012).

Öğrencilerin kişisel tutum ve yeteneklerine olan inançlarından ziyade eğitsel konularda kendilerine yönelik inançlarına ve yargılarına odaklanan akademik özyeterlik, öğrenmeye ve güdülenmeye etki ederek öğrencilerin zihinsel çabalarına destek olmaktadır (Pajares ve Schunk, 2001; Millburg, 2009). Akademik özyeterlik, öğrencinin ne derece çaba sarf edeceğini ve zorluklar karşısında ne kadar sebat edeceğini etkileyebilmektedir (Bandura, 1986). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar da akademik özyeterliğin aynı zamanda üniversite başarısının da önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Schunk, 1983; Bandura, 1997; Gainor ve Lent, 1998; Combs, 2001; Pajares, 2002). Akademik özyeterlik algısının yüksek olması üniversite öğrencilerinin üniversite başarısını arttıran, yaşam boyu öğrenme eğilimlerine olumlu yönde katkıda bulunan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaduman, 2015).

Bireyin olumlu davranışları aile tarafından ödüllendirdiğinde ve aile büyükleri yüksek akademik seviyeye sahip bir şekilde çocuğa iyi bir model olabildiğinde bireyin akademik özyeterliği de pozitif yönde etkilenmektedir. Bu sayede akademik özyeterlik düzeyi yüksek öğrenciler kendilerine verilen akademik görevlerin üstesinden daha rahat bir şekilde gelebilmekte, zorlu görevlere karşı daha hazırlıklı olabilmektedirler (Bandura, 1997; Satıcı, 2013). Zayıf özyeterliğe sahip öğrenciler genellikle akademik görevlerden kaçınmakta veya zamanından önce vazgeçmektedirler, bu da akademik başarı olasılıklarını azaltmaktadır. Akademik özyeterliği zayıf olan yetişkin öğrencilerin ise akademik özyeterliği güçlü olan yetişkin öğrencilere göre eğitim programlarını bırakma olasılığı daha yüksektir (Bujack, 2012). Yapılan çalışmalarda erkeklerin genel özyeterliğinin kadınlarınkine kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pintrich ve De-Groot, 1990; Netz ve Raviv, 2004; Şahan vd., 2012; Satıcı, 2013; Parlar ve Gençal-Yazıcı, 2017).

Reid (2013) üniversitedeki öğrenciler üzerinde yürüttüğü çalışmada, özyeterliği yüksek olan öğrencilerin öğretim üyeleriyle daha rahat iletişime, etkileşime geçerek öğretim fırsatlarından memnun olduklarını bildirmişlerdir. Bu önemli bulgunun

köklerinin sosyal bilişsel kurama dayanan bir açıklaması bulunmaktadır. Etkili insanlardan gelen sözlü ifadeler, daha önce tartışıldığı gibi bir özyeterlik kaynağıdır. Öğrenciler fakülteleri ile olumlu bir şekilde etkileşime girdikçe, eğitmenlerin de yüksek beklentilerini iletmeleri ve entelektüel yeteneklerini onaylamaları ve böylece özyeterliklerini oluşturmaları mümkün olmaktadır (Steele, 2003).

Çok sayıda çalışma, özyeterliliğin sonuçlarının korelasyonuna veya kaynaklarına odaklanmıştır, ancak birkaç tanesi gerçek kaynakları incelemiştir. Özyeterlik teorisinde özyeterliliğin geliştirilmesi ve güçlendirilmesine etki eden kaynakların araştırıldığı Claiborne (2001) tarafından yürütülen çalışmada, sınıf ve ev öğrenme ortamının öğrencilerin akademik özyeterlik inançlarının gelişmesine ve güçlenmesine diğer faktörlerden çok daha fazla etkisinin olduğu bulunmuştur. Bireyin içinde yetiştiği aile ortamının, ebeveynlerin, bakıcı faktörlerinin özyeterlik algısına etki etmelerinin yanı sıra özyeterliliğin alt türü olan akademik özyeterlik üzerinde de fazlaca etkiye sahip oldukları ifade edilmiştir.

2.2. Psikolojik Sağlamlık

“Pozitif psikoloji, yaşamı yaşanmaya en çok değer kılan şeyin ne olduğunu araştıran bilimsel çalışmadır” (Peterson, 2008).

On dokuzuncu yüzyılda yaşanan zamanın içinde barındırdığı mekanik ruhtan etkilenecek kendine felsefeden ayrı bir yol çizen, yeni bir dal olarak bilim haline gelen psikoloji bilimi, hâkim olan modernist düşünceden etkilenecek psikolojik danışma kuramlarını, bireylere sunulan psikolojik hizmetleri de etkilemiştir. Zamanın mekanik ruhunun da etkisiyle bireylere de birer makine gözüyle bakan problem odaklı, nesnel yaklaşım yerini yirminci yüzyılın sonlarında postmodernist düşüncenin kabul görmesiyle öznelliğin ön plana çıktığı, bireyin biricikliğine odaklanan bakış açısına bırakmıştır (Schultz ve Schultz, 2007).

Psikoloji bilimi İkinci Dünya Savaşı’ndan önce problemlili bireyleri iyileştirmek, üstün yetenekli bireylere potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri konusunda destek olmak ve normal kabul edilen bireylerin ise iyilik halini arttırarak gelişmesine katkıda bulunmak gibi üç temel işlevi olmasına karşın İkinci Dünya Savaşı’nın ardından neredeyse sadece ortaya çıkmış problemleri çözme, iyileştirme ve oluşmuş zararı ortadan kaldırmaya

odaklanan, diğerk işlevleri ihmal eden bir bilim halini almaya başlamıştır. Bu yönelimle birlikte güçlü yanların tedavi sürecine olan katkısı göz ardı edilmiş, yok sayılmıştır (Kararırmak ve Siviş, 2008; Linley, 2009; Ergün, 2020). Ancak II. Dünya Savaşı'ndan sonra bireylerdeki hasarları, travmaları çözmeye odaklanan psikoterapi yaklaşımları pozitif psikolojinin kurucusu olarak kabul edilen Martin Seligman'ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanı olarak seçilmesinin de etkisiyle 2000'li yıllarda yerini yavaş yavaş bireyin güçlü yanlarını ortaya çıkararak iyi bir yaşam için ortam sağlamayı amaçlayan pozitif psikoloji yaklaşımlarına bırakmaya başlamıştır (Seligman, 2004; Eminağaoğlu, 2006; Kararırmak ve Siviş, 2008; Demir ve Türk, 2020; Ergün, 2020).

Temel amacı yaşanan olumsuzlukların sebep olduğu yıkımları onarıırken aynı zamanda bireyin sahip olduğu olumlu nitelikleri de desteklemek olan pozitif psikolojiden önce hâkim modern yaklaşımlarda yalnızca bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyen sorunun çözümüne odaklanılmaktaydı. Pozitif psikolojide ise sorunların çözümüne ek olarak bireylerin güçlü yanlarının ve var olan potansiyellerinin ortaya çıkarılması da amaçlanmaktadır. Kişinin sahip olduğu olumsuz yönler'e vurgu yapmak yerine genel iyilik hali desteklenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Kararırmak ve Siviş, 2008). Pozitif psikolojide tedavi, kırılan bir şeyi yalnızca birleştirmeyi değil, onu en iyi şekilde yetiştirmeyi de hedeflemektedir. Bireyin sahip olduğu empati, affedicilik, iyilik hali, memnuniyeti, psikolojik iyi oluşu, özyeterliğı, özsaygısı, özanlayışı, geleceğe yönelik umut ve iyimserliğı, şimdiye yönelik uyumu ve mutluluğı pozitif psikolojinin konu edindiğı diğerk alanlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji bunları amaçlarken polyannacı bir tutum sergilememekte, hayatın gerçeklerini göz ardı etmemektedir. Aksine, bireyin hayatını daha doyurucu hale getirerek kapasitesini yükseltmeye ve güçlü yanlarını ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. (Seligman, 2004; Kararırmak ve Siviş, 2008). Pozitif psikoloji ruh sağlığı çalışanlarını, bireylerin potansiyelleri, güdöleri ve kapasiteleri konusunda daha açık ve takdir edici, destekleyici bir bakış açısı benimsemeye teşvik etmektedir (Sheldon ve King, 2001).

Sıradan bireylerin güçlü yönlerine odaklanarak onları sahip oldukları ruh halinden daha iyi bir seviyeye çıkarmayı amaç edinen pozitif psikoloji, diğerk klasik kuramların aksine bireylerin kapasitelerini yükseltmeye ve potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olan takdir ve teşvik edici bir yaklaşıma sahiptir (Sheldon ve King, 2001; Kararırmak ve Siviş, 2008). Pozitif psikoloji, bireylerin günlük yaşantılarında mutluluk

potansiyelini en üst seviyeye çıkarmak için bakış açılarını değiştirmenin gücünden nasıl yararlanılacağını öğretmektedir (Ackerman, 2020).

Pozitif psikolojiye göre bütün bireyler doğuştan güçlü yönleri sahiptirler. Bireyin sahip olduğu bu güçlü yönleri destekleyip geliştirmeye çalışarak ruh sağlığını korumak ve uyum sorunlarını gidermeye çalışmak pozitif psikolojinin amaçları arasındadır (Csikszentmihalyi, 2009). Bu yaklaşım sayesinde zor şartlarda yaşamak zorunda olan bireylerin benlik bütünlüklerini nasıl koruyabildikleri ve psikolojik olarak nasıl güçlü kalabildikleri sık sık araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Seligman, 2010; Işık, 2016). Literatürden elde edilen bilgiler neticesinde psikolojik sağlıkla başa çıkılabilen ve geliştirilebilen bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır (Sağar, 2022).

Tüm bu tanımları biraz daha ileriye taşımak gerekirse pozitif psikoloji, zayıf yönler yerine güçlü yönleri odaklanan, yalnızca kötüyü, tahrip olanı onarmak yerine hayattaki iyiyi de inşa eden ve insanların düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını inceleyen bilimsel bir yaklaşımdır. Alışlagelmişin dışında pozitif psikoloji patolojiyi onarmak kadar hayatı yaşamaya değer kılan şeyleri de inşa etme prensibine dayanmaktadır (Peterson, 2008; Seligman, 2010). Ruh sağlığı açısından normal kabul edilen insan sayısının, anormal kabul edilenlere göre sayıca çok daha fazla olduğu göz önüne alındığında, pozitif psikoloji yaklaşımının daha fazla insana ulaştığı çıkarımı yapılabilmektedir (Kararımak ve Siviş, 2008).

Latince “resiliere” kelimesinde türeyen ve bir maddenin esnek, elastik olması ve kolay bir şekilde yeniden eski haline dönebilmesi anlamlarına gelen sağlamlığın literatür incelendiğinde farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir (Masten ve Gewirtz, 2006). Bunun temel nedenlerinden biri olarak sosyal bilimlerde kullanılan kelime ve kavramların savunucusu olan bilim insanlarının yaşadıkları sonucunda elde ettikleri deneyimlerden, benimsedikleri felsefi görüşlerden, ait oldukları kültürden etkilenerek bu kavramları ortaya koymaları gösterilebilir (Sezgin ve Sezgin, 2011).

Karşılaşılan olumsuzlukları her şeye rağmen çözdükten sonra hızlıca toparlanabilme, yeniliklere ayak uydurup uyum sağladıktan sonra bireylerin hayatlarına kaldıkları yerden devam edebilme yeteneği olarak tanımlanması mümkün olan “resilience” kavramının Türkçe literatürde ise psikolojik sağlıkla, psikolojik dayanıklılıkla, kendini toparlama gücü ve yılmazlık şeklinde çevirilerinin yapıldığı ve kullanıldığı görülmektedir (Işık, 2016).

Tablo 1

İncelenen Lisansüstü Tezlerde ve Araştırmalarda "Resilience" Kavramının Türkçe Karşılığı

“Resilience” Kavramının Türkçe Literatürdeki Karşılıkları	YÖK Veri Tabanı		ULAKBİM Ulusal Veri Tabanı	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Psikolojik Sağlamlık	387	40.1	117	45.53
Psikolojik Dayanıklılık	441	45.7	89	34.63
Yılmazlık	123	12.8	42	16.34
Kendini Toparlama Gücü	16	1.4	9	3.5

Psikolojik sağlamlık Murphy’e (1987) göre bireyin stresle nasıl baş ettiğiyle ve yaşadığı travmadan nasıl kurtulduğu/iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkmada önemli bir ölçüt olarak görülmekte ve bu nedenle anksiyete, depresyon ve stres tedavilerinde araç olarak kullanılabilir (Connor ve Davidson, 2003).

Bir diğer tanımda Rutter (1987) psikolojik sağlamlığı, bireyleri psikotik rahatsızlıklardan koruyan, tampon görevi gören bir faktör olarak tanımlamış ve psikolojik sağlamlığı gelişmiş bireyleri, özsaygıya sahip, kendi özyeterliliğine inanan, sorun çözme becerilerine ve tatmin edici düzeyde kişilerarası ilişkilere sahip kimseler olarak tanımlamaktadır (Wagnild ve Young, 1993). Higgins’e (1994) göre psikolojik sağlamlığa sahip olan bireyler, olumlu ilişkiler kurabilen, sorun çözme becerilerine sahip, kendini geliştirme ve gerçekleştirme motivasyonuna sahip bireylerdir. Psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, sosyal çevrede etkin bulunan, inanç sahibi, maruz kaldıkları sıkıntı, travma ve olumsuzluklardan anlam çıkarma yeteneğine sahip kimselerdir (Higgins, 1994).

Luthar ve diğerlerine (2000) göre psikolojik sağlamlık; önemli olumsuz deneyimlere, travmalara rağmen bireylerin olumlu uyum sağlamasıdır, dinamik bir süreçtir. Masten ve Gewirtz’e (2006) göre ise psikolojik sağlamlık olumsuz deneyimlerden dolayı ortaya çıkan olumlu uyumdur. Fen bilimlerinde ve mühendislikte esneklik; kırılmadan baskıya ya da zorlanmaya karşı direnç gösterme veya orijinal formuna geri dönme kapasitesini ifade ederken kullanılan sağlamlık kavramı, ruh sağlığı

alanında ise psikolojik sağlamlık, travmatik yaşantılardan kurtulma, hayatta başarılı olmak için zorlukların üstesinden gelme ve strese karşı dayanma gücü dahil olmak üzere farklı ve çeşitli anlamlara sahiptir (Masten ve Gewirtz, 2006).

Ramirez (2007) psikolojik sağlamlığı; bedensel ve ruhsal rahatsızlık, ani ve beklenmedik değişim ya da problemlili durumların ardından hızlıca toparlanma yeteneği; üzüldükten, gerildikten sonra önceki haline rahatça geri dönebilme; elastikiyet olarak tanımlamaktadır. Masten ise (1994) psikolojik sağlamlık kavramını, olumsuz durumlara rağmen bireylerin gelişiminin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlayan psikolojik bir yetenek olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik sağlamlık, olumsuz olaylarla veya travmatik yaşantılarla, engellerle, belirsizliklerle başa çıkabilmek, kararlı ve sebatkâr davranabilmek, içinde bulunduğu koşullara uyum sağlayabilmek ve bu şekilde yaşamını sürdürebilmektir (Masten vd., 1990; Garnezy, 1991; Garnezy, 1993; Luthar vd, 2000; Masten, 2001). Wagnild ve Young (1993) ise psikolojik sağlamlığı; kişinin yaşamında karşılaştığı zorluklarla sağlıklı bir şekilde baş edebilme yeteneği olarak nitelendirmektedir. Bir başka tanımda ise bireyin maruz kaldığı sıkıntılı ve zor durumları geri planda tutarak kaygı verici durumlarla mücadele edebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Brooks ve Goldstein, 2003).

Psikolojik sağlamlık bireylerin sosyal ve duygusal iyi oluşuna katkı sağlayan dinamik bir yapıdır. Olası bir risk durumunda içinde bulunulan sosyo-kültürel yaşam, tarihsel dönem ve gelişimsel dönemler bireyin sahip olduğu psikolojik sağlamlık düzeyine etki etmektedir (Theron, 2015).

Özetle, psikolojik sağlamlık kavramına ait literatür incelendiğinde kavramın evrensel bir tanımını bulunmamaktadır (Terzi, 2006). Psikolojik sağlamlık kavramının sürekli olarak kendini yenileyen bir süreç olduğuna; travma, zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında zorluklarla başarılı şekilde mücadele ederek sağlıklı bir adaptasyon ve yeterlik geliştirebilme süreçlerini içerdikine ve koruyucu/önleyici faktörleri bünyesinde barındırarak gelecekte yaşanması muhtemel olumsuzluklara karşı bireyi korumaya elverişli olduğuna dikkat çekilmektedir. (Garnezy vd., 1984; Luthar vd., 2000; Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten ve Reed, 2005; Gürgan, 2006; Gizir, 2007; Reich vd., 2010). Bu haliyle psikolojik sağlamlığı Windle (1999) *“sağlıklı bir uyum gösterme ile ilişkili olan ve uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin var olan risk*

faktörleri ile belirgin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgu” olarak tanımlamaktadır (Gizir, 2007, s. 115).

Bireyin psikolojik yönden sağlam olabilmesi için ön koşul olarak riskli bir durumla ya da tehditle karşı karşıya kalması, zorlukla karşılaşması ve sürecin sonunda, olumlu bir uyum sağlamayla bütün bu olumsuz koşullara rağmen bu tehdit ya da zorluğun etkisinden sıyrılarak, koruyucu faktörlerin yardımıyla toparlanması gerekmektedir (Rutter, 1987; Garmezy, 1991; Masten vd., 1990; Luthar ve Zigler, 1991; Werner ve Smith, 1992; Fraser ve Jenson, 2006; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009; Bulut vd., 2013; Işık, 2016). Herhangi bir zorlayıcı, yıpratıcı yaşam olayına maruz kalmayan ama çeşitli başarılarla erişmiş bireylere sağlam (resilient) demek doğru değildir, onlar başarılı ya da yeterli olarak tanımlanabilmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar vd., 2000).

2.2.1. Risk/Zorluk/Sıkıntı

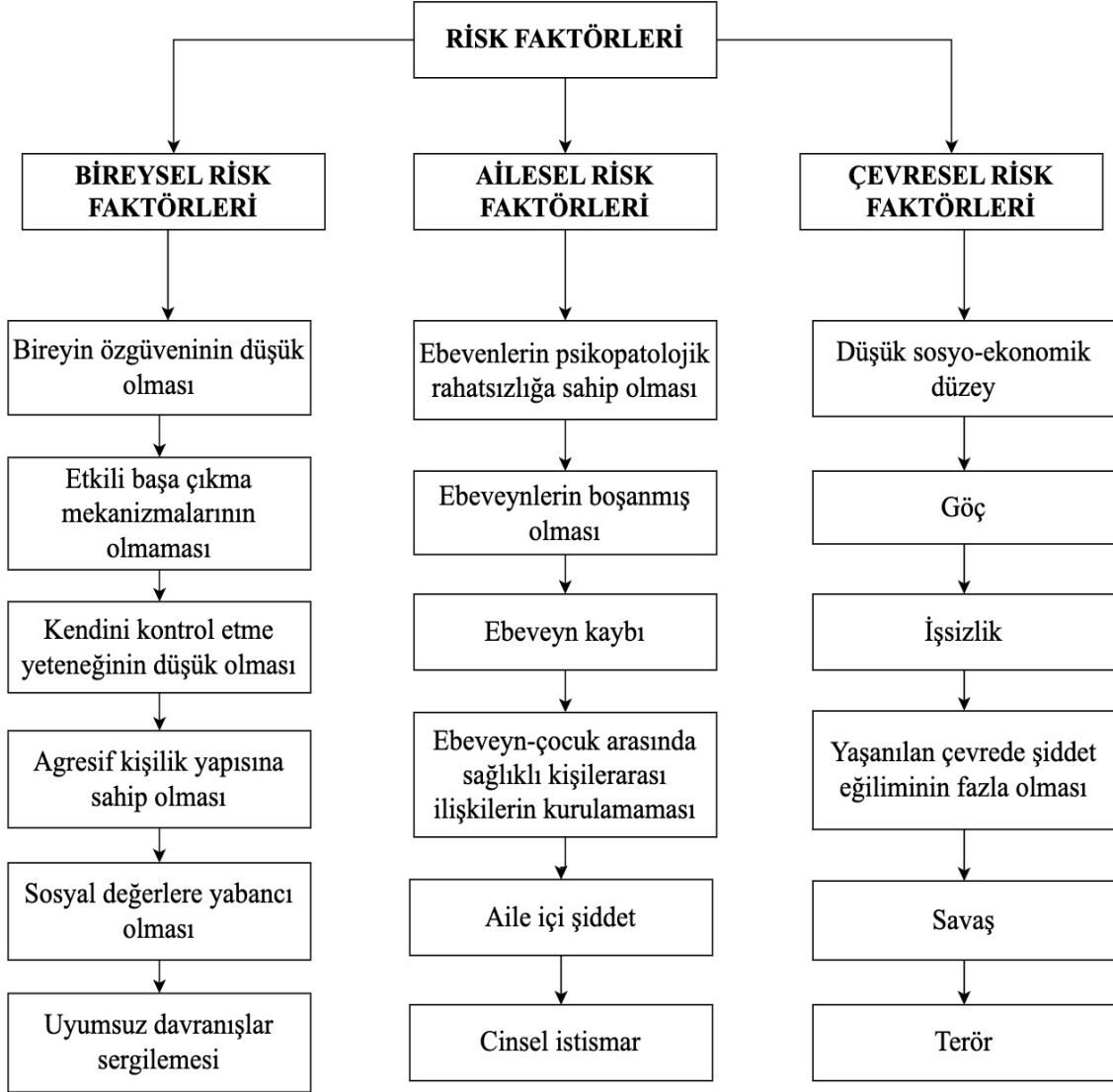
Psikolojik sağlamlığa etki eden “risk” kavramı birçok araştırmacı tarafından psikolojik sağlamlığın altında yatan temel unsur olarak gösterilmektedir (Eminağaoğlu, 2006). Zorluk, sıkıntı, olumsuz yaşam koşulları (Luthar ve Cicchetti, 2000) gibi anlamlara gelen risk kavramı birtakım faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Gizir, 2007). Kirby ve Fraser (1997) risk faktörlerini “*olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler*” olarak tanımlamışlardır. Genetik, biyolojik, ailesel, çevresel ve demografik koşullardan etkilenen risk faktörleri kimi zaman olumsuzluklara sebep olurken kimi zaman direkt bir etki olmaksızın var olan olumsuzluklarla ilişki halindedir (Gizir, 2007). Erken çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuzluklar, maddi yetersizlikler ve aile-içi şiddet gibi faktörler de risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir (Kararımak, 2007).

Risk faktörlerinin birey üzerindeki olumsuz etkilerinden bir diğeri ise bireyin sahip olduğu potansiyeli kullanmasına engel olmasıdır. Potansiyelini kullanması engellenen bireyin özsaygısı azalmakta, özyeterlik algıları olumsuz etkilenmektedir. Bu ise strese maruz kalma durumunda bireyin psikolojik sağlamlığından destek almasını zorlaştırmakta, kendini toparlamasını geciktirmektedir (Garmezy, 1993).

Risk faktörleri; bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olarak kategorize edilmektedir (Rutter, 1987; Luthar ve Zigler, 1992; Baldwin vd., 1993; Mangham vd., 1999). Şekil 5'te risk faktörlerine yer verilmiştir.

Şekil 5

Risk Faktörleri



Bahsedilen faktörler incelendiğinde, bireysel, ailesel ya da çevresel faktörler olumlu yönde bireyin sağlıklı gelişimine fayda sağlamakta ve psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmaktadır. Bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerin olumlu olması risk faktörlerinin azalmasına, koruyucu faktörlerin devreye girmesine yardımcı olmaktadır. Diğer yandan bahsedilen bu faktörler bireyi olumsuz yönde etkilediğinde, bireyin ruh sağlığında bozulmalar baş göstermekte ve psikolojik sağlamlığı zarar görmektedir.

Çocukluk ve ergenlik döneminde psikolojik sağlamlığın düşük seviyede olması yetişkinlikte psikososyal uyumsuzluğa ve psikopatolojiye yol açabilmektedir (Hunter ve

Chandler, 1999) Bu nedenle risk altında ya da olumsuz koşullarda yetişmek zorunda kalan çocuk ve ergenlerin de yaşamlarında başarılı olabilmeleri, gelişimsel süreçlerini olumlu şekilde tamamlayabilmeleri ve psikolojik yönden sağlam olabilmeleri için, risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin bilinmesi ve uygun müdahale yöntemlerinin oluşturulması gerekmektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Bu sebeple risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin bilinmesinin psikolojik dayanıklılık çalışmalarındaki önemi göz ardı edilemeyecek kadar fazladır (Koç-Yıldırım, 2014).

2.2.2. Yeterlik/Muktedir Olma

Risk faktörleri psikolojik sağlamlığa olumsuz yönde etki ederken psikolojik sağlamlık tanımlarında bir diğer ortak unsur olan yeterlilik faktörleri ise bireylerin psikolojik sağlamlığını arttıran, olumlu yönde etkileri olan unsurlardır (Gizir, 2007). Yeterlik/muktedir olma kavramı, var olan çevresel şartlarda, bireylerin gelişim süreçlerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri için etkili ve sağlıklı bir biçimde uyum göstermeleri, baş etmeleri anlamında kullanılmaktadır (Masten ve Coastworth, 1998).

Yeterlik faktörleri birçok psikolojik sağlamlık araştırmasında ele alınmış, incelenmiştir. Bireylerin sahip oldukları akademik başarı düzeyi, olumlu sosyal ilişkileri, sosyal alanda sahip oldukları yeterlikler onların psikolojik sağlamlık düzeylerini de olumlu yönde etkilemektedir. Duygusal ve davranışsal problemlerin yoğunluğunun düşük düzeyde olması, psikososyal uyum sağlayıcıların varlığı, psikopatolojinin olmaması yine psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan yeterlik faktörleri arasında yer almaktadır (Gizir, 2007).

Bireylerin yeterliklerine ve uyum sistemlerine odaklanmaları sağlıklı gelişim ve işlevsellik için önemli bir kaynaktır (Masten, 2001). Özyeterlik modellerinde bahsedilen öğrenme geçmişi ilkesiyle birey daha önce olumlu sonuç aldığı deneyimleri gelecekte karşılaşacağı benzer stresli durumlara karşı bir kalkan olarak kullanabilmektedir. Birey önceki deneyimlerine inanarak, onlardan güç alarak çevresi tarafından problemi çözmeye dair teşvik edildiğinde psikolojik sağlamlığı da gelişmektedir (Smith vd., 2010).

Bireylerin hayatın çeşitli alanlarında kendilerini yeterli olarak algılamaları psikolojik sağlamlıklarının gelişmesindeki temel etkenlerdendir. Özyeterliği yüksek bireyler çevrelerinden destek ve yardım alma konusunda düşük olanlara kıyasla çok daha

rahat olduklarından koruyucu faktörlere erişimleri de daha kolay olmaktadır (Özcan, 2005).

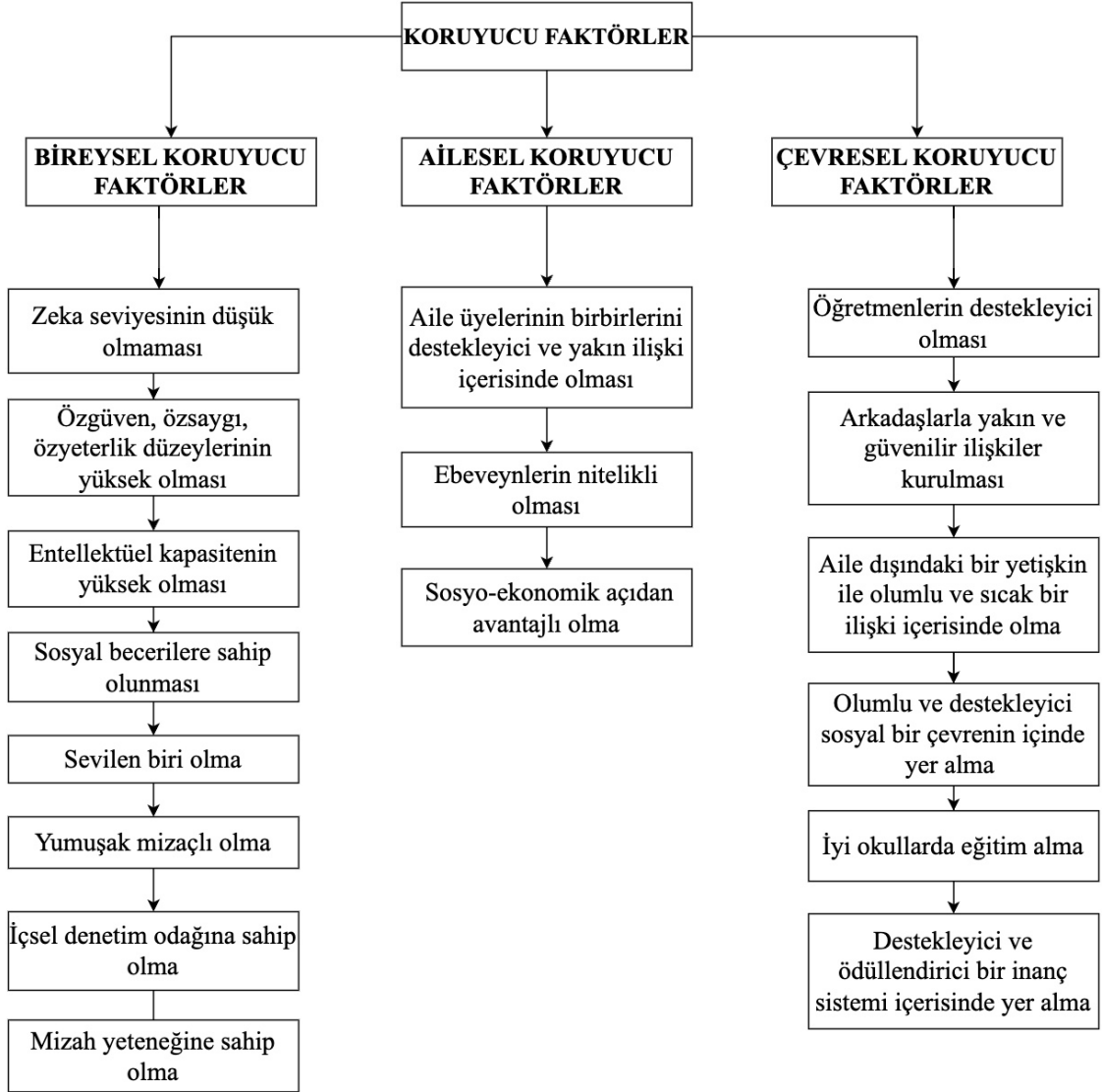
2.2.3. Koruyucu/Önleyici Faktörler

Koruyucu faktörler; risk ya da zorluğun tesirini hafifleten ya da sonlandıran, olumlu uyumu sağlayan ve bireyin sahip olduğu yeterlikleri geliştiren durumlara işaret etmektedir (Masten, 1994; Mangham vd., 1999; Ramirez, 2007). Koruyucu faktörlerin varlığı risk durumları ve olumsuz sonuçlarının önlenmesi, azaltılması, ortadan kaldırılması gibi durumlarda kullanılması bakımından önem arz etmektedir (Kumpfer, 1999; Norman, 2000; Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009). Koruyucu faktörler var olan problemin etkisini azaltırken diğer yandan da bireyin duygusal, bedensel iyi oluşuna katkı sağlayarak onun zorluklar karşısındaki tutumlarını desteklemektedir (Romano ve Hage, 2000).

Önleyici çalışmaların temel noktası bireylerin güçlü yönlerine odaklanarak bunları geliştirmeye çalışmak ve yeterliklerini arttıracak hamlelerde bulunmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik sağlamlık, risk ve koruyucu faktörlerin bir arada bulunduğu ortamlarda aile, okul ve sırdaş desteğini içeren çevresel destek kaynaklarının etkisiyle gelişmektedir (Gürkan, 2006). Risk durumlarında bireyin zarar görmesini en aza indirmeyi hedefleyen koruyucu faktörler sayesinde psikolojik sağlamlık, yaşanan olumsuz deneyimlere rağmen varlığını sürdüren bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır (Rutter, 1987).

Şekil 6

Koruyucu Faktörler



Not: (Rutter, 1987; Garmezy, 1993; Cowen, 1998; Masten ve Coasworth, 1998).

Risk altındaki bireylerin gelecekte maruz kalabilecekleri olumsuz durumlara karşı dirayetli olmasını sağlamak amacıyla psikolojik danışma, eğitim, sosyal bilim alanlarındaki uzmanlar tarafından bu bireylere yönelik koruyucu/önleyici hizmetler sunulmaktadır (Gizir, 2007). Bu hizmetler sayesinde bireyler güçlü ve olumlu yönlerini keşfederek hayatlarına geleceğe daha hazırlıklı bir şekilde devam etmektedirler. Bireylerde psikolojik sağlamlık özelliklerinin gelişmesi bireyin kendi özelliklerinin, ailesinin ve içinde yaşadığı çevrenin etkileşimi sayesinde (Masten ve Coastsworth,

1998). Güçlü ve olumlu yanlarını keşfeden bu bireylerin aynı zamanda yaşam doyumları da artmaktadır (Kararımak ve Siviş, 2008).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında koruyucu özelliklerin bireysel, ailesel ve çevresel olarak incelenmesi, risk altındaki bazı bireylerin diğerlerine nazaran neden daha sağlıklı ve başarılı uyum gösterdiklerinin açıklanabilmesi açısından büyük önem arz etmektedir (Masten ve Reed, 2002). Bireyin sahip olduğu koruyucu/önleyici faktörler ise kendisi, ailesi ya da içinde yetiştiği toplumdan etkilenecek ortaya çıkmaktadır (Werner, 2004). Psikolojik sağlamlığa etki eden bireysel özelliklere sosyal beceriler, problem çözme becerileri ve özyeterlik örnek verilebilirken, aile ve akran ilişkilerinin olumlu olması ise psikolojik sağlamlığa katkı sağlayan çevresel özellikler arasında yer almaktadır (Uz-Baş ve Yurdabakan, 2017).

2.2.4. Psikolojik Sağlamlığın Ölçülmesi

Zor koşullara rağmen bireyin olumsuz durumların üstesinden başarıyla gelebilme ve yeniden uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığı konu eden çalışmalarda, ölçekler yardımıyla bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmış (Wagnild ve Young, 1993; Ahern vd., 2006) kapsamaları farklı çeşitli ölçekler çıkarılmıştır (Smith vd., 2008).

Psikolojik sağlamlık kavramının ölçülmesine yönelik birçok ölçek geliştirilmiştir. Geliştirilen bu mevcut ölçeklerle uzmanlar bireylerin kendilerini toparlaması, yaşamlarına kaldıkları yerden devam etmek üzere tekrar dönebilmesinden ziyade, bireyin psikolojik sağlamlığının kaynaklarını ve özelliklerini incelemişlerdir (Smith vd., 2008). Ahern vd. (2006), psikolojik sağlamlığı ölçen mevcut ölçekleri taramışlar ve bu ölçeklerin psikolojik sağlamlığın farklı yapılarını ölçtüklerini tespit etmişlerdir.

Örneğin, Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen psikolojik sağlamlık ölçeğiyle, bireylerde ağırbaşlı ve sakin olma, azim-sebat gösterme, özgüven, anlamlılık ve ontolojik yalnızlık gibi olgular ölçülmüştür. Benzer olarak, Connor ve Davidson (2003) özyeterlik, mizah, sabır, iyimserlik ve inanç gibi özellikleri psikolojik sağlamlık ölçeğiyle ölçmeyi hedeflemişlerdir. Ancak bu ölçekler içerikleri bakımından daha ziyade psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kimselerin özelliklerini ölçmeye yardımcı olabilecek niteliktedirler. Bu nedenle bu ölçekler, psikolojik sağlamlık kavramının asıl

dayanak noktası olan, kendini toparlama ve yeniden eski durumuna dönme durumlarından uzaklaşmış haldedirler (Smith vd, 2008; Smith vd., 2010).

Bu çalışmada kullanılan, Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ise diğer ölçeklerin aksine, bireylerin kendini toparlama, yeniden iyileşme, eski işlevselliğini geri kazanma ve yeniden adapte olma özelliklerini ölçmeyi hedeflemektedir. Bu özellikleri sayesinde de mevcut psikolojik sağlamlık ölçeklerinden farklılaşmaktadır (Doğan, 2015).

Geliştirilen bu ölçekler sayesinde yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olan bireylerin, karşılaştıkları problemlili durumlara, stresli yaşam olaylarına daha etkin şekilde karşı koydukları sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin aynı zamanda etkili problem çözme ve kişilerarası iletişim becerilerine sahip oldukları da çalışmalar sonucunda elde edilen bulgulardan bir diğeridir (Benard, 1996; Rak ve Patterson, 1996; Howard ve Johnson, 2000; Masten, 2001). Benzer olumsuz olaylarla karşılaşp başarılı olamamış bireylerle yürütölen çalışmalarda ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilmesiyle bu bireylerin de problemlere daha etkin şekilde karşı koyarak sorunların üstesinden daha kolay gelmeye başladıkları görölmüştür (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve temel empati becerileri de yüksektir. Ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin yaşam kaliteleri de psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olanlara kıyasla daha yüksektir. Yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olan bireyler, aynı zamanda çok yönlü bir bakış açısına da sahip olmaktadır. Karşılaştıkları olumsuz olaylar ve durumlar karşısında kendilerini korumaya alarak bu olaylardan daha az etkilenmekte ve üstesinden daha kolay gelebilmektedirler. Bu sayede bireyler yüksek iletişim becerilerine, farkındalık düzeylerine ve başa çıkma stratejilerine de sahip olmaktadır (Okan, Yılmaztürk ve Kürüm, 2020).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin yüksek benlik saygısına, mizah ve sorun çözme yeteneğine, içsel denetim odağına ve sağlıklı, etkili iletişim becerilerine sahip olan, iyimser, girişken, başarılı ve amaç yönelimli bireyler oldukları görölmektedir (Rutter, 1987; Vance ve Sanchez, 1998; Vazquez, 2000; Masten, 2001; Bulut vd., 2013). Duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olan bu bireyler yaşanan olumsuzluklara rağmen ayakta kalabilmekte ve çevreyle başarılı etkileşim kurabilmektedirler (Henderson

ve Milstein, 1996; Vazquez, 2000). İfade edilen bu özellikler sayesinde bireylerin yaşamlarından memnuniyet duyma oranları da yükselmektedir (Uz-Baş ve Yurdabakan, 2017).

İçinde yaşadığımız dünyada bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen yoksulluk, ekonomik sıkıntılar, şiddet, doğal afetler, ihmal ve istismar gibi durumların sayısı ve şiddeti günden güne artış göstermektedir. Ayrıca ülkemizin maruz kaldığı terör olayları sebebiyle de bireylerde olumsuz izler bırakan travmalar da mevcuttur. Bu sebeple ülkemizin sosyal, kültürel, coğrafi yapısı da göz önüne alındığında içinde yaşayan bireylerin de psikolojik sağlık seviyelerinin yüksek düzeyde olması önem arz etmektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin kişilik özellikleri Gürkan (2006) ‘a göre ise şu şekildedir:

- a) İçten denetim odaklıdır.
- b) Problem çözme becerisi yüksektir.
- c) İletişim becerileri gelişmiştir.
- d) Özsaygı sahibidir.
- e) Zorluklar karşısında pes etmeyen, mücadeleci biridir.
- f) Olumlu benlik algısına sahiptir.
- g) İyimserdir.
- h) Empati yeteneğine sahiptir.

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler yeni deneyimlere açıktır (Rak ve Patterson, 1996). Stresli durumlarla karşılaştıklarında çekingen, kaçınan davranmak yerine problem çözme ve planlama odaklı yaklaşımda bulunmaktadırlar. Etkili problem çözme, başa çıkma yeteneklerine sahip olduklarından yaşanan stres daha düşük düzeyde olmaktadır (Masten, 1994; Werner, 1995; Jew vd., 1999; Klag ve Bradley, 2004). Yüksek özgüvene sahip bireyler hayata daha iyimser ve umutlu bakmaktadırlar (Bland ve Sowa, 1994). Umuda sahip bireyler olumlu duyguları çok daha fazla yaşamakta ve gün sonunda psikolojik olarak da daha sağlam olmaktadırlar. İyimser olan bireylerde ise yaşam doyumu daha fazla hissedilmektedir ve bu da psikolojik olarak daha sağlam olmalarına yardımcı olmaktadır (Kararımak, 2007). Psikolojik sağlamlığın varlığı bireylerde başka olumlu özelliklerin de oluşmasına ve gelişmesine katkı sağlamaktadır. İçten denetimli

olmak ve etkili problem çözme yeteneğine sahip olmak (Werner ve Smith, 1992), yüksek düzeyde özsaygı, öz farkındalık ve özyeterliliğe sahip olmak (Masten, 2001; Benard, 2004), bağımsız, iyimser, umutlu ve sosyal yönden yeterli olmak (Martinek ve Hellison, 1997), yaşam doyumuna erişmiş olmak (Masten ve Reed, 2005) bu faktörlerden bazılarıdır.

Sağlık üzerinde olumlu etkileri olabilecek kaynaklar ifade edilirken maneviyat genellikle ihmal edilmektedir (Banerjee ve Pyles, 2004; Piedmont, 1999). Maneviyat, insanların stresli olayların ortasında nefes almalarını sağlayarak sağlığı ve esenliği arttırmaktadır (Pargament, 1997). Stres karşısında hayatta kalmak, sağlığı korumak ve yaşam boyu gelişim için maneviyat dayanak noktalarından biridir (Smith, Tooley, Christopher ve Kay, 2010).

Çocukların sağlığını ve iyilik halini desteklemek hem bir aile sorumluluğu hem de toplumsal bir niteliktir (Johnson, 2008). Çocuklarda ve ergenlerde psikolojik sağlamlık kavramının çalışılması; koruyucu, önleyici yöntemlerin oluşturulması ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesi bakımından büyük bir öneme sahiptir (Eminağaoğlu, 2006). Hiçbir çocuk zarar görmez değildir ve risk seviyeleri yükseldikçe çocukların olumsuzlukların gelişimsel sonuçlarından kurtulmaları da zorlaşmaktadır. Erken çocukluk dönemi ailelerin ve toplumların, çocukların geleceğe daha iyi hazırlanmaları için gerekli kaynakları sunabilecekleri çok önemli bir fırsat penceresidir. (Masten ve Gewirtz, 2006). Destekleyici yetişkinlerle yakın ilişkiler, sıcak aile ortamı, etkili okullar ve daha geniş topluluktaki yetkin, toplum yanlısı yetişkinlerle bağlantılar çocukların psikolojik sağlamlığına olumlu katkıda bulunmaktadır. (Luthar vd., 2000).

2.2.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

Werner 1955-1995 yıllarını kapsayan 40 sene süren boylamsal çalışmasında belki de psikolojik sağlamlığı konu alan en önemli çalışmalardan birini Kauai'de yapmıştır. Bu çalışmada Werner, doğumu esnasında komplikasyon yaşanan, ailesinde psikopatolojik tanıya sahip, ebeveynleri şiddetli anlaşmazlık yaşayan, uzun süreli yoksullukta yetişmiş çocukların psikolojik, ailesel ve çevresel risk faktörlerinden ne şekilde etkilendiklerini incelemiştir. Ebeveynlerinde alkolizm ya da psikolojik bir rahatsızlık tanısı olan erkek bireylerin kırk yaşına geldiklerinde olumsuz sonuçlara daha yatkın oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Erken yaşta hamile kalan ve çocukluğunda zekâ geriliği tanısı alan bireylerin ciddi sağlık sorunlarına maruz kalma eğilimleri daha fazla bulunmuştur. Ayrıca sürekli

olarak stresli yaşam olaylarına maruz kalanların diğerlerine kıyasla çok daha ağır sağlık problemleri yaşadıkları tespit edilmiştir (Werner, 1995).

Masten ve Obradovic (2008) yürüttükleri araştırmada ebeveyn kaybı yaşayan çocukların kısa zamanda toparlanabilmelerinin, evlatlık edinilen çocukların olumlu adaptasyon geliştirebilmelerinin, riskli ortamlarda yetişen ya da maddi yetersizlikler içinde yaşayan çocukların okulda başarılı olabilmelerinin, ruh sağlığı yerinde olmayan anne babaya sahip çocukların ruh sağlıklarını koruyabilmelerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Aile içi ilişki çeşitlerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin incelendiği araştırmada üç yüz otuz ergenle çalışılmıştır. Ergenlerin ve ailelerinin aile içi ilişkilerinin üzerinde durulan çalışmada çocukların fikirlerinin sorulma düzeylerinin sıklığına işaret eden bir skaladan yararlanılmıştır. Bu skalada çocukların fikirlerinin en çok sorulduğu durumdan en az sorulduğu duruma, iletişimin en yüksek olduğu durumdan en az olduğu duruma doğru bir sınıflama izlenilmiştir. Edinilen bulgular neticesinde kararların ortak alındığı, herkesin kendi fikrini rahatça ifade edebildiği yüksek iletişim düzeyinin hâkim olduğu ortamlarda psikolojik sağlamlık düzeyleri de yüksektir. İletişimin daha düşük olduğu, çocukların fikrinin sorulmadığı koruyucu ve kısıtlayıcı aile tiplerinde ise psikolojik sağlamlık düzeyi de düşük olmaktadır (Noorafshan vd., 2013).

Ssenyonga vd. (2013) mülteci kampında kalan yaş ortalaması otuz beş, dört yüz yirmi altı mülteci ile yürüttükleri çalışmalarında psikolojik sağlamlık ile, travma sonrası gelişme ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Edinilen sonuçlara göre psikolojik sağlamlıkla travma sonrası gelişim koruyucu faktörlerdir.

2.2.6. Türkiye’de Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlıkla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde ilk çalışmanın Gizir (2004) tarafından yapıldığı görülmektedir. Maddi durumu yetersiz, yoksul durumdaki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkı sağlayan koruyucu faktörlerin ele alındığı çalışmada bu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel olarak ele alınmıştır.

Özcan (2005) çocuklarla yürüttüğü çalışmada ebeveynleri bir arada, beraber olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne-babası boşanmış/ayrı olanlara

kıyasla daha yüksek olduğu ve psikolojik sağlık seviyelerine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin de daha çok olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Eminağaoğlu'nun (2006) zor koşullarda yaşamak zorunda olan sokak çocuklarında psikolojik sağlamlığı artıran faktörleri araştırdığı çalışmada kuvvetli arkadaşlık ilişkilerinin ve duygusal bağ kurmanın psikolojik sağlık düzeylerini arttırdığı, anne eksikliğinin ve özyeterlik gibi içsel kaynakların yeterli düzeyde olmayışının ise depresif duygulanımı arttırdığı bulgularına ulaşılmıştır.

Gürkan'ın (2006) çalışmasında ise grupla psikolojik danışmanlık uygulamasının psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi araştırılmıştır. Düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip üniversite öğrencilerine uygulanan grupla psikolojik danışmanlık uygulaması sonrasında katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı ve olumlu yönde bir değişim yaşanmıştır.

Kararmak (2007) çalışmasında psikolojik sağlamlığa etki eden bilişsel ve duygusal faktörler arasındaki ilişkiyi bir model oluşturarak açıklamıştır. Bu modele göre umut gibi olumlu duygulara sahip bireyler, yaşanan zorluklara karşı psikolojik sağlamlıklarından daha hızlı şekilde faydalanabilmektedirler.

Terzi (2008) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma neticesinde psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Önder ve Gülay'ın (2008) yürüttükleri çalışmada 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları çeşitli değişkenler çerçevesinde incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular neticesinde cinsiyet ve benlik kavramının psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaner vd. (2011) çalışmasında, engelli bir çocuğa sahip olan ve olmayan annelerin psikolojik sağlamlık algıları, sosyal destek algıları, bu desteklerden hoşnutluk seviyeleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bulgular neticesinde sosyal desteğin ve desteklerden hoşnut olmanın psikolojik sağlamlıkla ve sorun odaklı başa çıkma stratejileriyle pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının ve psikolojik sağlamlıklarının yalnızlığı yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlar neticesinde yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) ise benlik saygısı ve denetim odağının psikolojik sağlamlığa etkisini duyguların aracı rolü üzerinden araştırdıkları çalışmalarında olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığa etki ettiğini, onu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca benlik saygısının ve denetim odağının da duygular üzerinde tesiri bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Çetin ve Basım (2011) psikolojik sağlamlığın, iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarına olan etkisini incelemişlerdir. Çalışma neticesinde psikolojik sağlamlık ile iş tatmini ve örgütsel bağlılık arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Uz-Baş ve Yurdabakan (2017) yürüttükleri çalışmada psikolojik sağlamlığın ve okul ikliminin, öğrencilerin sıkıntılı yaşam olaylarına ve patoloji gelişmesine karşı koruyucu bir role sahip olan yaşam doyumunun anlamlı ve önemli birer yordayıcısı olduğunu saptamışlardır. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan ortaokul öğrencilerinin hayatlarından daha fazla memnuniyet duyma eğiliminde oldukları bulgusu da elde edilen sonuçlardandır.

Okan vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel empati becerisinin aracı rol etkisine bakılmıştır. Yapılan analizler neticesinde, temel empatinin kısmi aracı rol etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sayede bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin bir kısmının temel empati tarafından açıklandığı ortaya konulmuştur.

2.3. Manevi İyi Oluş

Kapsam olarak çok geniş bir alanda varlık gösteren manevi iyi oluş kavramı, çok yönlü bir yapıda olması sebebiyle zihinlerde farklı şekillerde algılanmaktadır. Kavramın ortaya çıktığı zamandan itibaren ele alınışının, kuramsal temellerinin ve kavramsal çerçevesinin oluşma süreçlerinin daha iyi anlaşılabilmesi için muhtevası, kökeni itibarıyla maneviyat kavramının bir açılımı olma özelliğini taşıyan bu kavramın dayanak noktası olan

maneviyat kavramının ilk olarak değerlendirilmesi önem arz etmektedir (Tan ve Yıldız, 2022).

Latince’ de “yaşam nefesi” anlamına gelen “*spiritus*” kökünden gelerek İngilizce’ de “*spritüal*”, “*spirit*” isminden türeyen *spirituality* (Hoshi, 2008), Türkçeye ise maneviyat, spiritüallite şeklinde çevrilmiştir (Tan ve Yıldız, 2022). Etimolojik yönden maneviyat kavramını ele aldığımızda ise bu kavramın Türkçe’ye Arapça’dan geçtiği görülmektedir. Arapça’da “anlam ile ilgili, dini, ruhi, soyut ve tinsel” anlamlarına gelen maneviyat; (Almaany Sözlük, 29 Eylül 2023) Türkçe’de ise dört şekilde tanımlanmaktadır. İlki kapsamının ele alındığı “maddi olmayan şeyler”, ikincisi içeriğine değinilen “inanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünü”, üçüncüsü bağlamın ele alındığı “karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü”, dördüncüsü ise eş anlam olarak da kullanılan “moral”dir (Türk Dil Kurumu Sözlük, 2023).

Maneviyat bireyin aşkın olan varlıkla, yaşamdaki amaçlarıyla kurduğu iletişim, manevi iyi oluş ise bunların bireye sağladığı olumlu katkıları ve yansımalarını içermektedir (Tart, 1983 akt; Zinnbauer vd., 1997). Maneviyat yaşamın amacını oluşturan unsurları bünyesinde barındırmakta, bireyin ne olduğundan ziyade ne yaptığıyla ilgilenmektedir (Başbakkal, 2005 akt; Çetinkaya vd., 2007). Maneviyat bireye özgü evrensel bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin kişilik özellikleri, hayata yönelik anlam ve amaçları, tutumları, inanç ve değer sistemleri maneviyatlarına etki eden faktörler arasındadır (Gencer vd., 2021).

Maneviyat bireylerin içinde yaşadıkları kültürden, sahip oldukları etnik kökenden, bireysel inanç sistemlerinden, uygulamalardan ve ritüellerden etkilenmektedir. Bu etkileşim nedeniyle bazı araştırmacılar arasında maneviyatın dindarlıkla ne derece bağlantılı olduğu konusunda anlaşmazlık yaşanmaktadır (George vd. 2000). Maneviyat kavramı ilk zamanlarda daha çok dindarlıkla bir arada ele alınırken 20. yüzyıl ve sonrasında ise bu durum değişmiştir. 20. yüzyılda yaşanan sosyodemografik değişimler, dini dönüşümler, bireyselleşme gibi sosyokültürel farklılaşmalar ve bunların yanı sıra sekülerleşmenin de etkisiyle din, artık inancın dışsal ve kamusal kısmını, maneviyat ise aşkın olanın içsel ve bireysel deneyimini temsil etmeye başlamıştır (Koenig, 2008). Bazı araştırmacılar dinin başkalarının deneyimlerinden öğrenildiğini, maneviyatı ise bireyin kendi deneyimleri sonucunda elde ettiğini savunmuşlardır (Zinnbauer vd., 1997).

Maneviyat daha sonraları hayattaki amaç, anlam, aşkınlık, iyi oluş gibi kavramlarla ilişkilendirilmeye başlanmıştır (Koenig, 2008).

Bilimsel düşüncenin ön planda olduğu modern psikoloji döneminde özellikle Sigmund Freud ve Albert Ellis gibi psikoloji alanının önde gelen isimleri din ve maneviyatı psikoterapiye dahil etme konusunda olumsuz görüşte olmuşlardır (Elison, 1983). Bu görüşlerin aksine Carl Jung, Abraham Maslow ve Gordon Allport ise maneviyatı, psikoterapi süreçlerine dahil etmişler ve maneviyatın iyi olma haline etkisini önemsemişlerdir (Özdoğan, 2008). Jung (1993) bireyleri psikoseksüel ve psikososyal varlıklar olarak niteleyen yaklaşımlara karşı çıkarak insanın aynı zamanda psikospiritüel de bir varlık olduğunu belirtmiştir. Ona göre maneviyat, bireyin kişilik gelişimi için elzem bir parçadır (Stanard vd., 2000).

Davranışçı ve bilişsel yaklaşımların etkisinin baskın olduğu yirminci yüzyılın ilk yıllarında, maneviyatın psikolojik danışmaya dahil edilmesi tartışmalara dahi söz konusu olmamıştır (Powers, 2005). Psikoloji alanında James (1961) ise manevi ve dini konuları üniversitede verdiği derslere dahil etmiştir. James, çeşitli dini yaklaşımlarda bireylere manevi yardım sunma yollarından bahsedildiğini, psikoloji ve dinin bu noktada ortak paydada buluştuğunu belirtmektedir (Tunç, 2020).

Maneviyatın bireylerin sağlığına olan olumlu etkisinden, “iyi oluş”una katkılarından, iyileştirici etkisinden yararlanma yaklaşımı tüm toplumlarda ve kültürlerde önceden olduğu gibi günümüzde de etkililiğini sürdürmektedir. Dinler, manevi unsurlarla bireylere ulaşarak onların daha iyi olmalarına katkı sağlamışlardır (Özgen ve Eminoglu, 2020). Özellikle İslam dininde ve geleneğindeki manevi unsurlar, günümüzde psikolojide olduğu gibi bireylerin ruhsal yönüne, manevi iyilik haline ve kişisel özelliklerine odaklanmaktadır (Sevgi-Yalın vd., 2020).

Pargament’e göre (2007) maneviyat, dinin kalbi ve ruhudur. Pargament bu tanımlama ile maneviyatın, manevi iyi oluş bakış açısına daha yakın bir anlamla ele alınmasını sağlamaktadır. Din de maneviyat gibi bireylerin manevi iyi oluşlarına çeşitli şekillerde destek olmaktadır (Acar, 2014).

Maneviyatın ele aldığı en önemli konulardan birisi Tanrı’ya yönelik olarak algılanan bakış açısıdır. Bağlanma kuramcılarına göre Tanrı kendisine bağlanılan bir varlıktır. Nasıl ki bir çocuk zor zamanlarda ailesine sığınarak onu kendisini koruyacak güvenli bir liman olarak görür; dini inancı olan kimseler de Tanrı’yı koruma sağlayan, dayanak noktası olan

güvenilir bir varlık olarak görmektedirler (Hill ve Pargament, 2003). Bireylerin Tanrı/İlahi güç/aşkın olanla kurduğu ilişki O'nu algılayış biçimleriyle bağlantılıdır. Kişisel, kültürel, dini vb. özellikler bu algılama biçiminde belirleyici rol oynamaktadır (Ay, 2005, s. 109; Feuerbach, 2008). Aynı zamanda bu ilişkinin bireysel ve toplumsal sonuçları da bulunmaktadır. Bireylerin Tanrı ile olan ilişkisinin temeli genelde çocukluk dönemine dayanmaktadır. Çocukluk döneminde oluşturulan sevgiye, merhamete, huzur ve mutluluğa dayalı bir insan-Tanrı ilişkisi bireylerin yaşamlarını sürdürme sebeplerini de olumlu yönde etkilemektedir (Kirkpatrick, 2006, s. 15; Kartopu, 2014, s. 900).

Bireylerin Tanrı'yla olan ilişkisi ve O'na yönelik algıları manevi iyi oluşlarına da etki etmektedir. Cezalandırıcı, kendisinden korkulan bir Tanrı anlayışı bireylerin Tanrı ile korkuya dayanan bir ilişki kurmalarına neden olmakta bu da iyilik halini (manevi iyi oluşu) olumsuz yönde etkilemektedir (Pargament, 1997; Mehmedoğlu, 2011). Diğer yandan Tanrı ile kurulan ilişkinin sevgiye dayanması bireylerde olaylar karşısında daha aktif olmasına, yaşananlardan ders çıkarmasına ve manevi anlamda gelişmesine olanak sağlamaktadır. Bu sayede birey kendi hayatında aktif rol oynamakta, kendisini önemli ve değerli hissederek yaşamını bu şekilde sürdürmektedir (Acar, 2014).

Tanrı ile olumlu ilişkiler kuran, sorunlar karşısında Tanrı'ya sığınan ve O'ndan destek alan, problemleri Tanrı ile beraber çözmeye çalışan bireylerde kendini yararlı hissetme duygusu pekişerek günahkarlık duygusundan uzaklaşmakta, depresyon ve intihar oranlarında düşüş görülmekte, özgüven ve özsaygı düzeyleri ise yükselmektedir (Aydın, 2011, s.125 ve 128; Yapıcı, 2009; Güler, 2007, s. 138 ve 147). Böylelikle Tanrı'yla kurulan olumlu bağlanma sayesinde bireylerin manevi iyi oluşuna olumsuz yönde etki edebilecek duyguların etkisi azalmakta, bireyler kendileriyle barışık bir yaşam sürmektedirler (Acar, 2014).

Manevi iyi oluşa olumlu yönde etki eden faktörlerden bir diğeri de dini pratiklerdir. Dini pratikler sayesinde bireylerin sorumluluk duyguları, içinde yaşanan topluma yönelik uyumları artmakta bu sayede de huzuru ve mutluluğu da pozitif yönde anlamlı şekilde etkilenmektedir (Acar, 2014). Özellikle toplu şekilde yapılan ibadetler bireylerin sosyalleşmelerine katkıda bulunmaktadırlar. Sosyalleşen bireylerin de mutluluk, özsaygı ve özgüven düzeylerinde artış görülmektedir (Hayta, 2000; Koç, 2003 ve 2005).

2.3.1. Manevi İyi Oluş

Pozitif psikolojinin çalışma konularından biri olan “iyi oluş” kavramının maneviyatla entegre edilmesi sonucunda ortaya çıkan ve iyi oluşun alt boyutlarından biri olan “manevi iyi oluş” kavramı ilk kez 1971 yılında Amerika’da Beyaz Saray’da yaşlılığı konu alan konferansta (*White House Conference on Aging*) dile getirilmiştir (Fisher ve Ng, 2017). Bir kavram olarak ele alınıp çalışmalara konu edilmesi ise ilk olarak Poloutzian ve Ellison (1982) tarafından sağlanmıştır (Ellor ve McGrigor, 2011). Bireyin kendisiyle, çevresiyle ve Tanrı’yla olan ilişkisiyle bağlantılı olan manevi iyi oluş kavramı, her ne kadar Amerikan toplumundaki yaşlı bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere geliştirilmiş de olsa sonrasında tüm dünyaya yayılmış ve çalışmalara konu edilmiştir (Acar, 2014).

İyilik hali bireylerin ruhsal, bedensel, sosyal ve manevi olarak işlevselliğine katkı sunarak en iyi düzeye ulaşmasını hedefleyen bir yaşam biçimidir (Doğan, 2006, s. 1; Myers ve Sweeney, 2007). İngilizce’de “*spiritual well-being*” olarak kullanılan manevi iyi oluş, iyilik halinin bir boyutudur. Bünyesinde hem maneviyatı hem de iyi olma halini barındıran manevi iyi oluş, daha çok hayatın görünmeyen, aşkın, sübjektif kısmıyla ilgilidir. Dinsel ve varoluşsal anlamdaki iyilik halini belirtmek için kullanılmaktadır (Hill vd., 2000). Hızla gelişen ve değişen dünyada iyilik haline ancak bütüncül bir anlayışla yaklaşıldığında doğru sonuçların elde edilebileceği düşüncesinin yaygınlaşmasıyla birlikte hem dini bilimlerde hem de felsefe, psikoloji, sosyal hizmet gibi sosyal bilimlerde maneviyat ve manevi iyilik haline yönelik çalışmaların sayısı günden güne artmıştır (Duyan vd., 2021).

Psikoloji bilimi insanı incelemektedir. Dünyadaki gelişimlerin, değişimlerin, dönüşümlerin hızına ayak uydurmakta zorlanan, kendini sıkışmış, ruhen yıpranmış hisseden bireylerin sayısının giderek artmasıyla manevi iyi oluş kavramı daha da ön plana çıkmaya başlamış, önemi giderek artmıştır (Ai, 2000; Stanard vd., 2000). Budizm’in insanın iç barışını yakalamasını ve özünü değerli olarak algılamasını öğütleyen yaklaşımı da manevi iyi oluş kavramının ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Bedel, 2009; Kim vd., 2011). Bireyin fiziksel, duygusal, sosyal, psikolojik, entelektüel ve manevi yönlerinin dengeli ve tutarlı olma hali olarak tanımlanan iyi oluş birçok alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlarından biri olan manevi iyi oluş hakkında ise birçok tanımlama bulunmaktadır (Adams vd., 1997, s. 166).

Moberg ve Brusek (1978)'e göre manevi iyi oluş iki boyuttan meydana gelmektedir. İlk boyut belirli bir dini inanç sistemini, bireyin yüksek bir güç ile olan ilişkisini içerirken, ikinci boyutta ise dini sistemlerden bağımsız olarak bireyin hayatın anlamına ve amacına olan hislerini içermektedir. Ellison (1983) ise Moberg ve Brusek'in bu tanımlamasını biraz daha ileri taşıyarak dini sistem içerisindeki yaratıcıya ya da yüksek bir güce yönelik olan boyutu "dikey boyut" olarak nitelerken, hayatın amacını ve anlamını içeren, yaşam doyumu duygusuna atıf yapan kısmı ise "yatay boyut" olarak ele almıştır. Dikey boyut, bireyin Tanrı ile olan ilişkisine bağlı olarak manevi iyi oluşunu değerlendirmektedir. Dini iyi oluş olarak da adlandırılan bu alana ilişkin örnek madde şu şekildedir: "Tanrı ile olan ilişkim, kendimi iyi hissetmeme katkıda bulunuyor." (Utsey vd, 2005 s. 251). Ancak yatay boyut, dini herhangi bir şeye atıfta bulunmadan kişinin hayata yönelik amaç duygusunu ve hayattan memnuniyetini değerlendirmektedir. Bu alana varoluşsal iyi oluş da denilmektedir. Bu alandan örnek bir madde şu ifadeyi içermektedir: "Hayatımın gerçek bir amacı olduğuna inanıyorum." (Ellison, 1983; Stanfill, 2017). Bu iki boyut da birbirlerini etkileyen ve birbirlerinden etkilenen, sürekli olarak ilişki halinde bulunan iki süreç olarak birlikte ele alınmıştır (Paloutzian ve Ellison, 1982). Sonuç olarak da manevi iyilik hali bireylerin kimlik duygusu edinirken yararlandığı; ilişkileri, duyguları, düşünceleri, davranışları dönüştürme gücüne sahip bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır (Duyan vd., 2021).

Ellison'a göre manevi iyi oluş, bireyin ruhsal sağlık durumundan etkilenen, tıpkı bireyin ten rengi ve nabızı gibi dışarıdan görülebilen ancak nedenini içeriden alan bir iyilik halidir (Tan ve Yıldız, 2022). Ellison manevi iyi oluşu, hem psiko-sosyal boyutu hem de sağlığın fiziksel, duygusal ve sosyal boyutlarını bütünleştirmeyi amaçlayan, daha dini bir boyutu ifade eden birleştirici bir güç olarak da tanımlamıştır (Coppola vd., 2021). Manevi iyi oluş; psikolojik iyi oluş, zihinsel iyi oluş ve fiziksel iyi oluş kavramları ile ilişki içerisinde; onlardan etkilenmekte ve onları etkilemektedir ancak bu kavramlarla aynı anlama gelmemektedir (Ellison, 1983). Manevi iyi oluş, bireyin öznel iyi oluşunun ve yaşam doyumunun en yaygın ve en temel yordayıcılarından biri olarak kabul görmektedir (Ellison, 1983; Utsey vd., 2005). Manevi iyi oluş kişinin kendisinden daha üstün bir güce inanıp o güce bağlanmasını, yaşamında bir anlam ve değer sistemi oluşturmasını ve bunlara uygun bir yaşam sürmesini içermektedir (Mahdian ve Ghaffari, 2016).

Opatz (1986) manevi iyi oluşu, bireylerin istekli bir şekilde var oluşlarının anlamını ve amacını araması, her şeyi sorgulama alışkanlığı edinerek bu sayede açıklanması ve anlaşılması kolay olmayan soyut şeyleri idrak etmesi olarak tanımlamaktadır. Chapman'a (1987) göre manevi iyi oluş, bireyin tam potansiyeline erişebilmesiyle, yaşamdaki amacını bulmasıyla, kendini ifade edebilmesiyle ve harekete geçebilmesiyle yakından ilişkilidir. Hawks vd. (1995) manevi iyi oluşu, manevi gelişimin peşinde olma, manevi gelişmeye dengeli bir şekilde açık olma, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, hayata yönelik hedefe ve anlama sahip olma, yüce bir güce inanç duyma ve o yüce güçle ilişki kurma duygusu olarak tanımlamışlardır. Buna göre manevi iyi oluş, bireylerin algıladıkları yaşam kalitelerinin önemli bir göstergesi durumundadır (Ekşi vd., 2019).

Manevi iyi oluş bireylerin yaşamları boyunca iletişimde bulunduğu dört temel alanın hepsiyle ilişki içerisinde. Kişinin Tanrı'yla, diğerleriyle, doğayla, kendi benliğiyle kurduğu ilişkide manevi iyi oluş, bireylere nitelikli bir iletişim ve kaliteli bir algı sağlamaktadır (Fisher ve Ng, 2017). Kapsamlı bir literatür incelemesinde bu dört ilişki grubunun, son otuz yılda manevi iyi-oluş kavramı tartışılırken üzerinde en çok bahsedilen temel özellikler olduğu görülmektedir (Singh ve Makar, 2015, s. 812).

Elkins vd. (1988), manevi iyi oluşun kaynakları olarak kişinin kendisiyle, çevresindekilerle ve aşkın bir varlık olan Tanrı ile kurduğu iletişimi ve tecrübeleri göstermektedir. Kurulan bu iletişimin düzeyi ve şekli kişinin tüm iyi oluş alanlarına özellikle de manevi iyi oluşuna etki etmektedir (Tan ve Yıldız, 2022).

Manevi iyi oluş alanları arasındaki karşılıklı ilişkiyi açıklamak üzere Fisher (1998, 2010) ilerleyici sinerjizm kavramını kullanmıştır. Fisher'e göre (1998, 2010) bireylerin sahip olduğu dört manevi iyi oluş alanı bulunmaktadır: kişisel alan, toplumsal alan, çevresel alan ve evrensel alan. Kişisel alan; anlam, amaç, değerler, özşefkat, sevgi, öz farkındalık gibi faktörlerden oluşmaktadır. Toplumsal alanda ise ahlak, kültür, din, bağışlama gücü gibi unsurlar bulunmaktadır. Çevresel alanda ilgi, doğa, yönetim, doğa ile bağlantı kurma vb. unsurlar söz konusudur. Son olarak evrensel alanda ise aşkın olana, kozmik güç, Allah/Tanrı'ya yönelik sonsuz bir alaka vardır (Fisher, 1998, 2010). Bireylerin sahip oldukları bu dört alan birbirleriyle etkileşim halindedir. Birbirlerini etkilemekte, inşa etmektedir. Bu sayede de manevi iyi oluşları sürekli olarak bir gelişim, değişim, dönüşüm geçirmektedir (Tan ve Yıldız, 2022).

Fisher'e göre (1998, 2010) ilerleyici sinerjizmde bireylerin kendisine yönelik geliştirdiği özşefkat ve sevgi barındıran kaliteli iletişim onların kendilerini koşulsuz sevmelerine olanak sağlamaktadır. Kendisini koşulsuz seven bir kişi ilk olarak kendi ruhsal gelişimine sonrasında ise çevresindeki diğer bireylerin ruhsal gelişimine katkı sağlayabilmektedir (Özdoğan, 2006). Manevi iyi oluş hayatın içinde dinamik şekilde varlığını sürdüren, yaşamdaki iniş çıkışlardan etkilenererek gelişen ya da azalan bir yapıya sahiptir. Bireyin yaşamında yer edinen her bir alandaki ilişkilerin kalitesi koşullara, çabaya, isteklere bağlı olarak sürekli değişim halindedir. Sinerji doğru kurulmadığı takdirde bireylerin manevi bütünlükleri zarar görmekte, bütünlükten ve sağlıktan uzaklaşmakta ve manevi iyi oluşları gelişmemektedir; bu da ruhsal rahatsızlıkların yaşanma riskini arttırmaktadır. Özetle manevi iyi oluş, bireylerin kendileri ile kurdukları iletişimin kalitesine göre şekillenmektedir (Tan ve Yıldız, 2022).

Manevi iyi oluş, bireylerin kendi aralarında daha uyumlu ve etkileşimli bir ilişki oluşturmalarına yardımcı olmakta aynı zamanda bireylerin istikrarlı, uyumlu, huzurlu bir yaşam sürmesi için gerekli özelliklerin gelişmesini sağlayarak onların kendileriyle, inandıkları yüce güçle ve yaşadıkları toplumla olan ilişkilerinde yakınlık duygularını desteklemektedir (Mahdian ve Ghaffari, 2016). Bu sayede bireyde kendine yönelik olarak esenlik, topluma yönelik olarak ise uyumluluk davranışlarında artış meydana gelmektedir (Ekşi vd., 2019).

Bireylerin kendileriyle, çevreleriyle ve Tanrı'yla olan ilişkilerini inceleyen, güçlendiren, yaşama ve dine ait konuları kapsayan bir kavram olan manevi iyi oluş bireyin yaşadığı olumsuzluklar karşısında elde ettiği manevi memnuniyeti, doyumunu da kapsamaktadır (*National Interfaith Coalition on Aging*, 1975; Ai, 2000; Acar, 2014). Bu tanımlara göre manevi iyi oluş; dini ve psikososyal olmak üzere iki boyuttan oluşan bir kavramdır (Kardaş, 2017). Dini boyutta bireylerin Tanrı/ilahi güç/Allah/üstün güç ile olan ilişkisi ele alınmaktadır. Bu ilişki neticesinde bireylerin manevi yaşamlarına yönelik elde ettikleri doyum, memnuniyet ve tatmin bireylerin manevi iyi oluşlarının dini boyutunu oluşturmaktadır (Scott ve Agretsti, 1998, s. 1). Varoluşsal boyutta ise bireylerin kendi bakış açılarından yararlanarak yaşamdan elde ettikleri memnuniyet kastedilmektedir. Bireylerin anlam arayışları, anlam duygusuna ulaşmaları ve hayatlarını buna göre şekillendirmeleri varoluşsal boyut içerisinde yer almaktadır (Paloutzian ve Ellison, 1982).

Bireylerin dini ve varoluşsal boyutlardaki “öznel iyi oluş” algıları onların manevi iyi oluşlarını oluşturmaktadır (Chirico, 2016).

Travmatik olaylar ya da problemlili durumlar karşısında bireylere olumlu yönden bakabilme yetisi kazandıran ve acılarını hafifletmeye yardımcı olan manevi iyi oluş, bireylere içsel bir başa çıkma kaynağı olarak yarar sağlamakta ve destek kaynağı olarak duygusal desteğin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Marques, 2003; Karataş ve Selçuk, 2023). Manevi iyi oluş insanın bireysel, toplumsal, zihinsel, fiziksel, duygusal ve ruhsal tüm yönleri ile irtibat halindedir (Tan ve Yıldız, 2022). Umut, dürüstlük, yaşamın amacı ve anlamı gibi pek çok değeri bünyesinde barındırmaktadır (Ingersoll ve Bauer, 2004). Yavuz (2019), manevi iyi oluşu bireyin yaşamında bir anlam ve amaç bulmasıyla ilişkilendirirken Topuz’a (2013) göre ise manevi iyi oluş mutlulukla eş anlamlı olan bir kavramdır.

2.3.2. Manevi İyi Oluşu Yüksek Bireylerin Özellikleri

Shahidi ve Hamdie’nin (2002) yürüttükleri çalışma sonucunda, manevi iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin daha sağlıklı bir yaşam şekline sahip oldukları, daha mutlu oldukları ve hayatlarından daha fazla memnuniyet duydukları görülmektedir (Akt., Mahdian ve Ghaffari, 2016). Kaczorowaki (1989) manevi iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Manevi iyi oluşu yüksek bireyler karşılaştıkları psikolojik problemlerin üstesinden rahatça gelebilmektedirler (Ekşi vd., 2019). Manevi iyi oluş seviyesi arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır (Kamya, 2000).

İleri seviyedeki kanserle mücadele eden hastalarla yürütülen çalışmaları konu alan literatür araştırmasında 14 ülkede yürütülen toplamda 43 çalışma incelenmiş ve manevi iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin hastalıklarla daha iyi baş edebildiği, hastalıkta anlam bulma düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Lin ve Buer-Wu, 2003). Kanser hastalarının iyi oluşlarının, manevi iyi oluşla olumlu ilişkisi yürütülmüş olan çalışmalarla (Ruth Mickley vd., 1992; O’Connor vd., 2007) ortaya konmuştur (Tunç, 2020).

2.3.4. Anlam

Manevi iyi oluşla yakından bağlantılı olan birtakım manevi ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bunlar kişinin hayatında anlam, değer, huzur ve bağlanma duygusu bulma ihtiyacını ifade eden her şeyi içermektedir. Bu ihtiyaçların yalnızca dini olması şart değildir; hatta dini bir inanca sahip olmayanlar bile hâlâ anlam ve amaç duygusu sağlayan inanç sistemlerine atıfta bulunmaktadırlar (Coppola vd. 2021). Yapılan çalışmalara ve literatüre bakıldığında bireylerin hayattaki anlam düzeylerinin ve manevi iyi oluşlarının psikolojik sağlamlıkları üzerinde de etkili olduğu görülmektedir. (Ekşi, vd., 2019).

Frankl, (2009) logoterapi yaklaşımıyla bireylerin yaşamda anlam bulma gücüne odaklanmış, terapi sürecine yaşamdaki anlamı bulmayı da dahil etmiştir. Frankl' a göre (2009) yaşamın anlamını bulmaya çalışmak insan için temel bir güdüdür. Ruhsal yönden iyi olmak fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden iyi olmaya da temel oluşturmaktadır. Bireylerin ruhsal yönden iyi olabilmesi için yaşamlarında anlam bulmaları gerekmektedir. Hayatında anlam bulan bir birey psikolojik ve sosyal yönden de kendisini iyi hissetmekte ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmektedir. Maneviyat da anlam bulma konusunda bireye yardımcı olan yöntemlerden birisidir (Gürsu ve Ay, 2018). Psikoterapi süreçlerinde de bu faktörler göz önüne alınarak danışanlara yaşamlarının anlamını bulma konusunda destek olunmalıdır (Frankl, 2009).

Anlam duygusu kişide hayatın önemli ve değerli olduğu algısını oluşturmakta, manevi iyi oluşu arttırarak zorluklara rağmen bireyin hayatına devam edebilmesine yardımcı olmaktadır (Kartol, 2020). Yaşamı anlamlandırmada ve değerli, yaşanabilir kılmada manevi iyi oluş çok önemli bir etkiye sahiptir (Erişen ve Karaca-Sivrikaya, 2017). Hayatlarında daha fazla anlam bulan bireylerin iyi oluşları ve manevi yaşantıları artmakta, psikolojik problemleri ise azalmaktadır (Steger, 2012). Ayrıca evli bireylerin hayatın anlam ve amacı ile manevi iyi oluş düzeyleri arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır, bu da evlilik doyumunu olumlu yönde yordamaktadır (Ketteni, 2022).

2.3.5. Manevi İyi Oluş ile İlgili Yaklaşımlar ve Kuramlar

Yaşamın tüm boyutlarıyla ilişki içerisinde olan manevi iyi oluş; özellikleri, dayanak noktaları ve temel unsurları bakımından psikolojiden, dinden ve bu iki disiplinin kesişme noktasında faaliyet gösteren din psikolojisi kuram ve yaklaşımlarından yararlanan, ilişki

içerisinde olan, kapsamı oldukça geniş bir kavramdır (Elkins vd.1988; Tan ve Yıldız, 2022).

William James'in "Dini Tecrübe" yaklaşımı manevi iyi oluşla ilişki içerisinde olan yaklaşımlardan bir tanesidir. James'e göre (1961,2009) dini duygular iyileştirme, şifa verme gibi özelliklere sahiptir. Dini duyguların yoğun bir şekilde hissedildiği manevi iyi oluş da iyileştirme süreçlerinde kullanılabilmektedir. Transpersonel psikoloji yaklaşımı manevi iyi oluşla ilişki içerisinde olan yaklaşımlardan bir diğeridir. Bireyin aşkınlığını ve potansiyelinin sınırlarını konu edinen bu yaklaşımda manevi iyi oluşun katkıları da ortaya konulmaktadır (Wilber, 1977; Göcen, 2020).

Tanrı algısı kavramı maneviyat temelli kuramların en temel noktası olarak kabul edilmektedir (Guntrip, 1969; akt. Özcan vd., 2020). Bireylerdeki Tanrı algısının olumlu olarak şekillenebilmesi için sahip olunan bağlanma stillerinin ve benlik algılarının olumlu olması gerekmektedir. Bu sebeple bağlanma kuramı ve olumlu benlik algısı yaklaşımı manevi iyi oluşla ilişki içerisinde olan yaklaşımlardan sayılmaktadır (Bowlby, 1988, 2008; Benson ve Spilka, 1973).

Hümanist psikolojinin kurucusu Maslow'un "ihtiyaçlar hiyerarşisi", "kendini gerçekleştirme" ve "doruk deneyim" kavramları manevi iyi oluş kavramıyla etkileşim halindedir. Birey manevi iyi oluşuna kendi özüne yaklaştıkça ulaşabilmektedir. İhtiyaçlar hiyerarşisine göre alt düzeydeki ihtiyaçların asgari seviyede karşılanması halinde birey, kendini gerçekleştirmeye yaklaşmakta ve doruk deneyimleri yaşayabilme imkanına erişmektedir. Hiyerarşinin üst seviyesindeki özelliklerden olan işlerliğe, özgünlüğe, aşkınlığa ulaşan bireylerin manevi iyi oluşları da olumlu yönde anlamlı düzeyde etkilenmektedir (Maslow, 2001).

Bir diğer postmodern yaklaşım olan Pozitif Psikoloji Kuramında bireyleri tüm yönleriyle desteklemek esastır. Pozitif psikolojide bireylerin "iyi oluş" düzeylerini arttırmak, bu halini sürdürebilmelerini sağlamak hedeflenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Manevi iyi oluş düzeylerinin artmasıyla bireylerin genel sağlıkları da olumlu yönde etkilenmektedir (Utsey vd., 2005).

Logoterapi kuramında bireylere yaşamın anlamını bulma ve zorluklarla baş edebilme konusunda destek sağlanmaktadır (Frankl, 2009, s. 125). Anlam duygusu bireyde yaşamın önemli ve değerli olduğu algısını oluşturmakta, manevi iyi oluşa etki ederek zorluklara rağmen bireyin hayatına devam edebilmesine yardımcı olmaktadır

(Kartol, 2020). Bireylerin yaşamı anlamlandırmasında ve değerli, yaşanabilir olarak algılamasında manevi iyi oluş çok önemli bir etkiye sahiptir (Erişen ve Karaca-Sivrikaya, 2017).

Bireyde doğru değer algılarını inşa etmeyi amaçlayan, ahlaki yaşantının özünü oluşturan “insancıl vicdan anlayışı” manevi iyi oluşun da temel dayanak noktalarından olması nedeniyle önem arz etmektedir (Fromm, 1994; akt; Tan ve Yıldız, 2022). Bireylerin sahip oldukları, kendilerine gösterdikleri şefkat, başkalarına gösterecekleri şefkatin de temelini oluşturmaktadır. Kendine şefkat, yıkıcı duygu ve düşüncelere karşı bireyi korumakta, özsaygısını arttırmakta, depresyonu ve kaygıyı ise azaltmaktadır (Germer, 2009). Manevi iyi oluş kavramına göre bireyin aşkın olanla ve diğer tüm varlıklarla kuracağı iletişimin temeli kendisine olan şefkatine ve sevgisine dayanmaktadır. Bu nedenle “Öz Şefkat ve Sevgi” yaklaşımı da manevi iyi oluşun ilişkide olduğu kavramlardandır (Germer ve Neff, 2019, s.18-20).

2.3.6. Manevi İyi Oluş Ölçekleri

Dünya Sağlık Örgütü, 1988 yılında, manevi sağlığın genel sağlığın önemli bir parçası olduğunu resmi olarak kabul etmiştir (Robert, 2003). Bireylerin manevi sağlığı manevi olarak aktif bir arayışta bulunduklarında ve manevi gelişime dengeli şekilde aç ve açık olduklarında meydana gelmektedir (Hawks vd., 1995). Manevi iyilik de maneviyatı da kapsayan, yaşamın tüm boyutlarını bütünleştiren aracı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Baldwin, 2003). Bu kavramın nasıl ölçüleceğine yönelik birtakım ölçme araçları da ilerleyen yıllarda geliştirilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 1998).

Psikometrik değerlendirme milliyet, etnik köken, yerli kültürler ve dini alt gruplar gibi faktörleri hesaba katarak kültürel geçerlilik konusunun göz önünde bulundurulmasıyla geçerlik kazanmaktadır (Dueck, 2021). Manevi iyi oluşu konu edinen ilk ölçek 1983 yılında Ellison tarafından geliştirilen “Manevi İyi Oluş Ölçeği”dir (Ellison, 1983). Bu ölçekle Ellison dini ve varoluşsal iyilik halini değerlendirmektedir (Howden, 1992). Howden (1992) tarafından geliştirilen “Maneviyatı Değerlendirme Envanteri” ise Ellison’ın (1983) geliştirmiş olduğu “manevi iyi oluş ölçeği”nin maddelerinin geliştirilmesiyle elde edilmiştir. Bu ölçekte yaşamın anlamı ve amacı, aşkın olanla ilişki, içsellik ve varoluşsal iyilik hali değerlendirilmektedir (Duyan vd., 2021).

Ingersoll tarafından (1994) geliştirilen “Manevi İyilik Hali Envanteri” bireylerin manevi iyiliğini çok yönlü olarak değerlendirmeye imkân sağlamaktadır (Kasapoğlu, 2015). Manevi iyilik halini çok boyutlu olarak incelemeye imkan sağlayan bu ölçek sayesinde bireyleri bütüncül bir şekilde değerlendirme olanağı elde edilmiştir. Bireyi kutsallık kavramının, anlam arayışının, bağlantılılık halinin, an merkeziliğinin, gizem, ritüel, umut, bağışlayıcılık, bilgi ve öğrenme hallerinin ve manevi özgürlük durumunun özelliklerine göre değerlendirme esas alınmıştır (Ingersoll, 2010). Envanter, bu geniş değerlendirme yelpazesi sayesinde uluslararası literatürde de pek çok araştırmada kullanılmıştır (Duyan vd., 2021).

İlerleyen yıllarda manevi iyilik halinin bileşenlerinin araştırıldığı çalışmaların sayısı artmıştır. Fisher (1998) tarafından geliştirilen “Manevi İyilik Hali Ölçeği” bu bileşenleri birer çerçeve gibi ele alarak oluşturulmuştur. Yaşlanma Üzerine Ulusal Dinler Arası Koalisyonu tarafından kullanılan bu ölçme aracında bireylerin manevi iyi oluşlarının bireysel alandaki, toplumsal alandaki, çevresel alandaki ve aşkın alandaki ilişkisinin uyumuna bakılmaktadır (Duyan vd., 2021). Dört alandaki ilişkilerin kalitesi bireyin genel manevi iyi oluşuna etki ederek manevi sağlığın inşasını da sağlamaktadır (Utsey vd., 2005).

Underwood ve Teresi (2002) geliştirdikleri “Günlük Manevi Deneyimler Ölçeği”yle bireylerin günlük yaşamlarındaki aşkınlık (Tanrı, ilahi) ve aşkın olana yönelik algısını yaşamdaki davranışlardan ziyade deneyimlerini ölçerek ulaşılmaya çalışmışlardır. Bireylerin dini tercih ve uygulamalarına, anlam ve değerlere varoluşsal yönden bakmaya odaklanmışlardır (Kasapoğlu, 2015; Duyan vd., 2021).

Ülkemizde ise bireylerin manevi yönelimlerini ve tecrübesini değerlendirmeyi amaçlayan ilk çalışma olan “Manevi Yönelim Ölçeği”, Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilmiştir. 16 maddelik tek faktörlü bir modele sahip olan bu ölçekle literatürdeki eksiklik giderilmeye çalışılmıştır.

“Spiritüel İyilik Hali Ölçeği” yetişkin bireylerin manevi iyilik halini ölçmek amacıyla Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilmiştir. 29 maddelik bu ölçekte aşkınlık, doğayla uyum ve anomi alt boyutları bulunmaktadır.

“Manevi İyilik Hali Ölçeği” nin (FACIT-Sp-12) Türkçe’ye uyarlama çalışması Ay vd. (2018) tarafından Türkiye’de huzurevinde yaşayan yaşlılarda kullanılarak

yapılmıştır. Ölçeğin Türkiye’de huzurevinde yaşayan yaşlılarda kullanımı için gerekli olan geçerlik ve güvenirlik oranlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikometrik değerlendirme yapılırken milliyet, etnik köken, yerli kültürler ve dini alt gruplar gibi faktörler hesaba katılarak, kültürel geçerlilik konusu göz önünde bulundurularak değerlendirme yapılmalıdır (Dueck, 2021). İçinde bulunduğu kültürden bağımsız olarak ele alınamayacak olan manevi iyi oluş kavramı bu kriterleri sağlayarak geliştirilen bir ölçme aracıyla daha doğru şekilde ölçülecektir (Ekşi ve Kardaş, 2017). Bu araştırmada da Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından bu kriterleri esas alarak geliştirilen Manevi İyi Oluş Ölçeği (SWBS) kullanılmıştır.

2.3.7. Dünyada Manevi İyi Oluşu Konu Edinen Araştırmalar

Manevi iyi oluşu konu edinen çalışmalar incelendiğinde “*From the Beginning to Spiritual Well-Being*” isimli çalışma dikkat çekmektedir. Avustralya Üniversitesi’nden Dr. John W. Fisher bu çalışmada manevi iyi oluş kavramını doğuşundan son haline ulaşmaya kadar geçirdiği süreçlerle birlikte ele almaktadır. Çalışmada manevi iyi oluşla ilgili geliştirilen teorilerden, manevi iyi oluşun etki alanlarından ve ölçümlerinden bahsedilmektedir (Fisher, 2015, s.155-173).

Paloutzian ve Ellison (1991) yürüttükleri çalışmada “yalnızlık, manevi iyi oluş ve yaşam kalitesi” değişkenlerinin arasındaki ilişkinin incelendiği bir ölçek geliştirmişlerdir. İlerleyen zamanda manevi iyi oluş ölçümlerinde en sık kullanılan ölçek haline gelen bu çalışmada Paloutzian ve Ellison manevi iyi oluşun kavramsallaştırılmasını ve ölçülmesini sağlamışlardır (Ellison, 1983, s.332; Stanfill, 2017, s.79-80; Tan ve Yıldız, 2022).

1995 yılına gelindiğinde Amerika’da Hawks vd. tarafından (1995) maneviyatın güncel tanımlarını ele alarak derlemek ve bireylerin manevi iyi oluşlarını arttıracak başarılı müdahale yöntemlerini incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmayla manevi iyi oluş müdahalelerinin davranışsal, duygusal ve fiziksel sağlık alanlarına olan yansımaları ele alınmıştır (Tan ve Yıldız, 2022).

Amerika’da Kamya (2000) tarafından sosyal hizmet öğrencileriyle yürütülen çalışmada “psikolojik sağlamlık”, “manevi iyi oluş” ve “öz saygı” faktörleri arasında anlamlı düzeyde önemli ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre manevi iyi oluş ve psikolojik sağlamlık özsaygı için çok güçlü ve önemli birer yordayıcıdır.

Ruth Mickley vd. (1992) tarafından yürütülen ve meme kanseri teşhisi konulmuş hastalarla yapılan çalışmada katılımcı hastaların umut düzeyleri ile manevi iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre manevi iyi oluş, varoluşsal iyi olma bakımından umuda katkı sağlayan başlıca faktör olarak tespit edilmiştir. Kanser hastalarıyla yürütülen bir diğer çalışmada lösemi tedavisi gören manevi iyi oluş düzeyleri yüksek hastaların umutsuzluk, kötü kadercilik ve kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda hastalıklarında bir anlam bulan hastaların psikolojik uyumlarının da daha işlevsel olduğu görülmüştür (O'Connor vd., 2007). Kanser hastalarıyla yürütülen bu çalışmalar sonucunda maneviyatın kanser hastaları için önemli bir dayanak, kaynak noktası olduğu tespit edilmiş, manevi desteğe ihtiyaç duydukları görülmüştür (Tunç, 2020).

Manevi iyi oluş kavramı üniversite öğrencileriyle birçok kez çalışılmıştır. Yapılan çalışmalarda öğrencilerin manevi iyi oluşları ile ruhsal sağlıklarının pozitif yönde, olumsuz ruh hali ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu, ayrıca psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş düzeylerinin yüksek oluşunun yüksek düzeydeki bir benlik saygısı için de gerekli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Fehring vd, 1987; Kamya, 2000; Jafari vd, 2010).

Amerika'da Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileriyle yürütülen çalışmada manevi iyilik hali yüksek düzeyde olan öğrencilerin yaşamdan memnun olma düzeylerinin de daha yüksek olduğu, manevi iyilik hali düşük olan öğrencilerin psikolojik sıkıntı ve tükenmişlik düzeylerinin ise daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wachholtz ve Rogoff, 2013).

2006'da Amerika'da yapılan bir diğer çalışmada ise bir psikolojik danışman eğitimi programında lisansüstü öğrencilerden oluşan bir örneklemde yaşam stresleri, maneviyat ve sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre yaşamdaki stres, sosyal destek ve manevi iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde (Calicchia ve Graham, 2006).

Maneviyatın çok yönlü bir kavram olması 2007 yılında tekrardan disiplinler arası bir araştırmayla ele alınmasına sebep olmuştur. Waaijman (2007) araştırmasında maneviyatı, özellikle 12 disiplin çerçevesinde (teoloji, dini çalışmalar, felsefe, edebi bilimler, tarih, antropoloji, psikoloji, sosyoloji, eğitim, yönetim çalışmaları, tıp ve doğa bilimleri) tartışmış ve analiz etmiştir. Bu çalışma manevi iyi oluşu da kapsayan,

maneviyatı birçok alanda irdeleyerek ortaya koyan bir çalışma olması sebebiyle ve maneviyat alanında daha ileri disiplinler arası keşiflere temel olabilecek seviyede olması nedeniyle oldukça önemli bir çalışmadır. (Tan ve Yıldız, 2022).

2.3.8. Türkiye’de Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Manevi iyi oluş ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde bu kavramın Türkçe’ye farklı şekillerde tercüme edilerek literatüre kazandırıldığı görülmektedir. “*Spiritual Well-Being*” kavramı Türkçe literatürde “Manevi İyilik Hali”, “Spiritual İyi-Oluş”, “Manevi İyilik”, “Manevi İyi Olma”, “Spiritual İyi-Oluşluk” ve “Manevi İyi-Oluş” şeklinde çevrilmiş ve kullanılmıştır (Tan ve Yıldız, 2022).

Ülkemizde bireylerin manevi yönelimlerini ve tecrübelerini değerlendirmeyi amaçlayan ilk çalışma olan “Manevi Yönelim Ölçeği”, Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilmiştir. 16 maddelik tek faktörlü bir modele sahip olan bu ölçekle literatüre katkı sağlanmıştır.

Ülkemizde manevi iyi oluşu konu edinen ilk doktora tezi Kardaş (2017) tarafından hazırlanmıştır. “Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı” isimli tezde narsistik eğilim düzeyleri yüksek olan öğrencilerin diğerlerine kıyasla manevi iyi oluş düzeylerinin daha düşük, sanal kimlik düzeylerinin ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı yıl bu araştırmada da kullanılan “Spiritüel İyi Oluş Ölçeği” geliştirilmiş (Ekşi ve Kardaş, 2017), ve Aktürk vd. (2017) tarafından da “Manevi İyi Oluş Ölçeği” (FACIT-Sp) Türkçe’ye uyarlanmıştır.

Covid-19 salgını sürecinde kronik hastalığı olan bireylerde manevi iyi oluş ile Covid-19 korkusu arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada bireylerin maneviyat düzeyleri arttıkça koronavirüs korku düzeylerinde azalma tespit edilmiştir (Durmuş ve Durar, 2022). Yaşamın anlamı ve manevi iyi oluş ile ölüme karşı tutum arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yürütülen çalışmada bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça yaşam anlamları da artmakta, ölüme karşı olumsuz duygu, düşünce ve davranışları da azalmaktadır (Can ve Avçin, 2023).

Yardım davranışının gönüllülerin psikolojik ve manevi iyi oluşlarına etkisinin araştırıldığı çalışmada yardım davranışında bulunmanın bireylerin bilişsel kabullerine ve manevi iyi oluşlarına pozitif yönde anlamlı bir katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireyler dahil oldukları gönüllü faaliyetler sayesinde yardım ederek değerli ve anlamlı

bir görevi yerine getirdiklerini hissetmektedirler. Bu sayede hayatlarındaki bireysel, toplumsal ve aşkın anlamı bulmaya daha da yaklaşmaktadırlar (Yaman, 2022).

Bağlanma çeşitleri ile manevi iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada manevi iyi oluş ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönde, kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bireylerin güvenli bağlanma seviyeleri arttıkça manevi iyi oluş düzeyleri de artmaktadır (Nurkan, 2020).

Atalay (2018) tarafından kanser tanısı alan bireylerde psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeylerinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yürütülen çalışmada, kanser tanılı bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunmuştur.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu başlık altında çalışmaya ait araştırma modelinden, evren-örneklemden, veri toplama araçlarından, veri toplama prosedüründen ve toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler gibi konulardan bahsedilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, nicel bir çalışma olup korelasyonel araştırma modelindedir. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin incelendiği korelasyonel araştırmalarda değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunulmamaktadır (Büyüköztürk vd., 2010). Araştırma kapsamında özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş değişkenleri kullanılmış ve manevi iyi oluşun bu değişkenler arasındaki aracı rol etkisine bakılmıştır.

Araştırmada özyeterlik bağımlı değişken, psikolojik sağlamlık bağımsız değişken, manevi iyi oluş ise aracı rol değişkeni olarak belirlenmiştir. Araştırmanın asıl amacı olan özyeterlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun aracı rolünü incelemek ve kurulan modelin test edilmesini sağlamak amacıyla Hayes (2012) tarafından geliştirilen PROCESS Macro koşullu süreç analizinden yararlanılmıştır. Bootstrapping yöntemi ile tasarlanan modelde örneklem sayısı artırılarak değişkenlerin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlı olup olmadığı sınanmaktadır (MacKinnon, 2008).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2022-2023 öğretim yılları arasında İstanbul'da öğrenim gören 449 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem seçimi yapılırken uygun örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde katılımcılar kolay ulaşılabilen, araştırmanın ön şartlarını sağlayan ve gönüllülük esasını bildiren kimselerden seçilmektedir (Büyüköztürk vd. 2010). Katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilip araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair rızaları Katılımcı Onay Formu ile alınmıştır. Katılımcı Onay Formu'na EK-1'de yer

verilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri ise Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	365	81.3
	Erkek	84	18.7
Üniversite Türü	Devlet	207	46.1
	Vakıf	242	53.9
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul Mezunu	92	20.5
	Ortaokul Mezunu	76	16.9
	Lise Mezunu	119	26.5
	Lisans Mezunu	125	27.8
	Lisansüstü Mezunu	37	8.2
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul Mezunu	181	40.31
	Ortaokul Mezunu	71	15.81
	Lise Mezunu	102	22.72
	Lisans Mezunu	95	21.16

3.3. Kullanılan Veri Araçları

Bu araştırmada katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların özyeterlik düzeylerini incelemek için Genel Özyeterlik Ölçeği (Aypay, 2010), psikolojik sağlamlık düzeylerini inceleyebilmek için Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015) ve manevi iyi oluş düzeylerini inceleyebilmek için de Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (Ekşi ve Kardaş, 2017) kullanılmıştır.

3.3.2. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan içerisinde cinsiyet, üniversite türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyinin bulunduğu dört soru yöneltilmiştir. Kişisel Bilgi Formu EK- 2' de sunulmuştur.

3.3.3. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

1995'te Schwarzer ve Jerusalem tarafından geliştirilen ve 25'ten fazla dilde uyarlaması yapılan Genel Öz Yeterlik Ölçeği Aypay (2010) tarafından Türkçeye uyarlanarak literatüre kazandırılmıştır. 10 sorudan oluşan bu ölçeğin Türkçeye çevrilmesinde çeviri-tekrar çeviri tekniği uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için ise Temel Bileşenler Analizi ve Varimax Döndürme teknikleri kullanılmıştır. Özdeğeri 1'den büyük iki bileşeni olan bu yapının bileşenlerinin Alfa iç tutarlılık katsayıları .79 ve .63 olarak bulunmuştur. Toplamda hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .83 olarak bulunan ölçeğin test-tekrar güvenirlik katsayısı ise ($r=.80$, $p < .001$)'dir. Tüm bu sonuçlar ışığında Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik kriterlerine sahip olduğu kanıtlanmıştır (Aypay, 2010).

Ölçek dörtlü likert tipindedir ve tamamen yanlış=1, biraz doğru=2, orta düzeyde doğru=3, tamamen doğru=4 değerlerini ifade etmektedir. Ölçekte herhangi bir ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan neticesinde katılımcının özyeterliliğinin de yüksek olduğu kabul edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 40, en düşük puan ise 10'dur. Ölçek EK-3' te sunulmuştur.

3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçme amacıyla geliştirilen beşli likert tipindeki 6 sorudan oluşan bu ölçek Türkçeye Doğan (2015) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin 2.,4. ve 6. maddeleri tersten kodlanılmıştır. Tersten kodlanan maddeler çevrilerek puanlama yapılmaktadır. Yapılan puanlama neticesinde yüksek puanlı bir bireyin yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinin sonucunda tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu anlaşılan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83'tür. Üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürütülen araştırmanın geçerlik ve güvenirlik sonuçları ölçeğin üniversite

öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmeye elverişli olduğunu ortaya koymuştur (Doğan, 2015). Ölçek EK-4'te sunulmuştur.

3.3.5. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Ekşi ve Karadaş (2017) tarafından bireylerin değer ve nihai anlamları doğrultusunda oluşturdukları kişisel, toplumsal, çevresel ve trasandantal (aşkın) yönlerini anlayabilmek ve yaşam süreçlerini belirleyebilmek amacıyla yetişkinlere yönelik olarak geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri oluşturulurken konuyla alakalı diğer ölçeklerden, literatürden ve bu alanda konuyla ilgili kişilere yazdırılan kompozisyonlardan yararlanılmıştır.

17 uzmanın onayından geçerek oluşturulan madde havuzuna uygulanan doğrulayıcı faktör analizinin sonucunda 49 maddenden 29 maddeye indirilmiştir. (KMO: 951, Eigen değeri 2 olarak alındığında toplam madde açıklama varyansı %58,337). Modelin uyum indeksleri ($\chi^2/sd = 4.11$, RMESEA = .06, SRMR = .50, NFI = .90, CFI = .92) şeklindedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayıları; aşkınlık alt boyutu için .953, doğayla uyum alt boyutu için .864 ve anomi alt boyutu için .853'dir. Toplamda elde edilen Cronbach Alfa katsayısı ise .886 olarak bulunmuştur. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda elde edilen bulgular neticesinde Spiritüel İyi Oluş Ölçeği yetişkinlerin manevi iyi oluşlarını geçerli ve güvenir olarak ölçme yeteneğine sahip olduğu kabul edilmiştir.

“Aşkınlık, doğayla uyum ve anomi” alt boyutlarıyla 3 faktörlü bir yapıda bulunan bu ölçeğin anomi boyutunda yer alan 3, 7, 11, 15, 19, 23, 26 no'lu maddeler ters madde özelliği taşımaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puanlar bireylerin ilgili alt boyutun değerlendirildiği özelliklere sahip olduklarını göstermektedir. Ölçekle aynı zamanda toplam iyi oluş puanı da hesaplanabilmektedir. Toplam iyi oluş puanı için anomi alt boyutundaki maddelerin ters olarak puanlanması gerekmektedir. Ölçek puanlaması yapılırken ise alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır (Ekşi ve Karadaş, 2017). Ölçek EK-5'te sunulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak verilerin toplanabilmesi için ilk olarak İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvurulmuş ve yapılan inceleme sonucunda etik kurul izni (EK-6) alınmıştır. Araştırma sürecinde verileri toplamada yararlanılacak veri toplama araçları için ölçek sahiplerinden gerekli izinler

alınarak etik kurul dosyasına eklenmiş ve kurulun bilgisine sunulmuştur. Veriler online olarak Google Formlar aracılığıyla gönüllülük esasına uygun olarak toplanmıştır.

Katılımcılar araştırma formuna başlamadan önce formun başında yer alan bilgilendirme yazısıyla bilgilendirilmiş, herhangi bir kimlik bilgisi vb. özel bilgiler alınmadan veriler gizlilik esasına uygun olarak toplanmıştır. Formların katılımcılar tarafından doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Veriler 18 Ocak 2022 tarihinde toplanmaya başlanmış olup yaklaşık 1 yılın sonunda 15 Ocak 2023 tarihinde toplam 451 kişiye ulaşıldıktan sonra analiz edilmeye başlanmıştır. Hatalı-eksik doldurmalarından ötürü 449 katılımcının yanıtı analize tabi tutulmuştur.

3.5.Verilerin Analizi (Çözümlemesi)

Araştırmada ölçekler vasıtasıyla toplanan veriler SPSS 29 paket programı ve PROCESS Macro koşullu süreç analizi ile analiz edilmişlerdir. 451 kişiden hatalı-eksik doldurmalarından ötürü toplamda 449 katılımcının veri seti üzerinden analizler yürütülmüştür.

Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını test edebilmek amacıyla dağılımının normalliği test edilmiş, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 aralığında olması dağılımın normalliğini göstermektedir (Hair vd. 2014). Değişkenlerin çarpıklık değerleri -.992 ile -.039 arasında; basıklık değerleri ise -.338 ile 1.041 arasındadır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinden dağılımın normal olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneklem sayısı da yeterli büyüklükte olduğu için verilerin analizinde parametrik yöntemlerden yararlanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2010).

Analiz sürecinde ilk olarak kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişkenlere yönelik frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Genel Özyeterlik Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistik (ortalama, standart sapma, standart hata, en küçük değer, en büyük değer) değerleri hesaplanmıştır (Tablo 3). Katılımcıların Genel Özyeterlik Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutlarının cinsiyete ve üniversite türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Grup t Testi uygulanmıştır.

Katılımcıların Özyeterlik Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarının baba eğitim durumu ve anne eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. ANOVA sonrasında anlamlı farklılıkların olduğu grupları belirlemek amacıyla post-hoc analiz teknikleri uygulanmıştır. Post-hoc testini belirlemek için gruplar arasındaki varyans homojenliğini test etmek için Levene testi uygulanmış ve varyansın homojen dağıldığı görülmüştür. Bu nedenle, hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu belirleyebilmek için post-hoc testi olarak Tukey uygulanmıştır.

Araştırmanın asıl amacı olan özyeterlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun aracı rolünü incelemek ve kurulan modelin test edilmesini sağlamak amacıyla Hayes (2012) tarafından geliştirilen PROCESS Macro koşullu süreç analizinden yararlanılmıştır. Bootstrapping yöntemi ile tasarlanan modelde örneklem sayısı artırılarak değişkenlerin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlı olup olmadığı sınanmaktadır (MacKinnon, 2008). Bu çalışmada 5.000 bootstrap (yeniden örnekleme) yapılarak bootstrap katsayısına ve güven aralıklarına karar verilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular yorumlanırken $p < .005$ anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurulmuştur.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın değişkenleri olan özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş değişkenlerinin analizlerine ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın alt amaçlarına ait istatistiksel analiz sonuçları da ayrı ayrı ele alınmıştır.

Tablo 3

Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	$\bar{X}$	Ss	Sh $\bar{x}$	En Küçük	En Büyük	Çarpıklık	Basıklık
Özyeterlik	28.71	5.62	.26	13.0	40.0	-.167	-.338
Psikolojik Sağlamlık	18.59	4.287	.20	6.0	30.0	-.039	.149
Manevi İyi Oluş	116.51	16.05	.75	54.0	145.0	-.992	1.041

Tablo 3'e göre, değişkenlerin çarpıklık değerleri -.992 ile -.039 arasında; basıklık değerleri ise -.338 ile 1.041 arasında değişmektedir. Bu şartlarda, ölçeklerden elde edilen puanlar -1,5 ve +1,5 arasında değiştiği için dağılımın normal dağılım eğrisi üzerinde olduğu kabul edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2012).

4.2.Özyeterliğin, Psikolojik Sağlamlığın ve Manevi İyi Oluşun Katılımcıların Cinsiyet ve Üniversite Türü Değişkenlerine Göre İncelenmesi

Katılımcıların özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve üniversite türü değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem için t testi ile analiz edilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre özyeterlik,

psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi t Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Özyeterlik	Kadın	365	28.81	5.61	.772	.565
	Erkek	84	28.28	5.67		
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	365	18.62	4.34	.337	.629
	Erkek	84	18.45	4.06		
Manevi İyi Oluş	Kadın	365	116.44	16.61	-.187	.039*
	Erkek	84	116.80	13.43		

*p<.05

Tablo 4'e göre öğrencilerin özyeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken manevi iyi oluş düzeyleri ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır (p<.05). Buna göre, kadın öğrencilerin manevi iyi oluş puanları ($\bar{X}$ =116.44), erkek öğrencilerin manevi iyi oluş puanlarından ($\bar{X}$ =116.80) anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 5

Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Üniversite Türüne Göre İncelenmesi t Testi Sonuçları

Ölçekler	Üniversite Türü	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Özyeterlik	Devlet	207	28.87	5.63	.580	.538
	Vakıf	242	28.57	5.62		
Psikolojik Sağlamlık	Devlet	207	18.70	4.18	.483	.434
	Vakıf	242	18.50	4.38		
Manevi İyi Oluş	Devlet	207	117.66	14.98	1.408	.067
	Vakıf	242	115.53	16.88		

Tablo 5'e göre öğrencilerin özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş düzeyleri üniversite türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır ($p<.05$).

4.3.Özyeterliğin, Psikolojik Sağlamlığın ve Manevi İyi Oluşun Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi ve Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Katılımcıların özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ANOVA ile test edilmiştir. Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Şekil 7'de verilmiştir.

Şekil 7

Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyine Göre Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	ss		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalama sı	F	p
Özyeterlik	İlkokul Mezunu	92	28.01	5.82	Gruplar Arası	1000.031	4	25.008	.790	.532
	Ortaokul Mezunu	76	29.35	5.37	Gruplar İçi	14061.907	444	31.671		
	Lise Mezunu	119	28.61	5.74	Toplam	14161.94	448			
	Lisans Mezunu	125	28.70	5.79						
	Lisansüstü Mezunu	37	29.49	4.60						
	İlkokul Mezunu	92	18.53	4.05	Gruplar Arası	23.065	4	5.766	.312	.870
Psikolojik Sağlamlık	Ortaokul Mezunu	76	18.93	4.39	Gruplar İçi	8213.162	444	18.498		
	Lise Mezunu	119	18.27	4.24	Toplam	8236.227	448			
	Lisans Mezunu	125	18.71	4.58						
	Lisansüstü Mezunu	37	18.67	3.89						
	İlkokul Mezunu	92	118.26	15.89	Gruplar Arası	2479.962	4	619.991	2.438	.046*
	Ortaokul Mezunu	76	116.68	17.42	Gruplar İçi	112932.194	444	254.352		
Manevi İyi Oluş	Lise Mezunu	119	118.51	15.45	Toplam	115412.156	448			
	Lisans Mezunu	125	115.09	15.62						
	Lisansüstü Mezunu	37	110.22	15.61						

Şekil 7’de görülebileceği üzere, Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Ölçekleri aritmetik ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gelir düzeyi gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark sadece Manevi İyi Oluş ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (sırasıyla, $F=2,438$; $p<.05$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

Post-hoc testini belirlemek için gruplar arasındaki varyans homojenliğini test etmek için Levene testi uygulanmış ve varyansın homojen dağıldığı görülmüştür. Bu

nedenle, hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu anlamak için post-hoc testi olarak Tukey uygulanmıştır. Tablo 7’de Tukey Post-hoc testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6

Manevi İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları

Baba Eğitim Düzeyi (i)	Baba Eğitim Düzeyi (j)	Ortalamalar Arası Fark (i-J)	Sh	p
İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	1.577	2.472	.969
	Lise Mezunu	-.252	2.214	1.000
	Lisans Mezunu	3.173	2.190	.597
	Lisansüstü Mezunu	8.044	3.104	.074
Ortaokul Mezunu	İlkokul Mezunu	-1.577	2.472	.969
	Lise Mezunu	-1.829	2.342	.936
	Lisans Mezunu	1.597	2.320	.959
	Lisansüstü Mezunu	6.468	3.197	.257
Lise Mezunu	İlkokul Mezunu	.252	2.214	1.000
	Ortaokul Mezunu	1.829	2.341	.936
	Lisans Mezunu	3.424	2.043	.450
	Lisansüstü Mezunu	8.297*	3.002	.047
Lisans Mezunu	İlkokul Mezunu	-3.173	2.190	.597
	Ortaokul Mezunu	-1.597	2.320	.959
	Lise Mezunu	-3.425	2.043	.450
	Lisansüstü Mezunu	4.872	2.985	.478
Lisansüstü Mezunu	İlkokul Mezunu	-8.045	3.105	.074
	Ortaokul Mezunu	-6.468	3.197	.257
	Lise Mezunu	-8.296*	3.002	.047
	Lisans Mezunu	-4.872	2.985	.478

Tablo 6’da, manevi iyi oluş puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans

analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda lise mezunu grubu ile lisansüstü mezunu grubu arasında lise mezunu lehine istatistiksel olarak ($p<.05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, lise mezunu babası olan katılımcıların manevi iyi oluş puanlarının lisansüstü mezunu babası olanlara göre daha yüksek olduğunu, maneviyata daha fazla yönlendiklerini ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Şekil 8

Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Göre Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	$\bar{X}$	ss		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Özyeterlik	İlkokul Mezunu	181	28.37	5.47	Gruplar Arası	54.202	3	18.067	.570	.635
	Ortaokul Mezunu	71	29.14	5.54	Gruplar İçi	14107.736	445	31.703		
	Lise Mezunu	102	28.61	6.07	Toplam	14161.938	448			
	Lisans Mezunu	95	29.15	5.49						
Psikolojik Sağlamlık	İlkokul Mezunu	181	18.60	3.80	Gruplar Arası	39.102	3	13.034	.708	.548
	Ortaokul Mezunu	71	19.21	4.88	Gruplar İçi	8197.125	445	18.421		
	Lise Mezunu	102	18.27	4.50	Toplam	8236.227	448			
	Lisans Mezunu	95	18.46	4.47						
Manevi İyi Oluş	İlkokul Mezunu	181	118.75	15.04	Gruplar Arası	1956.148	3	652.049	2.557	.055
	Ortaokul Mezunu	71	116.62	16.76	Gruplar İçi	113456.008	445	254.957		
	Lise Mezunu	102	115.33	16.65	Toplam	115412.156	448			
	Lisans Mezunu	95	113.43	16.32						

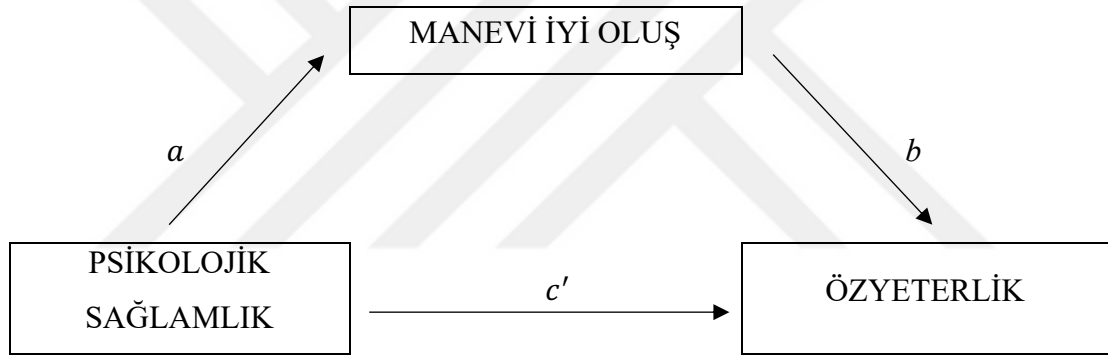
Şekil 8’de öğrencilerin özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş puanlarında anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>.05$).

4.4.Aracılık Analizi

Bu araştırmanın amacını kapsayan model ve incelenen doğrudan ve dolaylı etkileri gösteren diyagram Şekil 9’da verilmiştir. Doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin tahminini içeren basit aracılık modelinde doğrudan etki c' olarak tanımlanmış olup bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Dolaylı etki ise bağımsız değişkenden aracı olan değişkene ve ardından da bağımlı değişkene giden ilişkidir. Toplam etki de doğrudan ve dolaylı olarak etki gösteren ilişkinin toplam halidir (Hayes, 2018 s. 83). Diyagramda görüldüğü üzere psikolojik sağlamlık bağımsız/yordayan değişken, manevi iyi oluş aracı değişken ve özyeterlik bağımlı/sonuç değişkenidir.

Şekil 9

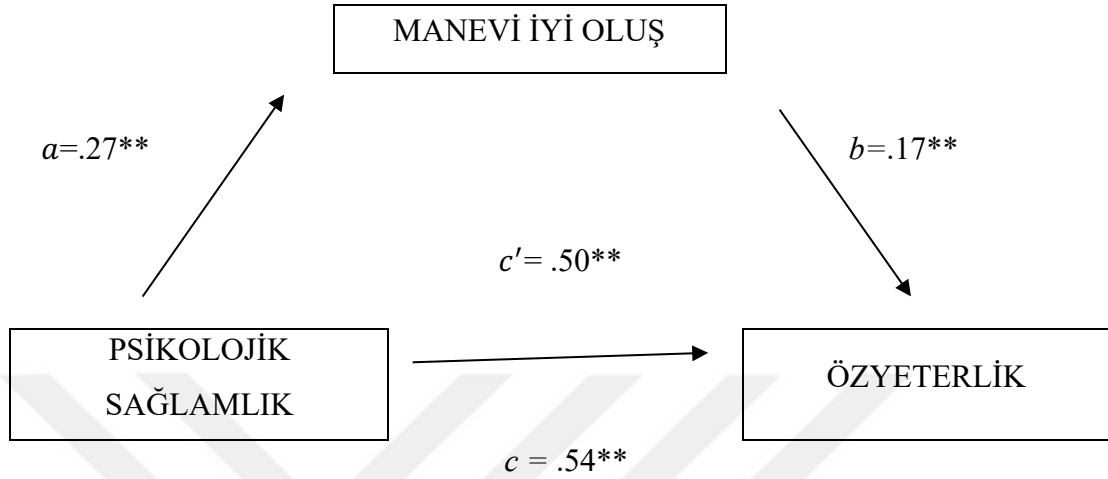
Araştırma Değişkenlerinin Basit Aracılık Modeli



Yapılan aracılık analizinde aracılığın anlamlı olup olmadığına bakmak için bootstrapping yönteminden yararlanılmıştır. Bootstrapping yöntemi kullanılarak tasarlanan modelde örneklem sayısı artırılarak doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığı sınanmaktadır (MacKinnon, 2008). Bu çalışmada 5.000 bootstrap (yeniden örnekleme) yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıklarına karar verilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak belirlenmiştir. Yapılan aracılık analizi sonucunda değişkenlere ait elde edilen değerler Şekil 10’da sunulmuştur.

Şekil 10

Araştırma Modelindeki Standart Katsayılar



Not: **p<.05.

Şekil 10'a göre psikolojik sağlamlık özyeterliği toplamda pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken ($\beta=.54$, $p=.000$); doğrudan da anlamlı düzeyde yordamıştır ($\beta=.50$, $p=.000$). Bir diğer değişken olan manevi iyi oluş da özyeterliği pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamıştır ($\beta=.17$, $p=.000$). Psikolojik sağlamlık manevi iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır ($\beta=.27$, $p=.000$). Aracılık modeli sonucunda değişkenler özyeterlik varyansının yaklaşık %32'sini açıklamıştır ($R^2=.32$; $F_{(2,446)}=104.142$; $p=.000$). Aracılık analizine ilişkin toplam doğrudan ve dolaylı etki sonuçlarının özeti Tablo 9'dadır.

Tablo 7

Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları

İlişkiler	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	%95 Güven Aralığı		t İstatistiği
				Alt Sınır	Üst Sınır	
PS → MİO → ÖZ	.71(.000)	.65(.000)	.06	.024	.102	3.000

Not: Parantez içerisindeki değerler p değerleridir.

Tablo 7’de görüldüğü gibi aracılık analizi, psikolojik sağlamlığın özyeterlik üzerindeki anlamlı düzeyde doğrudan etkisini ortaya koymuştur ($b=.65$, $p<.01$). Psikolojik sağlamlığın aracı değişken olan manevi iyi oluşun varlığında özyeterlik üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlıdır ($b=.06$, $t=3.000$, %95 GA= .024; .102). Bu sebeple, manevi iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve özyeterlik arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.



5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde mevcut araştırmanın istatistiksel analizlerinden elde edilen bulgular incelenerek ilgili literatür rehberliğinde tartışılmıştır.

5.1.Özyeterlik Değişkenine Yönelik Tartışma

5.1.1. Özyeterlik Değişkeninin Cinsiyet Türüne Yönelik Tartışmaları

Özyeterlik değişkeninin bulguları incelendiğinde katılımcıların özyeterlik düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde cinsiyetler arasında özyeterlik düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği birçok araştırma bulunmaktadır (Chen, 2003; Nicolaidou ve Philippou, 2003; Çetin, 2009; Akkaya ve Memnun, 2012; Altıntaş vd., 2012; Aslan ve Kalkan, 2018; Oktaş, 2021; Temiz, 2023).

Mevcut araştırmanın sonuçlarından farklı ancak literatürle uyumlu olacak şekilde erkeklerin özyeterliklerinin kadınlarinkine kıyasla daha yüksek olduğuna dair birçok araştırma da bulunmaktadır (Durdukoca, 2010; Korkut ve Babaoğlu, 2012; Fallan ve Opstad, 2016; Cantez, 2018; Kartal vd. 2018; Kılıç vd. 2020). Huang (2013) yürüttüğü meta-analiz çalışmasında cinsiyet ve özyeterlik arasında etki gücü yüksek olmasa da erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır (Sakız, 2013). Diğer yandan kadınların özyeterlik düzeyinin erkeklerinkinden daha fazla olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Donmuş vd. 2017; Şeker, 2017).

Kişisel, ailesel, çevresel, kültürel faktörler özyeterlik değişkeninin cinsiyete göre farklılaşmamasının nedenlerinden bazıları olarak gösterilebilmektedir. Bunların haricinde üniversite öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada öğrencilerinin özyeterliklerinin cinsiyete göre farklılaşmamasının bir başka nedeni olarak benzer bir deneyimsel ve eğitsel süreçlerden geçmeleri gösterilebilir. Kişilerin özyeterlik inançları önceki deneyimlerden etkilenmektedir (Zimmerman, 2000; Schultz ve Schultz, 2007; Satıcı, 2013). Öğrencilerin önceki deneyimlerini ülkemizde yaygın olarak süregelen karma eğitim sistemindeki lise ve önceki kademelerde edinmiş olmaları onların hali hazırda birer üniversite öğrencisi olduğu dönemdeki özyeterliklerine de etki etmektedir

(Akbaş ve Çelikkaleli, 2006). Bu nedenle de özyeterlikleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

5.1.2. Özyeterlik Değişkeninin Üniversite Türüne Yönelik Tartışmaları

Üniversite türü değişkenine göre özyeterlik düzeyi incelendiğinde öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitenin türü ile özyeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre öğrencilerin devlet veya vakıf üniversitesinde okumaları özyeterlik düzeyleri arasında herhangi bir farklılaşmaya neden olmamaktadır.

Literatürdeki özyeterlik ve üniversite türü değişkeni arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalar incelendiğinde mevcut araştırmadan farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Gün vd. (2020) tarafından yürütülen araştırmada devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin özyeterliklerinin vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin özyeterliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan bir diğer çalışma ise Kart ve Gelbal (2014) tarafından yürütülmüştür. Morgan ve Jinks (2003) tarafından geliştirilen “Akademik Özyeterlik Ölçeği” nin Türkçeye uyarlanması çalışmasında açımlayıcı faktör analizinin sonuçlarına göre ölçek; yetenek, ortam ve eğitimin kalitesi olmak üzere 3 faktörden meydana gelmektedir (Öncü, 2012). Buna göre öğrencilerin özyeterlikleri; yeteneklerine, içinde bulundukları kurumun ortamına ve eğitim kalitesine göre şekillenmektedir.

Öğrencilerin özyeterliklerinin öğrenim gördükleri kurumların türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırıldığı bu çalışmada ise herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Buna sebep olarak devlet üniversitelerinin ve vakıf üniversitelerinin benzer kalitede eğitim sunmaları gösterilebilir. Eğitim kalitesini etkileyen öğretim yöntemlerinin, eğitim metotlarının, öğrencilere sunulan kaynakların ve destek hizmetlerinin benzer olması gibi nedenlerle öğrencilerin özyeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık olmayabilir (Kayadibi, 2001).

5.1.3. Özyeterlik Değişkeninin Baba Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları

Baba eğitim düzeyi değişkenine göre özyeterlik düzeyi incelendiğinde öğrencilerin özyeterlikleri ile babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Buna göre katılımcıların babalarının ilkokul, lise, lisans ya da lisans üstü bir eğitim düzeyine sahip olmaları onların özyeterliklerine etki etmemektedir. Çetin (2009) tarafından yürütülen çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Ancak literatür incelendiğinde baba eğitim durumunun özyeterliğin alt kollarından olan özyeterlik algıları üzerinde etkiye sahip olduğu çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Terzi ve Mirasyedioğlu (2009) tarafından yürütülen ilköğretim matematik öğretmen adaylarının matematiğe yönelik özyeterlik algılarının bazı değişkenler açısından incelendiği çalışmada adayların baba eğitim düzeyleri ile matematiğe yönelik özyeterlik algılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bir diğer çalışmada ise ortaokul öğrencilerinin özyeterlik algılarının anne ve baba eğitim duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılık söz konusudur. Buna göre öğrenmeyi ve akademik gelişimi destekleyici ortam sunma ve rol model olma bakımından daha avantajlı olan üniversite mezunu babalar lehine bir sonuç elde edilmiştir (Koç ve Arslan, 2017).

5.1.4. Özyeterlik Değişkeninin Anne Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları

Anne eğitim düzeyi değişkenine göre özyeterlik düzeyi incelendiğinde ise baba eğitim durumunda olduğu gibi anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre annelerin ilkokul, lise, lisans ya da lisans üstü bir eğitim düzeyine sahip olmalarıyla katılımcıların özyeterlikleri değişmemektedir. Çetin (2009) tarafından yürütülen çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir.

Koç ve Arslan (2017) yürüttükleri çalışmada özyeterliğin alt başlıklarından biri olan özyeterlik algılarının anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre annesi üniversite mezunu olan öğrenciler diğer kademelere kıyasla üniversite mezunu bir anne tarafından sunulması daha muhtemel olan öğrenmeyi ve akademik gelişimi destekleyici ortam ve rol modellik gibi konular bakımından özyeterlik algılarında lehine bir sonuç bulunmaktadır.

Okul dışı faaliyetlerde harcanan zaman da hesaba katıldığında, birçok çocuk küçük yaşlardan itibaren zamanının önemli kısmını okulda geçirmektedir. Bu nedenle

bireylerin özyeterliklerini etkileyen bireysel (kişilik özellikleri, motivasyon, içsel motivasyon) ve çevresel faktörler (okul ortamı ve fiziki yapısı, akran grupları, öğretmen tutumları) bireyin içinde yetiştiği aile ortamından ve ebeveynlerin tutumlarından daha etkili hale gelebilmektedir (Claiborne, 2001). Bu tür faktörler, bireylerin özyeterlikleri üzerinde anne ve babalarının eğitim düzeylerinden daha belirleyici olabilir.

5.2.Psikolojik Sağlıkla Değişkenine Yönelik Tartışma

5.2.1. Psikolojik Sağlıkla Değişkeninin Cinsiyete Yönelik Tartışmaları

Psikolojik sağlıkla değişkeninin bulguları incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlıkla düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde cinsiyetler arasında psikolojik sağlıkla düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği birçok araştırma bulunmaktadır (Sezgin, 2012; Özer, 2013; Karabulut ve Balci, 2017; Topçu, 2017; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Çetin, 2019; Gönen, 2020; Doğan, 2020; Temiz, 2023; Şen ve Köse, 2024). Bu araştırmaların bulguları bizim çalışmamızı da desteklemektedir.

Diğer yandan, literatürde psikolojik sağlıklağın cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği çalışmalar da mevcuttur. Örneğin üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğretmen adaylarının psikolojik sağlıkla düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine bakılmıştır. Sonuçlar neticesinde erkekler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır (Hoşoğlu vd. 2018; Kara, 2020; Kılıç vd. 2020; Temiz, 2023). Başka bir çalışmada ise kız öğrencilerin psikolojik sağlıkla düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Turgut, 2015; Güngörmüş vd, 2015; Erkoç ve Danış, 2020).

Yürütülen araştırmaların bir kısmında erkeklerin kadınlardan, bir kısmında ise kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde psikolojik sağlıklağa sahip olduğu gözlenirken bazı araştırmalarda ise bizim araştırmamızda olduğu gibi ise psikolojik sağlıkla düzeyiyle cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Cinsiyet ile psikolojik sağlıkla arasında ilişki veya anlamlı bir farkın var olması, psikolojik sağlıkla üzerinde cinsiyet değişkeninin yanı sıra travmaların, zorlayıcı yaşam koşullarının, maruz kalınan stres faktörlerinin, sağlık ve zeka durumlarının, sosyal

desteğe sahip olup olunmaması gibi başka birçok faktörden kaynaklanabilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

5.2.2. Psikolojik Sağlamlık Değişkeninin Üniversite Türüne Yönelik Tartışmaları

Üniversite türü değişkenine göre katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri incelendiğinde öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelerin türü ile özyeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre öğrencilerin devlet veya vakıf üniversitesinde okumaları psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde herhangi bir etkiye sahip değildir. Literatür incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur.

Arslan ve Ayas (2018) tarafından yürütülen çalışmada din ve psikoloji eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile devlet ya da vakıf üniversitelerinde öğrenim görmeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin öğrenim gördükleri üniversite türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırıldığı bu çalışmada ise herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Buna sebep olarak devlet üniversitelerinin ve vakıf üniversitelerinin benzer kalitede eğitim sunmaları gösterilebilir. Eğitim kalitesini etkileyen öğretim yöntemlerinin, eğitim metotlarının, öğrencilere sunulan kaynakların ve destek hizmetlerinin benzer olması gibi nedenlerle öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir farklılık olmayabilir (Kayadibi, 2001).

5.2.3. Psikolojik Sağlamlık Değişkeninin Baba Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları

Baba eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Buna göre katılımcıların babalarının ilkokul, lise, lisans ya da lisans üstü bir eğitim düzeyine sahip olmaları onların psikolojik sağlamlıklarına etki etmemektedir.

Literatüre bakıldığında da elde edilen bulgulara benzer bulgular bulunmaktadır. Turgut (2015) tarafından yürütülen çalışmada baba eğitim düzeyinin ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkisi olup olmadığına bakılmıştır. Buna göre baba eğitim

durumunun kişilerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde herhangi anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan Güngörmüş vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada ise baba eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Diğer yandan başka bir araştırmada ise üniversite mezunu olan babalarının çocuklarının psikolojik sağlamlıklarının babası üniversite olmayanlarınkine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erata ve Özbey, 2020). Baba eğitim düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı sonuçların elde edilmesinin sebebi olarak babalık kavramının eğitim durumundan ziyade daha çok kişisel özelliklerle açıklanabileceğine işaret edilmektedir (Ergün, 2016).

5.2.4. Psikolojik Sağlamlık Değişkeninin Anne Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları

Anne eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeyi incelendiğinde ise baba eğitim durumunda olduğu gibi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre annelerin ilkokul, lise, lisans ya da lisans üstü bir eğitim düzeyine sahip olmalarıyla katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri değişmemektedir.

Güngörmüş vd. (2015) tarafından yürütülmüş olan araştırmada da anne eğitim düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki bulunmamış ve bu çalışmayla paralel sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca Koç-Yıldırım (2014) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik dayanıklılık alt boyutları ile anne eğitim durumu arasında ilişki bulunmamıştır. Benzer sonuçların elde edildiği bir diğer çalışma ise Toprak (2014) tarafından yürütülmüştür. Psikolojik sağlamlığın mutluluk ve yaşam doyumuna olan etkisinin incelendiği bu çalışmada da anne eğitim düzeyinin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyine etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde bu araştırmayla örtüşmeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerin özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn tutumlarının incelendiği araştırmada annelerin eğitim seviyesi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı görülmektedir (Kurt ve Aslan, 2020). Elde edilen sonuçlar neticesinde eğitim sisteminin psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler yetiştirmeye yönelik adımlar atmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

5.3. Manevi İyi Oluş Değişkenine Yönelik Tartışma

5.3.1. Manevi İyi Oluş Değişkeninin Cinsiyete Yönelik Tartışmaları

Manevi iyi oluş değişkeninin bulguları incelendiğinde katılımcıların manevi iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Buna göre, kadın öğrencilerin manevi iyi oluş puanları erkek öğrencilerin manevi iyi oluş puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Literatürde manevi iyi oluş ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında bu araştırmayla örtüşen sonuçlar olduğu gibi kadınların manevi iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkine kıyasla daha yüksek olduğu (Dalcalı vd., 2021; Gencer vd., 2021; Can ve Avçin, 2023) ya da manevi iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği çalışmalar da (Şirin, 2019; Kutlu vd., 2020; Ayhan ve Seki, 2022; Karataş ve Selçuk, 2023; Öztürk, 2023; Malkoç, 2024) mevcuttur. Araştırmalarda farklı sonuçların elde edilmesine nedeni olarak kültürel farklılıklar ve bireysel özellikler işaret edilmektedir (Can ve Avçin, 2023).

5.3.2. Manevi İyi Oluş Değişkeninin Üniversite Türüne Yönelik Tartışmaları

Üniversite türü değişkenine göre manevi iyi oluş düzeyi incelendiğinde öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitenin türü ile manevi iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre öğrencilerin devlet veya vakıf üniversitesinde okumaları manevi iyi oluş düzeyleri üzerinde herhangi bir etkiye sahip değildir. Literatürde bu değişkenlerin ilişkilerine dair herhangi bir bulguya da rastlanılmamıştır. Bu çalışma ile bahsi geçen değişkenler açısından literatürdeki ilk veriler ortaya konulmuştur.

5.3.3. Manevi İyi Oluş Değişkeninin Baba Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları

Baba eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların manevi iyi oluş düzeyleri incelendiğinde öğrencilerin manevi iyi oluş ile babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Buna göre öğrencilerin manevi iyi oluş puanları, baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p < .05$). Bu farklılığın nereden kaynaklandığını bulabilmek için Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe testine göre babası

lise mezunu olan öğrencilerin babası lisansüstü mezunu olan öğrencilere göre manevi iyi oluş puanları anlamlı düzeyde yüksektir.

Çiftçi ve Bal (2015) tarafından yürütülen çalışmada lisans ve üzeri düzeyde eğitime sahip ebeveynlerin, öğrencilerin akademik hayatlarına olan katılım düzeylerinin anne babası ortaokul ve ilkokul düzeyinde eğitime sahip olan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu katılım babası lisansüstü mezunu olan ailelerde akademik başarı ve kariyer beklentilerini daha yüksek seviyede olmasına neden olabilir. Bu yüksek beklentiler, çocuklar üzerinde stres ve baskı yaratabilir, bu da manevi iyi oluşları üzerinde olumsuz bir etkiye neden olabilir. Çünkü manevi iyi oluş sayesinde bireyler stresle daha etkin şekilde baş edebilmekte, depresyondan daha rahat kurtulabilmekte, yaşadıkları olumsuzlukları daha rahat anlamlandırabilmektedirler (Çetinkaya vd., 2007). Babası lise mezunu olan öğrenciler, daha düşük akademik beklentilere sahip olabilirler ve bu da onların daha az stres ve baskı hissetmelerine yol açabilir. Ayrıca, bazı kültürlerde eğitim seviyesi düşük olan aileler daha geleneksel ve manevi değerlere bağlı olabilirler. Bu kültürel ve sosyal normlar, çocukların manevi gelişimlerine olumlu katkıda bulunabilir.

Kutlu ve Demir (2022) tarafından yürütülen çalışmada babaların eğitim düzeyi arttıkça manevi iyi oluş düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Mingir (2022) tarafından yürütülen araştırmada ise baba eğitim düzeyi ile kişilerin manevi iyi oluşları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

5.3.4. Manevi İyi Oluş Değişkeninin Anne Eğitim Düzeyine Yönelik Tartışmaları

Anne eğitim düzeyi değişkenine göre manevi iyi oluş düzeyleri incelendiğinde ise baba eğitim durumunun aksine anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna göre annelerin ilkokul, lise, lisans ya da lisans üstü bir eğitim düzeyine sahip olmalarıyla katılımcıların manevi iyi oluş düzeyleri değişmemektedir. Mingir (2022) tarafından yürütülen araştırmada da anne eğitim düzeyi ile kişilerin manevi iyi oluşları arasında anlamlı bir fark göstermemiştir. Bu çalışma bizim araştırmamız da desteklemektedir.

Literatürde manevi iyi oluş ve anne eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında bu araştırmayla örtüşen sonuçlar olduğu gibi farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Kutlu ve Demir (2022) tarafından yürütülen çalışmada

annelerin eğitim düzeyi arttıkça çocuklarının manevi iyi oluş düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Manevi iyi oluş; dini inançlar, kişisel anlam arayışı, sosyal bağlantılar ve duygusal destek gibi birçok farklı boyutu içerebilmektedir. Annenin eğitim düzeyi bu boyutlardan sadece birkaçını etkileyebilir, bu da genel manevi iyi oluş üzerinde belirgin bir farklılık oluşturmaz (Emmons ve Paloutzian, 2003).

5.4.Özyeterlik, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma

5.4.1. Özyeterlik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Araştırmanın sonuçlarına göre özyeterlik ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça özyeterlik düzeyleri de artmaktadır. Elde edilen sonuçlar literatürle de örtüşmektedir (Arslan ve Balkıs, 2016; Cantez, 2018; Temiz, 2023).

Özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin konu edildiği çalışmalarda (Benard, 2004; Maghadam, 2006; Arslan, 2015; Aslan ve Balkıs, 2016; Cantez, 2018; Kılıç vd., 2020; Durak, 2021; Temiz, 2023; Kılınç ve Uz-Baş, 2023) özyeterliğin bireye güçlükler karşısında dayanma gücü verdiği, yüksek düzeydeki özyeterlik sayesinde bireyin karşılaşılan zorluklardan kaçmak yerine onlarla kararlı şekilde mücadele ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Savi-Çakar vd., 2014). Bu bulgular neticesinde bireylerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmak için bağlanma, özyeterlik, özdüzenleme ve yetkinlik gibi uyum sağlama sistemlerini geliştirerek onlardan yararlanmak anlamlı olacaktır. (Cowen, 1998; Masten ve Coatsworth, 1998).

Doğan (2020) tarafından psikolojik danışmanlarla yürütülen araştırmada katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ile özyeterlikleri ve iş doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kılıç vd. (2020) tarafından yürütülen araştırmada ise üniversite öğrencilerinin genel özyeterlik inancının psikolojik sağlamlık düzeylerine olan etkisine bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda genel özyeterlik inancının katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı düzeyde bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Durak (2021) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide özyeterliğin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlık, özyeterlik ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının öğrencilerin genel özyeterliğine pozitif yönde anlamlı bir şekilde ve yüksek düzeyde etki ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasında genel özyeterliğin aracı rol etkisine sahip olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır.

Ergenlerin özyeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygularının psikolojik sağlamlığı yordamadaki etkisinin incelendiği araştırmanın bulgularına göre psikolojik sağlık ile özyeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre özyeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular, psikolojik sağlamlığa yönelik toplam varyansın %36'sını açıklamıştır (Arslan, 2015).

Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini sosyal ilişkiler, okula aidiyet ve özyeterlik açısından inceleyen çalışmada da özyeterlik puanları ve psikolojik sağlık puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir korelasyon tespit edilmiştir (Kılınç ve Uz-Baş, 2023).

Bireylerin maruz kaldıkları ya da kalacakları risk durumlarını ve zorlukları analiz etmeleri kısmen özyeterlik inançlarına bağlı olmaktadır (Kılınç ve Uz-Baş, 2023). Risk faktörlerine, maruz kalınan problemlere karşı kişilerin psikolojik sağlamlıkları yeterli düzeyde olmadığında sosyal, psikolojik ve akademik alanlarda da sorunlar yaşamaktadırlar (Simmons ve Blyth, 2009; Silbereisen ve Reitzle, 1991; Akt., Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017). Bu bağlamda özyeterliğin psikolojik sağlamlığın gelişmesinde önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir.

5.4.2. Özyeterlik ile Manevi İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre manevi iyi oluşla özyeterlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre manevi iyi oluş özyeterliği pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Elde edilen bulgular literatürle de örtüşmektedir.

Örneğin Koca ve Ekşi (2021) tarafından fen lisesi öğrencileriyle yürütülen araştırmada öğrencilerin özyeterlik algılarının ve duygu düzenleme becerilerinin artmasıyla manevi iyi oluşu da içinde barındıran iyi oluş düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Stomalı hastaların hayat kalitesinin ve özyeterlik düzeylerinin incelendiği çalışmada ise katılımcıların manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça genel öz yeterlilik düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir (Yaşar ve Üstündağ, 2021).

İnsan davranışlarında önemli bir güdü olan özyeterlik, bireylerin manevi iyi oluşunun da kritik bir bileşenidir (Yardımcı ve Başbakkal, 2011). Sosyal bilişsel teorinin temel varsayımlarından biri olan inanışların kişilik, motivasyon ve davranışlar üzerinde büyük bir etkisinin olması sayılıtsı bireylerde gündelik yaşamda etkisini sıklıkla göstermektedir. Örneğin kendine yetme duygusu yani özyeterliliği yüksek bireyler yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli olaylarla daha iyi başa çıkabilmektedirler. Bu kimseler görevlerinde sabır ve sebat göstererek güçlükler karşısında başarılı olacaklarına dair umutlu olmaktadır. Ancak öte yandan özyeterliliği düşük olan bireyler karşılaştıkları olaylarla baş etmede kendilerini umutsuz, güvensiz hissetmektedirler ve bu durumdan kurtulmak için gerekli çabayı ya çok az gösterebilmektedirler ya da hiç gösterememektedirler (Schultz ve Schultz, 2007). Bu bilgiler, araştırmamızdan elde edilen bulguları, özyeterliliği yüksek bireylerin zorlukların altında kalkma potansiyeli olarak ifade edilen psikolojik sağlamlık ile arasındaki pozitif yöndeki anlamlı ilişkiyi desteklemektedir.

5.4.3. Manevi İyi Oluş ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular, manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara göre, manevi iyi oluş, psikolojik sağlamlık tarafından pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordanmaktadır. Ayrıca, manevi iyi oluşun, psikolojik sağlamlığın özyeterliliğe olan etkisi üzerinde aracı değişken olarak doğrudan ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

Manevi yönelim sahibi bireylerde anlama ve aşkınlığa yönelme, umuda, şefkate ve sevgiye ulaşma sık görülmektedir (Frame, 2003 akt; Çelimli ve Güldal, 2016). Böylece manevi iyi oluş yaşamdan memnuniyet duyma ve umut etme değişkenleriyle yakından ilişkili hale gelmektedir. Bu değişkenlerin yüksek düzeyde olması bireylerin iyi oluş

düzeylelerine ve psikolojik sağlamlıklarına da olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Ekşi vd., 2019). Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular neticesinde manevi yönelimin kaynağı olan dinin ve dindarlığın genel anlamda bireylerin manevi iyi oluşlarına dolaylı olarak da psikolojik sağlamlıklarına katkıda bulunduğı sonucuna ulaşılmıştır (Acar, 2014).

Dini ve manevi inançlar bireyin psikolojik sağlamlığını arttırmada kullanılabilecek faktörler arasındadır. Din, benlik hakkındaki olumlu inançları geliştirmektedir. Bununla birlikte bireyin, inancındaki koruyucu figürlerle kurduğu soyut ilişkiler ve içinde bulunduğı dini topluluktaki destekleyici üyeler tarafından sağlanan somut ilişkiler sayesinde sosyal bağlılığı artmaktadır (Masten vd., 1990; Masten 1994; Masten ve Coatsworth, 1998; Kumpfer, 1999).

Manevi iyi oluş sayesinde bireyler stresle daha etkin şekilde baş edebilmekte, depresyondan daha rahat kurtulabilmekte, hastalıkların ardından daha hızlı iyileşebilmekte ve yas gibi ağır olguların olumsuzluklarını daha rahat anlamlandırabilmektedir (Çetinkaya vd., 2007). Bu sayede bireylerin psikolojik sağlamlıkları artmaktadır. Bu özelliklere sahip bireylerin evlilikte yaşadıkları problemlerle de daha etkin şekilde baş ettikleri gözlemlenmiştir (Ketteni, 2022).

Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede psikolojik sağlamlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkilerin konu edildiğı çalışmanın sonuçlarına göre ailede psikolojik sağlamlık değişkenine etki eden en önemli değişkenin manevi iyi oluş değişkeni olduğu saptanmıştır. Buna göre ailelerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam anlamları da artmaktadır (Çalışkan ve Dilmaç, 2022).

Karaciğer nakli yapılan hastalarla yürütölen manevi iyi-ölüş ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiğı çalışmada manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Göltekin vd., 2019).

Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünün incelendiğı çalışmada manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının bilinçli farkındalığına etki eden en önemli bağımsız değişkenin manevi iyi oluş olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğretmen adaylarının manevi iyi oluş

düzeylerinin artmasıyla bilinçli farkındalıklarının da artacağı söylenebilmektedir (Yavuz, 2019). Edilen bir diğer sonuca göre ise manevi iyi oluş düzeyi ve psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından bir tanesi olan bağlanma boyutunun düzeyi yüksek olan hasta bireylerin umut düzeyleri de daha yüksek olmaktadır (Yavuz, 2019). Yani güvenli bağlanmaya sahip manevi iyi oluşu yüksek bireylerin umut edebilme davranışları da daha etkin olmaktadır.

Üniversite öğrencisi öğretmen adaylarıyla yapılan bir diğer çalışmada ise öğretmen adaylarının manevi iyi oluş ve yaşamda anlam bulma düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ekşi vd., 2019). Manevi iyi oluşu yüksek bireylerin, karşılaştıkları psikolojik problemlerin üstesinden daha rahat gelebildikleri görülmüştür (Ekşi vd., 2019).

Javarmard (2013) da yürüttüğü çalışmasında dini inançlar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında dini inançlarının gereklerini yerine getirme ile psikolojik sağlamlık arasında ileri düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Çocuk sağlığı ve hastalıkları hemşireliği dersini alan hemşirelik öğrencileriyle yürütülen psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş düzeylerini ve bunların birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek amacıyla yapılan araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile manevi iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Sarı-Öztürk ve Ceylan, 2023).

5.4.4. Özyeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Manevi İyi Oluşun Aracılık Rolüne Dair Tartışma

Araştırmanın asıl hedefine ulaşmak amacıyla yapılan aracılık analizi sonuçları, özyeterlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun kısmi bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Bu bulguya göre, psikolojik sağlamlık doğrudan anlamlı bir şekilde özyeterliği yordamaktadır. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ile özyeterlik arasındaki ilişkide, psikolojik sağlamlığın anlamlı bir dolaylı etkisi de bulunmaktadır. Manevi iyi oluşun aracılık ettiği bu dolaylı etkide, bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve manevi iyi oluşları arttıkça, özyeterlik düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Pozitif psikoloji kavramı Seligman (1998) tarafından ortaya atıldığında bu yana mutluluk, esenlik, psikolojik sağlamlık, özyeterlik, yaşam doyumu, benlik saygısı,

farkındalık gibi kavramları konu alan pek çok araştırma yapılmıştır (Durak, 2021). Araştırmamıza konu olan bu üç değişkenle ilgili yapılmış araştırmalara bakıldığında, literatürde üç değişkenin de bir arada ele alındığı doğrudan bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle araştırmanın sonuçları benzerlik gösteren araştırmalar ışığında dolaylı çalışmalardan yararlanılarak tartışılmıştır. Bu çerçevede ele alındığında, literatürdeki araştırma bulgularının bu araştırmada elde edilen bulguları desteklediği görülmektedir.

Literatürde psikolojik sağlamlık ve özyeterlik değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi ve aracılık rolünü ile inceleyen çalışmalarda özyeterlik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin birbirleri üzerindeki etkilerine değinilmiştir. Örneğin öğretmenlerin özyeterlik inançlarının psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada ilişkinin %18.6 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre özyeterlik inançları psikolojik sağlamlığa ilişkin varyansın %18.6'sını açıklamaktadır (Temiz, 2023).

Özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi konu alan bir diğer araştırmada ise genel özyeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlamlık düzeyini yordamadaki gücüne bakılmıştır. Araştırma bulgularına göre özyeterlik inancı ve beden imajı birlikte psikolojik sağlamlık puanını anlamlı düzeyde yordamaktadır (%22). Ayrıca bağımsız değişkenler ayrı ayrı incelendiğinde özyeterlik inancı psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır (Kılıç vd., 2020).

Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ise psikolojik sağlamlık ile özyeterlilik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (Cantez, 2018). Yapılan bu araştırmalar bizim araştırmamızla da paralellik göstermektedir ancak aracılık rolü için yeterli kaynaklık edememektedir. Araştırmanın literatürdeki bu eksikliği telafi etmesi umulmaktadır.

Bandura (1997), özyeterliği bireylerin başarıya ulaşmada kullandıkları becerilerine olan inançları olarak tanımlamaktadır. Bandura'ya göre sebat ve sağlamlık bireyin sahip olduğu özyeterlik inançlarının gücünün birincil işlevsel faktörleridir (Claiborne, 2001). Buna göre bireylerin sahip olduğu özyeterlik inançları onun sebatından ve sağlamlığından önemli ölçüde etkilenmektedir. Bireylerin özyeterlik inançları onların psikolojik sağlamlıklarının da önemli bir yordayıcısıdır (Kılıç vd., 2020). Psikolojik

açından sağlamlığı yüksek bireylerin özyeterliliklerinin de yüksek olmasına neden olarak bu gösterilebilmektedir.

İyi oluş; bireylerin bedensel, sosyal, duygusal, psikolojik, entelektüel ve manevi yönlerden tutarlı ve dengeli olması hali olarak tanımlanmaktadır (Dunn, 1961). Pozitif psikolojinin iyi oluşun alt boyutlarından biri olarak kabul ettiği manevi iyi oluş, bireylerin hayatta bir anlam ve amaç bulmasını önemser (Yavuz, 2019). Bir amaca sahip olmak ve bu amaçları kapsayan bir özyeterlilik hissi, bireylerin yaşama olan bağlılıklarını arttırmaktadır (Wrosch vd., 2003b). Amaçsızlık veya bireyi harekete geçiremeyecek kadar zayıf bir amaca sahip olmak ise bireylerin psikolojik sorunlara yatkınlığını artırmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yaşama olan bağlılıkları, onların hayata dair yönelttikleri amaçlardan beslenmekte ve özyeterlilik algıları ile bu amaçlara ulaşabilme yönündeki motivasyonlarını arttırdığı söylenebilmektedir (Kansu ve Hızlı-Sayar, 2018).

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilerin çeşitli demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. 2022-2023 öğretim yılları arasında İstanbul’da öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

Bireylerin özyeterlikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireylerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça özyeterlikleri de artmaktadır. Bu bulgu, bireylerin kendi yeteneklerine olan güvenlerinin, zorluklarla başa çıkma ve stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini artırdığını göstermektedir.

Bireylerin manevi iyi oluşlarının, özyeterlikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Manevi iyi oluş, bireylerin yaşamlarına anlam ve amaç kattığı için, hem özyeterlik hem de psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu durum, manevi iyi oluşun, özyeterlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermektedir.

Katılımcıların özyeterlikleri ve psikolojik sağlamlıkları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak, cinsiyetin manevi iyi oluş düzeyine olan etkisine bakıldığında erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek katılımcıların manevi iyi oluş düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş düzeyleri, öğrenim gördükleri üniversite türüne (devlet/vakıf) göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Devlet ya da vakıf üniversitelerinde okumak, bireylerin özyeterliklerine, psikolojik sağlamlıklarına ve manevi iyi oluşlarına anlamlı düzeyde etki etmemektedir.

Katılımcıların babalarının eğitim düzeyi (ilkokul, lise, lisans ya da lisansüstü) özyeterlikleri ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır. Ancak, baba eğitim durumu ile manevi iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Scheffe testi sonuçlarına göre, babası lise mezunu olan öğrencilerin, babası lisansüstü mezunu olan öğrencilere göre manevi iyi oluş puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi (ilkokul, lise, lisans ya da lisansüstü) özyeterlikleri, psikolojik sağlamlıkları ve manevi iyi oluşları üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmamaktadır.

Psikolojik sağlamlık, özyeterliği toplamda pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken; manevi iyi oluş da özyeterliği pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Psikolojik sağlamlık, manevi iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Psikolojik sağlamlığın özyeterlik üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı düzeyde bulunmuştur. Psikolojik sağlamlığın aracı değişken olan manevi iyi oluşun varlığında özyeterlik üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlıdır. Aracılık modeli sonucunda, değişkenler özyeterlik varyansının yaklaşık %32'sini açıklamıştır. Bu sebeple, manevi iyi oluş; psikolojik sağlamlık ve özyeterlik arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.

Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını artırmada ve özyeterliklerini geliştirmede manevi iyi oluşun önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, bu değişkenlerin demografik faktörler açısından nasıl farklılık gösterdiği de önemli bir bilgi sağlamaktadır.

6.2.Öneriler

Bu tezden elde edilen bulgular ışığında, gelecek araştırmalara ve uygulamalara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

6.2.1. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:

6.2.1.1.Çeşitli Demografik Gruplar:

Bu araştırma İstanbul'daki üniversite öğrencileri ile sınırlı kalmıştır. Gelecek araştırmalarda farklı coğrafi bölgelerde, kültürel arka planlarda ve eğitim düzeylerinde daha geniş bir katılımcı yelpazesi ile benzer çalışmalar yürütülebilir.

6.2.1.2. Boylamsal Çalışmalar:

Özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimini incelemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir. Bu tür çalışmalar, bu değişkenlerin dinamiklerini ve karşılıklı etkileşimlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

6.2.1.3. Deneysel Tasarımlar:

Manevi iyi oluşun özyeterlik ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak için deneysel araştırma tasarımları kullanılmalıdır. Örneğin, manevi iyi oluşu artırmaya yönelik müdahalelerin bu iki değişken üzerindeki etkileri incelenebilir. Bu amaç doğrultusunda grupla psikolojik danışma uygulamaları, grup rehberlik çalışmaları yapılabilir. Ayrıca manevi iyi oluşun psikolojik sağlığa etki eden diğer faktörlerle olan ilişkisinin konu edildiği çalışmalara yer verilerek literatüre katkı sağlanabilir.

6.2.1.4. Diğer Psikososyal Değişkenler:

Manevi iyi oluş, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık dışında, sosyal destek, stres yönetimi ve yaşam doyumu gibi diğer psikososyal değişkenler de araştırılmalıdır. Bu, bireylerin genel iyi oluşlarının daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına olanak tanıyacaktır.

Bireylerin psikolojik sağlamlıklarına etki eden risk faktörlerini konu alan çalışmaların sayılarının artması, koruyucu ruh sağlığı hizmetleri alanında çalışanlara kaynaklık edebilir.

6.2.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler:

6.2.2.1. Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri:

Psikolojik danışmanlar, manevi iyi oluşu destekleyici müdahaleler ve rehberlik hizmetleri sunmalıdır. Bu, öğrencilerin stresle başa çıkma ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Araştırmalarda (Gürkan, 2006) grupla psikolojik danışmanlık uygulamalarının katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı ve olumlu yönde bir değişime neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilere bu şekilde bir uygulamanın yapılmasının aynı zamanda manevi iyi oluşlarına da katkı sağlayacağı umulmaktadır.

Kesintiye uğramış veya zayıflamış akran ilişkileri bireyin özyeterliliğinin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Üniversitelerdeki akran ilişkilerinin düzenlenmesi, akran süpervizyonu gibi faaliyetlerin hayata geçirilmesi öğrencilerin özyeterliliklerinin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6.2.2.2. Erkek ve Kadın Öğrenciler İçin Farklı Yaklaşımlar:

Bu araştırmanın bulguları, erkek öğrencilerin manevi iyi oluş düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, manevi iyi oluşu artırmaya yönelik müdahalelerde cinsiyet farkının göz önünde bulundurulmasını gerektirebilir. Kadın öğrencilerin manevi iyi oluşlarını desteklemek için özel programlar ve etkinlikler düzenlenmelidir.

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada öğrencilerin manevi iyi oluş düzeylerinin yükselmesinin psikolojik sağlamlıklarına ve özyeterliklerine pozitif yönde anlamlı katkı sağlayacağı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri okullarda öğrenci kulüpleriyle bu katkının sunulması tavsiye edilmektedir. Öğrenci kulüpleri vasıtasıyla manevi iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyecek sosyal faaliyetlerde bulunmanın aynı zamanda öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına ve özyeterliklerine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireylere nitelikli bir iletişim ve kaliteli bir algı sağlayan manevi iyi oluşlarını desteklemek için onların Tanrı'yla, diğerleriyle, doğayla, kendi benlikleriyle kurdukları ilişkileri desteklemek gerekmektedir. Öğrenci kulüplerinin yanı sıra öğrencilerin konaklama ihtiyaçlarını giderdikleri yurt vb. kurumlarda bireylerin bu ilişkilerini destekleyecek ziyaretlerin düzenlenmesi, grup rehberliği bünyesinde danışma ve terapi uygulamalarının ve etkinliklerinin yapılması öğrencilerin manevi iyi oluşlarına katkıda bulunabilir.

6.2.3. Politika Yapıcılarına Yönelik Öneriler:

6.2.3.1. Psikolojik Sağlık Hizmetleri:

Üniversitelerde ve diğer eğitim kurumlarında psikolojik sağlık hizmetleri yaygınlaştırılmalı ve bu hizmetler öğrencilerin manevi iyi oluşlarını destekleyecek şekilde yapılandırılmalıdır. Bu sayede öğrencilerin özyeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde de artış görülecektir.

Eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının yeteneklerinin ve özyeterliklerinin geliştirilmesine yönelik öğrenim programlarının hayata geçirilmesi onların özyeterliklerine katkı sağlayarak mesleğe yönelik tutumlarına da etki edecektir.

Okullardaki rekabetçi ortam öğrencilerin özyeterlik algısını olumsuz yönde etki etmektedir. Bu nedenle öğrencilerin özyeterlik algılarını olumlu yönde etkileyecek destekleyici okul iklimlerinin oluşturulması önerilmektedir.

Bu öneriler, hem akademik araştırmalarda hem de uygulama alanında bireylerin özyeterlik, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluşlarını artırmaya yönelik önemli adımlar atılmasını sağlayabilir. Bu doğrultuda yapılacak çalışmalar, bireylerin genel yaşam kalitelerini artırmada önemli katkılar sunacaktır.



KAYNAKLAR

- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412.
- Ackerman, C. (2020). What is Positive Psychology & Why is It Important?. Erişim Adresi: (25.09.2023 tarihinde) <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>
- Adams, T., Bezner J. ve Steinhardt M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-218
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M. ve Byers, J. (2006). *A Review of Instruments Measuring Resilience. Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103–125. doi:10.1080/01460860600677643
- Ai, A. (2000). Spiritual Well-Being, Spiritual Growth and Spiritual Care for The Aged: A Cross Faith and Interdisciplinary Effort. *Journal of Religious Gerontology*. 11(2), 1-28.
- Akkaya, R. ve Memnun, D. (2012). Öğretmen adaylarının matematiksel okuryazarlığa ilişkin öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 96-111.
- Akkoyunlu, B. ve Kurbanoglu, S. (2004). Öğretmenlerin bilgi okuryazarlığı öz-yeterlik inancı üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27 (27). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7811/102528>
- Aktürk, Ü., Erci, B. ve Araz, M. (2017). Functional evaluation of treatment of chronic disease: Validity and reliability of the Turkish version of the Spiritual Well-Being Scale. *Palliative & Supportive Care*, 15(6), 684-692.
- Almaany Arapça Türkçe Sözlük. Erişim 29 Eylül 2023. <https://www.almaany.com>
- Altıntaş, E., Özdemir, A. Ş. ve Kerpiç, A. (2012). Öğretmen adaylarının matematik okuryazarlığı özyeterlik algılarının bölümlere göre karşılaştırılması. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 26-34.
- Atalay, M. (2018). Kanseri tanıyan bireylerde yılmazlık ve iyi oluş duygusunun belirlenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı).
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.

- Arslan, G. ve Balkis, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Arslan, F. ve Ayas, T. (2018). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-29.
- Aslan, M. ve Kalkan, H. (2018). Öğretmenlerin öz yeterlilik algılarının analizi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 477-493. doi:10.29029/busbed.434926
- Ay, M. (2005). Tanrı Tasavvurlarının Politik Tasarımlara Yansıması. *A.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 17(2), 107-130.
- Ay, S., Gündüz, T., Özyurt, B. C., Çoban, A. ve Pişkin, A. A. (2018). The psychometric properties of the Turkish version of the Spiritual Well-Being Scale (FACIT-Sp- 12) in older adults living in nursing homes. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19, 22-28.
- Aydın, F., Odacı, H. ve Kahveci, H. (2017). School counselors' counseling self-efficacy: An evaluation in terms of life satisfaction and hope Psikolojik danışmanların psikolojik danışma öz-yeterliği: Yaşam doyumu ve umut açısından bir değerlendirme. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4607-4627.
- Aydın, Ö. G. (2011). Yaşamı Sürdürmede Dini İnancın Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Ayhan, D. ve Seki, H.Ö. (2022). Yetişkin bireylerde ölüm algısının manevi iyi oluş üzerine etkisi [The effect of perception of death on spiritual well-being in adults]. *Black Sea Journal of Health Science* 5(3):424-9.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Aypay, A. (2010). The adaptation study of General Self-Efficacy (GSE) Scale to Turkish. *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE)*, 11(2).
- Bahadır E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri. H. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Baldwin, A. L., Baldwin, C. P., Kasser, T., Zax, M., Sameroff, A. ve Seifer, R. (1993). Contextual Risk and Resiliency During Late Adolescence. *Development and Psychopathology*, 5, 741-761.

- Baldwin, D. C. (2003). Spiritual identity: Evaluating a seminar on spiritual identity on spiritual wellness. (Unpublished doctoral dissertation, Southern Christian University, Oklahoma).
- Banerjee, M. M. ve Pyles, L. (2004). Spirituality: A source of resilience for African American women in the era of welfare reform. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 13(2), 45-70.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human behavior (Vol. 4, pp. 71-81)*. San Diego: Academic Press.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara G. V. ve Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67(3), 1206 - 1222.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Basım, N. ve Çetin, F. (2011). The reliability and validity of the resilience scale for adults Turkish version. *Turkish Journal of Psychiatry*, 22(2), 104-114.
- Bedel, G. (2009). The Validity and Reliability Study of The Turkish Version of The Spirituality Scale. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. San Francisco: WestEd Publishers.
- Benson, P. ve Spilka, B. (1973). God Image as a Function of Self-Esteem and Locus of Control. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 12(3), 297. doi:10.2307/1384430
- Bland, L. ve Sowa, C. (1994). An Overview of Resilience in Gifted Children. *Roeper Review*, 17 (2), 77-74

- Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic books.
- Brookby, S. A. (2004). *Academic self-efficacy and social self-concept of mathematically gifted high school students in a summer residential program*. University of Missouri-Kansas City.
- Bujack, L. K. (2012). Predicting student persistence in adult basic education using interaction effects among academic self-efficacy and students participation and academic variables. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Capella University, Minneapolis.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Bulut, S., Doğan, U. ve Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study. *Suvremena psihologija*, 16(1), 31-31.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (5. baskı). Pegem Akademi.
- Calicchia, J. A. ve Graham, L. B. (2006). Assessing the relationship between spirituality, life stressors, and social resources: buffers of stress in graduate students. *North American journal of psychology*, 8(2), 307-320.
- Can, Ş. ve Avçin, E. (2023). Yaşamın Anlamı ve Spiritüel İyi Oluş ile Ölüme Karşı Tutum Arasındaki İlişki: Tanımlayıcı Bir Çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 15(2). DOI: 10.5336/nurses.2022-94199
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Chapman, L. S. (1987). Developing a useful perspective on spiritual health: Love, joy, peace, and fulfillment. *American Journal of Health Promotion*, 1, 12–17.
- Chen, P. P. (2003). Exploring the accuracy and the predictability of the self-efficacy beliefs of seventh-grade mathematics students. *Learning and Individual Differences*, 14, 77-90.
- Chirico, F. (2016). Spiritual well-being in the 21st century: It's time to review the current WHO's health definition. *Journal of Health and Social Sciences*, 1(1), 11-16.
- Claiborne, T. T. (2001). Home and classroom learning environment correlates of academic self-efficacy in middle school mathematics. *Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College*.

- Combs, J. E. (2001). Academic self-efficacy and the over prediction of African American college student performance. (Unpublished doctoral dissertation). University of California, Santa Barbara, CA.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Coppola, I., Rania, N., Parisi, R. ve Lagomarsino, F. (2021). Spiritual well-being and mental health during the COVID-19 pandemic in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 626944.
- Cowen, E. L. (1998). Changing Concept of Prevention in Mental Health. *Journal of Mental Health*, 7(5), 451-461
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma Deseni; Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları* (S.B. Demir, Çev.). Eğiten Kitap Yayınları.
- Çalışkan, Ş. ve Dilmaç, B. (2022). Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 113-127.
- Çapa-Aydın, Y., Uzuntiryaki-Kondakçı, E., Temli, Y. ve Tarkın, A. (2013). Adaptation of Sources of Self-Efficacy Inventory into Turkish. *Ilkogretim Online*, 12(3).
- Çapri, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2008). Öğretmen adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutum ve mesleki yeterlik inançlarının cinsiyet program ve fakültelerine göre incelenmesi. *İnönü üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 9(15), 33-53.
- Çapri, B. ve Demiröz, Z. (2016). Duygusal zekâ düzeyi ve psikolojik danışma özyeterlik inançları arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 1037-1048.
- Çelimli, Ç. ve Güldal, Ş. (2016). Manevi yönelimli danışmanlık ile psikoterapi yöntem ve teknikleri: Doğu ve Batı'dan örnekler. H. Ekşi ve Ç. Kaya (Ed.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma içinde* (s. 99-122). Kaknüs Yayınları
- Çetin, B. (2009). Yeni İlköğretim Programı (2005) Uygulamalarının İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Öz-Yeterliliklerine Etkisi1. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25), 130-141.
- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çetin, F. ve Basım, H. N. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *The Journal of Industrial Relations & Human Resources*, 13(3), 79-94.
- Çetinkaya, B., Altundağ, S., ve Azak, A. (2007). “Spirütüel Bakım ve Hemşirelik”ADÜ *Tıp Fakültesi Dergisi*. 8(1), 47-50.
- Çiftçi, M. ve Bal, P. N. (2015). The investigation of the relationship between parents’ involvement level and academic achievement on secondary school students Ortaokul öğrencilerinin anne-baba katılım düzeyi ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 363-384.
- Dalcalı B.K., Durgun H. ve Can, Ş. (2021). Onkoloji biriminde tedavi alan hastaların manevi iyi oluşları ve yaşam kaliteleri [Spiritual well-being and quality of life in patients who receive treatment in oncology units]. *İnönü üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi* 9(2):536-53.
- Demir, R., ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demirtaş, H., Cömert, M., ve Özer, N. (2011). Öğretmen adaylarının özyeterlik inançları ve öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Doğan, B. B. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerinin) psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat ve Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(26), 1-16.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. (2016). Pozitif Psikolojinin Tarihsel Gelişimi. Erişim Adresi: <https://www.tayfundogan.net/2016/11/01/pozitif-psikolojinin-tarihsel-gelisimi-pozitif-psikoloji/>
- Doğanülkü, H. A., ve Kırdök, O. (2020). Psikolojik danışmanların mesleki bağlılıklarının bir yordayıcısı olarak psikolojik danışma özyeterliliği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 1387-1401.
- Donmuş, V., Akpınar, B. ve Eroğlu, M. (2017). Öğretmen adaylarının akademik özyeterlikleri ve mesleki kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), 1-13.

- Dueck, A. (2021). *Indigenous psychology of spirituality: In my beginning is my end*, 1-19 Springer Nature.
- Dunn, H. (1961). *High Level Wellness*. Washington, DC: Mt. Vernon.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik Sağlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Yeterliğin Aracı Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Durdukoca, Ş. F. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 69-77.
- Durmuş, M., ve Durar, E. (2022). The relationship between spiritual well-being and fear of covid-19 in individuals with chronic disease during covid-19 outbreak. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(1), 37-53. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2022.7.1.159>.
- Duyan, V., Kılıç, C. ve Pak-Güre, M. (2021). Manevi İyilik Hali Envanteri'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 62(2), 477-495.
- Ekşi, H., ve Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1), 73-88. <http://dx.doi.org/10.12738/spc.2017.1.0022>.
- Ekşi, H., Takmaz, Z. ve Kardaş, S. (2016). Spirituality in psychotherapy settings: A phenomenological inquiry into the experiences of Turkish health professionals. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 89-108.
- Ekşi, H., Boyalı, C. ve Ümmet, D. (2019). Öğretmen Adaylarının Spiritüel İyi Oluş İle Yaşamda Anlam Değişkenlerinin Psikolojik Dayanıklılığı Yordaması: Bir Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Denemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1695-1704. DOI: 10.24106/kefdergi.3256
- Ellor, W.J. ve McGregor, J.A. (2011). Reflection on Words “Religion”, “Spiritual Well-Being” and “Spirituality”. *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 23, 275-278.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., ve Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of humanistic Psychology*, 28(4), 5-18. doi:10.1177/0022167888284002
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-338 DOI: 10.1177/009164718301100406

- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Emmons, R. A. ve Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual review of psychology*, 54(1), 377-402.
- Erata, F. Ve Özbey, S. (2020). Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Çocukların Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pearson Journal*, 5(9), 125-151.
- Ergün, K. (2020). Pozitif Psikoloji Penceresinden Ergenlerde Benlik Saygısının Yeme Bozukluğu ve Metabolik Sendrom ile İlişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Ergüner- Tekinalp B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being Dergisi*, 4(1), 34-49.
- Erişen, M. ve Karaca-Sivrikaya, S.(2017). Manevi bakım ve hemşirelik. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 184-190.
- Erkoç, B. ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Fallan, L., ve Opstad, L. (2016). Student self-efficacy and gender-personality interactions. *International journal of higher education*, 5(3), 32-44.
- Fehring, R.J., Brennan, P.F. ve Keller, M.L. (1987). Psychological and spiritual wellbeing in college students. *Research in Nursing and Health*. 10, 391-398.
- Feuerbach, L. (2008). *Hristiyanlığın Özü*. Çev. O. Özügül. İstanbul: Say Yayınları
- Fisher, J. W. (1998). : *Spiritual Health: Its Nature, and Place in the School Curriculum*. (Unpublished doctoral dissertation), Melbourne University.
- Fisher, J. W. (2010). *Spiritual health: Its nature and place in the school curriculum*. UoM Custom Book Centre.
- Fisher, J. W. (2015). From The Beginning To Spiritual Well-Being. Ed. Edith C. Roberts *Global Practices, Societal Attitudes And Effects On Health*. 168-185.
- Fisher, J., ve Ng, D. (2017). Presenting a 4-Item spiritual well-being index (4-ISWBI). *Religions*, 8 (9), 1–13. DOI: 10.3390/rel8090179

- Frankl, V.E. (2009). İnsan anlam arayışı. (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyan Us. (Orijinal yayın tarihi, 1984).
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve Mutluluk: Ahlak Psikolojisi Üzerine Bir Deneme*, Çev. Ayda Yörükan. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Gainor, K. A., ve Lent, R. W. (1998). Social cognitive expectations and racial identity attitudes in predicting the math choice intentions of Black college students. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 403-413
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability. To adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*. 34(4), 416-430.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Pediatrics*, 56, 217-136
- Garnezy, N., Masten, A. S., ve Tellegen, A. (1984). The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97 doi:10.2307/1129837
- Gencer, N., Obuz, A. T., ve Babahanoğlu, R. (2021). Üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20(2), 717-750.
- George, D. ve Mallery, M. (2001). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update. (3. Baskı). Allyn and Bacon.
- George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., ve McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 102-116.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.,
- Germer, C.K. ve Neff, K. (2019). *Öz Şefkatli Farkındalık*. Diyojen Yayıncılık
- Gizir, C. A. (2004). Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (28), 113-128. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21448/229850>
- Göcen, G. (2020). *Kavram Atlası: Din Psikolojisi I*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Gönen, T. (2020). *Özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi: Mardin ili örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Güler, Ö. (2007). Tanrıya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkarlık Duygusu (Yetişkin Örneklem). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gültekin, A., Kavak, F. ve Özdemir, A. (2019). The correlation between spiritual well-being and psychological resilience in patients with liver transplant. *Medicine Science*, 8(3), 531 - 536. 10.5455/medscience.2018.07.8997
- Gün, F., Turabik, T. ve Baskan, G. A. (2020). Akademik özyeterlik ile akademik erteleme eğilimi ilişkisi: aday öğretmenler üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 815-826.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., Kocabeyoğlu, T. (2015) Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarını Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 6.1, 9-14.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürkan, U., (2006a). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürkan, U. (2006b). Yılmazlık Ölçeği: Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74
- Gürsu, O. ve Ay, Y. (2018). Manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi Uluslararası Multidisipliner Kongresi*, 198-207.
- Gruber, D. (2011). The effects of the enhanced summer college readiness program on academic self-efficacy (Doctoral dissertation, University of Toledo).Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299.
- Hair F. Jr, J., Sarstedt, M., Hopkins, L., ve G. Kuppelwieser, V. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) An emerging tool in business research. *European Business Review*, 26(2), 106-121. <https://doi.org/10.1108/EBR10-2013-0128>

- Hawks, S. R., Hull, M., Thalman, R. L., & Richins, P. M. (1995). Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9, 371-378.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Hayta, A. (2000). Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *U.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 9, 487-506
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Pres.
- Higgins, G. (1994). *Resilient adults: Overcoming a cruel past*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., Mccullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., ve Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure. *Journal for The Theory of Social Behaviour*, 30, 51-77.
- Hill, P. C. ve Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74.
- Hoshi, M. (2008). Self-Transcendence, Vulnerability, and Well-Being in Hospitalized Japanese Elders. Arizona: The University of Arizona, Doktora Tezi.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. Ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International journal of society researches*, 8(14), 217-239.
- Howard, S. ve Johnson, B. (2000). What Makes The Difference? Children and Teachers Talk About Resilient Outcomes for Children "At Risk". *Educational Studies*, 26 (3), 321-339.
- Howden, J. W. (1992). Development and psychometric characteristics of the Spirituality Assessment Scale. (Unpublished doctoral dissertation), Texas Woman's University.
- Hoyle, R. H. (1995). *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* Sage.
- Hunter, A. J., ve Chandler, G. E. (1999). Adolescent Resilience. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243-247. doi:10.1111/j.1547-5069.1999.tb00488.x

- Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, religion, and counseling: dimensions and relationships. *Counseling and Values*, 38(2), 98-111.
- Ingersoll, R. E. ve Bauer, A.L. (2004). An Integral approach to spiritual wellness in school counseling settings. *Special issue: Spirituality and School Counseling*, 7(5), 301-308.
- Ingersoll, R. E. (2010). Spiritual wellness in the workplace. In Handbook of workplace spirituality and organizational performance (pp. 232-242). Routledge.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 65-76. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42745/515929>
- Jafari, E., Dehshirib, G.R., Eskandarib, H., Najafic, M., Heshmatid R. ve Hoseinifar, J. (2010). Spiritual well-being and mental health in university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477-1481.
- James, W. (1961). The varieties of religious experience: A study in human nature. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- James, W. (2009). The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature. PDF: South Australia: The University of Adelaide Library, <http://ebooks.adelaide.edu.au/j/james/william/varieties/complete.html>
- Javanmard, G. H. (2013). Religious beliefs and resilience in academic students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 744-748.
- Jew, C., Green, K. E. ve Kroger, J. (1999). Development and Validation of a Measure of Resiliency. *Measurement ve Evaluation in Counseling & Development*, 32 (2), 75-90.
- Jinks, J. ve Morgan, V. (2003). Children’ Perceived Academic Self-Efficacy: An Inventory Scale. <http://web6.epnet.com/DeliveryPrintSave.asp?tb=0&ug=In+enus+sid+ACFA94C-C-0ECI-434E-A...>
- Johnson, B. (2008). Teacher–student relationships which promote resilience at school: A micro-level analysis of students’ views. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36(4), 385-398.
- Jung, C. J. (1993). *Man and his symbols*. Garden City, NY: Doubleday. Asıl basım tarihi: 1963.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Günümüzde insan ve insanlar: sosyal psikolojiye giriş (12. Basım). Evrim Yayınevi.

- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-240.
- Kaner, S., Bayraklı, H., ve Güzeller, C. O. (2011) Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 12(2), 63-78.
- Kansu, A. F., ve Hızlı- Sayar, G. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Etkileşim*, (1), 78-89.
- Karaduman, A. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile özyeterlik algıları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kararımak, Ö. (2007). Investigation Of Personal Qualities Contributing To Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study (Doctoral Dissertation, Middle East Technical University).
- Kararımak, Ö., ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Kararımak, Ö., ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 30-43.
- Karataş, Z., ve Selçuk, O. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Manevi İyi Oluşlarının Açıklanmasında Psikolojik Esneklik ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 37-46.
- Kardaş, S. (2017). *Sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerini yordayıcılığı*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Kara, E. (2020). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karabulut, N. ve Balcı, A. (2017). Okul yöneticilerinin yılmazlık düzeyi ve denetim odağı ile ilişkisi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 196-214.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Anı Yayıncılık.
- Kart, A. ve Gelbal, S. (2014). Öğretmen Adaylarının Bilimsel Araştırma Öz Yeterlik Algılarının İkili Karşılaştırmalı Yargılar Yöntemiyle Belirlenmesi. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 5(1), 12-23. <https://doi.org/10.21031/epod.21383>

- Kartal, O. Y., Temelli, D. ve Şahin, Ç. (2018). Ortaokul Matematik öğretmenlerinin bilişim teknolojileri öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Journal of Theoretical Educational Science*, 11(4), 922-943.
- Kartol, A. (2020). Hayatın anlamı. *Pozitif psikoloji içinde* (s. 137-163). Nobel Akademik Yayıncılık
- Kartopu, S. (2014). Yaşamı Sürdürme Nedenlerinin Tanrı Algısıyla İlişkisi. *International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume*. 9(2), 887-903
- Kasapoğlu, F. (2015). Development of spiritual orientation scale: The study of validity and reliability. *Journal of the Faculty of Education*, 16(3), 51-68. DOI: 10.17679/iuefd.16360640
- Kasapoğlu, F. (2017). Psikolojik danışma süreci ve maneviyat: Bir bütünleştirme arayışı. *Hikmet Yurdu*, 10(19), 141-157. doi: 10.17540/hikmet.2017.55
- Kayadibi, F. (2001). Eğitim kalitesine etki eden faktörler ve kaliteli eğitimin üretime katkısı. *Journal of Istanbul University Faculty of Theology*, (3), 71-95.
- Kemp, S. D. (2011). Academic self-efficacy and middle school students: A study of advisory class teaching strategies and academic self-efficacy. La Sierra University.
- Ketteni, H. (2022). Evlilikte anlamı etkileyen bireysel psikolojik faktörler (Master's thesis, Mardin Artuklu Üniversitesi).
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K. ve Aypay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4),
- Kılınç, B. ve Uz-Baş, A. (2023). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sosyal İlişkiler, Okula Aidiyet ve Özyeterlik Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (57), 1530-1554.904-914.
- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Kim, S. S., Reed, P. G., Hayward, R. D., Kang, Y. ve Koenig, H. G. (2011). Spirituality and Psychological Well-Being: Testing a Theory of Family Interdependence Among Family Caregivers and Their Elders. *Research in Nursing & Health*. 34, 103-115.
- Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. (Ed: M. Fraser) Risk and resilience in childhood. NASW Press

- Kirkpatrick, L. A. (2006). Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi. Çev. M. Koç. Bilimname: Düşünce Platformu. 4(10), s. 133-172.
- Klag, S., ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, (9), 137-161.
- Koca, D. ve Ekşi, H. (2021). Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: Duygu düzenlemenin aracı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 10(3), 1047-1065.
- Koç, M. (2003). Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisi Üzerine Teorik Bir Yaklaşım. C.Ü.İlahiyat Fakültesi Dergisi. 8 (1), 373-397.
- Koç, M. (2005). Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım. *Ekev Akademi Dergisi Sosyal Bilimler*. 9 (24), 11-32.
- Koç, C. ve Arslan, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin akademik öz yeterlik algıları ve okuma stratejileri bilişüstü farkındalıkları. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 745-778.
- Koç-Yıldırım, P. (2014). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara University)
- Koenig, H. G. (2008). Concerns about measuring “spirituality” in research. *The Journal of nervous and mental disease*, 196(5), 349-355.
- Korkut, K. ve Babaoğlu, E. (2012). SINIF ÖĞRETMENLERİNİN ÖZ YETERLİK İNANÇLARI. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 8(16), 269-281.
- Kumpfer, K.L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In Glantz, M.D., J.L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Kurt, H., ve Aslan, D. (2020). Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin öz-yeterlik, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 211-240.
- Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin özyeterlik ve kolektif yeterlik algıları, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 195-227. <http://www.tebd.gazi.edu.tr/index.php/tebd/article/download/89/77>
- Kutlu, Ö. ve Demir, E. (2022). Pediatri Kliniğinde Yatan Hastaların Ebeveynlerinin Spiritüel İyi Oluşlarının Anksiyete ve Depresyon Düzeyine Etkisinin Belirlenmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 272-279.

- Kutlu, Ö., Ermin, C. ve Aygin, D. (2020). Yoğun bakım hemşirelerinin spiritüel iyi oluşları ile manevi bakım algılarının değerlendirilmesi [The relationship evaluation of intensive care nurses spiritual well-being and spiritual care perceptions]. *Sakarya üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi* 3(3):130-42.
- Lee, E. E. (2003). Cultural mistrust, university alienation, academic self-efficacy and academic help seeking in African American college students. The University of Nebraska-Lincoln.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. ve Morgan, G. A. (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. (2. Baskı). Taylor & Francis.
- Lin, H.R. ve Bauer-Wu, S. (2003). Psycho-spiritual well-being in patients with advanced cancer: An integrative review of the literature. *Journal of Advanced Nursing*, 44(1), 69-80.
- Linnenbrink, E. A., ve Pintrich, P. R. (2003). The role of self-efficacy beliefs in student engagement and learning in the classroom. *Reading and Writing Quarterly*, 19, 119-137.
- Luszczynska, A., Scholz, U., ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457.
- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Intelligence and Social Competence Among High-Risk Adolescents. *Development and Psychopathology*, 4, 287-299.
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885. doi:10.1017/s0954579400004156
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
- Maghadam, M. A. (2006). Predictors of resilient successful life outcomes in persons with disabilities: Toward a model of personal resilience. Unpublished Doctoral Thesis. The George Washington University
- Mangham, C., Mcgrath, P., Reid, G. ve Stewart, M. (1999). *Resiliency: Relevance to Health Promotion Detailed Analysis*. Dalhousie University: Atlantic Health Promotion Research Centre.
- Mahdian, Z. ve Ghaffari, M. (2016). The mediating role of psychological resilience, and social support on the relationship between spiritual well-being and hope in cancer patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(3), 130-138.

- Malkoç, İ. (2024). Covid-19 Pandemisi ve Manevi Danışmanlık: Pandemi Kaygısında Dini Başa Çıkma ve Manevi İyi Oluş. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* (9), 287-296. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1451186>
- Marques, L. F. (2003). Health and spiritual well-fare in adults from Porto Alegre. *Psicologia: ciência e profissão*, 23(2), 56-65.
- Martinek, T.J. ve Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49:34-39.
- Maslow, A. (2001). İnsan olmanın psikolojisi. Kuraldışı Yayınları.
- Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(04), 425. doi:10.1017/s0954579400005812
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity, in M. C. Wang, ve G. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*, (pp. 3-25). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum associates, Inc.
- Masten, A. S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. doi:10.1037/0003-066x.53.2.205
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238
- Masten, A. S., ve Reed, M. (2005). Resilience in development. In C.R. Snyder ve S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press
- Masten, A. S., ve Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. In Tremblay, R. E., Barr, R. G., Peters, R. DeV., eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* (online). *Centre of Excellence for Early Childhood Development*; 1-6. <http://www.child-encyclopedia.com/Pages/PDF/Masten-GewirtzANGxp.pdf>
- Masten, A. S., ve Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons From research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), 9.
- Mehmedoğlu, A. U. (2011). Tanrıyı Tasavvur Etmek İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Millburg, S. N. (2009). *The effects of environmental risk factors on at-risk urban high school students' academic self-efficacy*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Cincinnati, Ohio.

- Mingir, V. T. (2022). *Kanserli çocukların ebeveynlerinin spirütüel iyi oluş düzeylerinin ve yaşam kalitelerinin incelenmesi* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Moberg, D. O., ve Brusek, P. M. (1978). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. *Social Indicators Research*, 5, 303-323.
- Morris, L. V. (2004). Self-efficacy in academe: Connecting the belief and the reality. *Innovative Higher Education*, 28(3), 159-162.
- Myers, J. E. ve Sweeney, T. J. (2007). Wellness in counseling: An overview. Alexandria, VA: American Counseling Association. 1-2.
- National Interfaith Coalition on Aging (NICA). (1975). *Spiritual well-being: A definition*. (Athens: NICA, 1975), s.34
- Netz, Y., ve Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: an application of social—cognitive theory. *The Journal of psychology*, 138(1), 35-48.
- Nicolaidou, M. ve Philippou, G. (2003). Attitudes towards mathematics, self-efficacy and achievement in problem-solving. *Proceeding in the Third Conference of European Research in Mathematics Education*.
- Noorafshan, L., Jowkarb, B., ve Hosseini F. S. (2013). Effect of family communication patterns of resilience among Iranian adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84, 900 – 904
- Norman, E. (2000). Introduction: The Strengths Perspective and Resiliency Enhancement-A Natural Partnership. In E. Norman (Eds.), Resiliency Enhancement. New York: Columbia University Press
- Nurkan, A. (2020). Yetişkinlerin spirütüel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri ve olumlu sosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- O'Connor, M., Guilfoyle, A., Breen, L., Mukhardt, F. & Fisher C. (2007) Relationships between quality of life, spiritual well-being, and psychological adjustment styles for people living with leukaemia: An exploratory study. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(6), 631-647.
- Okan, N., Yılmaztürk, M., ve Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 319-335.

- Oktaş, Ş. (2021), *Mesleki doyumun yordayıcıları olarak psikolojik sağlamlık, öz yeterlilik ve ikincil travmatik stres* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Ooi, P. N., WanJaafar, W. M. B., ve Baba, M. B. (2018). Relationship between sources of counseling selfefficacy and counseling self efficacy among Malaysian school counselors. *Social Science Journal*, 55, 369–376.
- Opatz, J. P. (1986). Stevens Point: A longstanding program for students at a Midwestern University. *American Journal of Health Promotion*, 1(1), 60–67
- Orhan, U., ve Komşu, U. C. (2016). Akademisyenlerde özyeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin, öğrenmeye yönelik tutuma ve iş tatminine etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3), 1-18.
- Öncü, H. (2012). Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 183-206.
- Önder, A., ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojiksıağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, B. (2005). Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi.
- Özcan, G., Erduran-Tekin, E. ve Kaplaner, K. (2020). Psikolojik Danışma Kuramları ve Maneviyat. H. Ekşi (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* içinde (ss. 25-69). Nobel Yayınları
- Özdoğan, Ö. (2006). Mutluluğu Seçiyorum. Ankara: Lotus Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (2008). İnsana manevi-psikolojik yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 49(2), 77-102.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.
- Özgen, G. ve Eminoğlu, Z. (2020). Dini Gelenekler, İnançlar ve Manevi Yönelimli Danışmanlık. H. Ekşi (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* içinde (ss. 91-113). Nobel Yayınları

- Öztürk, N. (2023). *Yaşlı bireylerde manevi iyi oluşun aktif yaşlanma üzerine etkisi* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in achievement settings. *Review of Educational Research*, 66, 543-578.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Atlanta: Emory University Press.
- Pajares, F., ve Schunk, D. (2001). The development of academic self-efficacy. *Development of achievement motivation*. 7, 1-27.
- Paloutzian, R. F. ve Ellison, C. W. (1982). Loneliness, Spiritual Well-Being and Quality of Life. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley Interscience. s. 224-237.
- Paloutzian, R. F., ve Ellison, C. W. (1991). Manual for the spiritual well-being scale. Nyack, NY: Life Advance.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford.
- Pargament, K. I. (2007). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Faydaları ve Zararları Üzerine Bir Değerlendirme
- Parlar, H., ve Gençal-Yazıcı, S. (2017). Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31), 207.
- Peterson, C. (2008). Pozitif psikoloji nedir, ne değildir? <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not> adresinden alındı.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of personality*, 67(6), 985-1013.
- Pintrich, P. R., ve De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*, 82(1), 33.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*, (Çev. Tamer Geniş). Kaknüs Yayınları.
- Rahimi, A. and Abedini, A. (2009). The Interface Between Efl Learners' Self-Efficacy Concerning Listening Comprehension And Listening Proficiency. *Novitas ROYAL*, 3(1), 14-28

- Rak, C. F. ve Patterson, L. E. (1996). Promoting Resilience in At-Risk Children. *Journal of Counseling ve Development*, 74 (4), 368-374.
- Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73–82. doi:10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x
- Reich, J. W., Zautra, A. J. ve Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York: The Guilford Press.
- Reid, K. W. (2013). Understanding the relationships among racial identity, self-efficacy, institutional integration and academic achievement of Black males attending research universities. *The Journal of Negro Education*, 82(1), 75-93.
- Robert, T. (2003). The relationship between spiritual well-being and job satisfaction among adult workers. (Unpublished doctoral dissertation, Missisipi State University, Mississipi).
- Romano, J. L. ve Hage, S. M. (2000). Prevention, A Call to Action. *Counseling Psychologist*, 28 (6), 854- 856
- Rutter, M. (1987). Parental Mental Disorder as a Psychiatric Risk Factor. *American Psychiatric Association Annual Review*, 6, 647-663.
- Ruth Mickley, J., Soeken, K. ve Anne Belcher, A. (1992). Spiritual well-being, religiousness and hope among women with breast cancer. *Journal of Nursing Scholarship*, 24(4), 267-272.
- Sağar, M. E. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığı Üzerinde Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisi / The Effect of Solution-Focused Group Counseling on the Resilience of University Students . e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 13 (1), 103-117.DOI: 10.19160/e-ijer.1034931
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1), 185-210.
- Salas, E., ve Cannon-Bowers, J. A. (2001). The Science Of Training: A Decade. *Annu. Rev. Psychol*, 52, 471-99.
- Sarı-Öztürk, C. ve Ceylan, C. Psychological resilience and spiritual well-being of undergraduate students in a pediatric nursing course. *Journal of Advanced Research in Health Sciences* 2023; 6(2):179-185. <https://doi.org/10.26650/JARHS2023-1209072>
- Satıcı, S. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliklerinin çeşili değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Anadolu University (Turkey)).

- Savi-Çakar, F., Karataş, Z. ve Çakır, M. A. (2014). Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 22-39.
- Schultz, D. P., ve Schultz, S. E. (2007). Modern psikoloji tarihi. (çev. Yasemin Aslay). Kaknüs Yayınları.
- Schunk, D. S. (1983). Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on selfefficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 75, 848-856.
- Schunk, D. H. (1985). Self-efficacy and classroom learning. *Psychology in the Schools*, 22(2), 208-223.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational psychology review*, 1(3), 173-208.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 281-303). New York: Plenum Press.
- Schunk, D.H. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, Goal-setting, and self-evaluation. *Reading and Writing Quarterly*, 19, 159-172.
- Scott, E. L. ve Agretsti, A. A. (1998). Factor Analysis of The Spiritual Well-Being Scale and Its Clinical Utility With Psychiatric Inpatients. *Journal for The Scientific Study of Religion*. 37(2), 314–322.
- Seay, L. F. (2015). Counselor trainer personal growth factors and self-efficacy: ‘walking the walk’ using social cognitive theory and Bowen theory (Unpublished doctoral dissertation). Kansas City: MissouriKansas City University.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. (2004). Pozitif Psikoloji Üzerine TED Konuşması [Video]. Erişim Adresi: https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology/transcript?language=tr
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, 31(4), 1-56.
- Sevgi-Yalın, H., Türk, T. ve Yabanigül, A. (2020). İslam Geleneğinde Manevi Danışma.H. Ekşi (Ed.). *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (s.115-164).. Nobel Yayınları
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 20(2), 489-502.

- Sezgin, O., ve Sezgin, A. S. (2011). Psiko-sosyal açıdan küreselleşme, empoze kültür ve davranışa yansımaları. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 91-122.
- Sheldon, K. M. ve King, L. K. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Sherer, M., ve Adams, C. (1983). The Self-Efficacy Scale: A Construct Validity Study.
- Singh, A. K., ve Makkar, S. (2015). Measurement of spirituality: Development and validation of a questionnaire. XVI Annual Proceedings January, 806-847.
- Smith, M. M. (2010). Perceptions of high school seniors' Montessori experiences and academic self-efficacy beliefs: A phenomenological study. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of South Carolina.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200.
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., ve Kay, V. S. (2010). Resilience as the to bounce back from stress: A neglected personal resource? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 166-176. doi:10.1080/17439760.2010.482186
- Stajkovic, A. D., ve Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Goin beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational dynamics*, 26(4), 62-74.
- Stanard, R. P., Sandhu, D. S. ve Painter, L.C. (2000). Assessment of spirituality in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 78, 204-210. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb02579.x
- Stanfill, B. (2017). The Spiritual Well-Being Scale: Addressing the Saintly Ceiling Journal of Collaborative Leadership. *Journal of Collaborative Leadership*, 1, 73-107.
- Steger, M.F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of wellbeing, psychopathology, and spirituality. P.T.P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications in* (2. bs., ss. 165-184). NY: Routledge
- Steele, C. (2003). Stereotype threat and student achievement. In T. Perry, C. Steele ve Hilliard (Eds.), *Young, gifted, and Black: Promoting high achievement among AfricanAmerican students* (pp. 109-130). Beacon Press.
- Song S. Y., Doll B. Ve Marth K. (2013) Classroom resilience: Practical assessment for intervention. In: Prince-Embury S., Saklofske D. H., Prince-Embury S., Saklofske

- D. H. (eds) *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice*, New York, NY: Springer, pp. 61–72.
- Ssenyonga, J., Owens, V., ve Olema, D. K. (2013). Posttraumatic growth, resilience, and posttraumatic stress disorder (ptsd) among refugees. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 144-148.
- Subaşı, N. G., ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Şahan, H., Tekin, M., Yıldız, M., Eraslan, M., Yıldız, M., Sim, H., ve Yazar, D. N. (2012). Examination of Self-Efficacy and Life Satisfaction. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering* 6/ 6.
- Şeker, S. S. (2017). Müzik eğitimi bölümü öğretmen adaylarının akademik güdülenme ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1465-1484.
- Şen, R. ve Köse, A. (2024). Okul Öncesi ve Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(21), 80-101.
- Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki [The relationship between spiritual well-being and marriage satisfaction of married couples]. *Ekev Akademi Dergisi* (77):389-410.
- Tan, H. N. ve Yıldız, M. (2022). ‘Manevi İyi Oluş’ Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımlanması. *Dini Araştırmalar*, 25(63), 447-476.
- Taşgın, E. ve Çuhadaroğlu-Çetin, F. (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13 (2), 87-94.
- Temiz, S. R. (2023). *Öğretmenlerin özyeterlik inançlarının psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya.
- Terzi, M., ve Mirasyedioğlu, Ş. (2009). İlköğretim matematik öğretmen adaylarının matematiğe yönelik özyeterlik algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 2(2).
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-86.

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Terzi, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Theron, L. C. (2015). The everyday ways that school ecologies facilitate resilience: Implications for school psychologists. *School Psychology International*, 37(2), 87–103. doi:10.1177/0143034315615937.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Topuz, C. (2013). Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. İstanbul: Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tschannen-Moran, M., ve Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and teacher education*, 17(7), 783-805.
- Tunç, B. (2020). Manevi İyi Oluşla Aile Doyumu Arasındaki İlişkide Aile Desteği ve Bütünlüğünün Rolü (Master's Thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi (Master's thesis, Anadolu University (Turkey)).
- Turgut, Ö. ve Eraslan-Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 162-183
- Türk Dil Kurumu. Erişim tarihi: 11 Kasım 2023. <http://www.tdk.gov.tr>.
- Underwood, L. G., ve Teresi, J. A. (2002). The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of behavioral medicine*, 24(1), 22-33.
- Utsey, S. O., Lee, A., Bolden, M. A., ve Lanier, Y. (2005). A confirmatory test of the factor validity of scores on the spiritual well-being scale in a community sample of

- African Americans. *Journal of Psychology and Theology*, 33(4), 251-257. DOI: 10.1177/009164710503300401
- Uz-Baş, D. D. ve Yurdabakan, D. D. İ. (2017). Psikolojik Sağlamlık ve Okul İkliminin Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (41), 202-214 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/29057/310811>
- Vance, E. ve Sanchez, H. (1998). *Creating a Service System That Builds Resiliency*. NC Department of Health and Human Services
- Wachholtz, A., ve Rogoff, M. (2013). The relationship between spirituality and burnout among medical students. *Journal of Contemporary Medical Education*, 1(2), 83–91. doi:10.5455/jcme.20130104060612.
- Wagnild, G. M., ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Werner, E. ve Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4(3), 81-84.
- Werner, E. E. (2004). Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery. *Pediatrics*, 114(2), 492-492.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and Development: Positive life adaptations (pp.161-178)*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Wilber, K. (1977). *The symbolic quest*. Princeton University Press.
- World Health Organization. (1998.). *Spiritual Aspects of Health*. South-East Asia: WHO Regional Office Press,
- WHO. (2022). Coronavirus (COVID-19) Dashboard. URL: <https://covid19.who.int/> (erişim tarihi: 21 Mart 2022).
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C.S. ve Schulz, R. (2003b). “The Importance of Goal Disengagement in Adaptive Self-Regulation: When Giving Up is Beneficial”. *Self Identity*. 2. 1-20.
- Yam, F. C., ve İlhan, T. (2016). Psikolojik danışma öz yeterliği: Kişilik özellikleri, kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları. *The Journal of International Social Research*, 9, 1304–1313.

- Yaman, A. S. (2022). Yardım davranışının gönüllülerin psikolojik ve spiritüel iyi oluşlarına etkisi (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Yapıcı, A. (2009). Modernleşme-Sekülerleşme Sürecinde Türk Gençliğinin Anlam Dünyasında Dinin Yeri. (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Ç.Ü.İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(2), 1-37.
- Yardımcı, F. ve Başbakkal, Z. (2011). İlköğretim öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerinin ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 27(2), 19-33.
- Yaşar, Z. ve Üstündağ, H. (2021). Stomalı Hastaların Yaşam Kalitesi ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 107-115.
- Yavuz, B. (2019). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Yayla, E., ve İkiz, F. E. (2017). Psikolojik danışmanların etkili nitelikleri ile danışma öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 31-34.
- Yazgan-İnanç, B., ve Yerlikaya, E. E. (2016). Kişilik kuramları. (16. baskı). Pegem Akademi.
- Yeşilay, A. (1993). Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği.
- Yılmaz, K., ve Bökeoğlu-Çokluk, Ö. (2008). İlköğretim okulu öğretmenlerinin yeterlik inançları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(2), 143-167.
- Yılmaz, V. (2004). Lisrel ile yapısal eşitlik modelleri: Tüketici şikâyetlerine uygulanması https://www.researchgate.net/publication/46508280_Lisrel_ile_Yapisal_Esitlik_Modelleri_Tuketici_Sikayetlerine_Uygulanmasi
- Zehir, K., ve Zehir, H. (2016). İlköğretim Matematik Öğretmen Adaylarının Matematik Okuryazarlığı Öz-Yeterlik İnanç Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 2(2), 104-117.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.
- Zinnbauer, B. J., Pargament K.I., Cole M., Rye, M. S. Eric M. Butter, Timothy G. Belavich, Kathleen M. Hipp, Allie B. Scott, and Jill L. Kadar. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion* 36(4): 549-564.

EKLER

EK-1: KATILIMCI ONAY FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Dan. Esra Kılıç tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Dr. Öğrt. Üyesi Nur Akbulut Kılıçoğlu danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde özyeterlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun aracı rol etkisini incelemektir. Araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır ve katılımcı bilgilerinin gizliliği esas tutulmaktadır. Araştırma İstanbul ilindeki üniversite öğrencilerini kapsamaktadır.

Bu çalışmadan elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Ankette kimlik bilginize yönelik hiçbir soru bulunmamaktadır. Çalışmaya katılmanız tamamen isteğe bağlıdır. İçten ve dürüst cevaplarınız çalışmanın güvenilirliği için çok önemlidir.

KATILIM ONAYI:

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Onaylıyorum () Onaylamıyorum ()

EK-2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Öğrenim gördüğünüz üniversite türü nedir?

Devlet () Vakıf ()

2) Cinsiyetiniz nedir?

Kadın () Erkek ()

3) Babanızın eğitim durumu nedir?

Okuryazar Değil () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu ()

Ön lisans Mezunu () Lisans Mezunu () Lisansüstü Mezunu ()

4) Annenizin eğitim durumu nedir?

Okuryazar Değil () İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu ()

Ön lisans Mezunu () Lisans Mezunu () Lisansüstü Mezunu ()

EK-3: GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1) Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim.				
2) Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.				
3) Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.				
4) Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.				
5) Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.				
6) Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.				
7) Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim.				
8) Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.				
9) Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.				
10) Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.				

EK-4: KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

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

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK-5: ÜÇ FAKTÖRLÜ SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları: (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Hayatımda büyük bir boşluk var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseddiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

1	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekkür ederim).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Doğayla uyum içinde yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Alt boyut ve madde sayısı: 3 alt boyut ve 29 madde

Aşkınlık: 1, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 27, 29 no'lu maddeler

Doğayla Uyum : 2, 6, 10, 14, 18, 22, 28 no'lu maddeler

Anomi: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 26 no'lu maddeler

Ölçekte bulunan ters maddeler: Toplam puan alınmak istendiğinde anomi alt boyutundaki maddeler ters puanlanır.

Ölçeğin Değerlendirilmesi: Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam iyi oluş puanı vermektedir. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır.

EK-6: BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU ONAYI



**İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
(Karar Sureti)**

Toplantı Tarihi: 04.10.2021

Toplantı Sayısı : 2021/10

KARAR NO: 2021/10-3: Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Esra KILIÇ'ın "Özyeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Manevi İyi Oluş'un Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi " konulu bilimsel çalışma ve araştırma yapmaya ilişkin talebi, incelenmiş olup, yapılan değerlendirme sonucunda "Özyeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Manevi İyi Oluş'un Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi" konulu bilimsel çalışmada etik açıdan bir sakınca olmadığına oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR
04.10.2021

Prof. Dr. Feridun M. EMECEN
Başkan

ÖZGEÇMİŞ

Adı, Soyadı	Esra		KILIÇ
Doğum Yeri ve Yılı			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		Arapça
ve Düzeyi	Orta		Temel
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme Yılı		Kurum Adı
Lise	2011	2015	Kartal Anadolu İmam Hatip Lisesi
Lisans	2015	2019	Marmara Üniversitesi
Yüksek Lisans	2020	2024	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
Çalıştığı Kurum/lar	Başlama - Ayrılma Yılı		Çalışılan Kurumun Adı
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar			
Katıldığı Proje ve Toplantılar	2021 Kardeşlik ve Birlik Vakfı: Aile ve Çocuk Akademisi Eğitim Seminerleri Serisi 2020 KİM Psikoloji: Psikolojik İlk Yardım Eğitimi Katılımcı Sertifikası 2019 Kalem Akademisi: Öğretmen Yetiştirme Enstitüsü “21. Yüzyılın Öğretmeni Olmak” adlı sertifika programı		

	2019 “Ahlaki Kimlik ve Özyeterliliğin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerini Yordamadaki Etkisinin Düzenlenmesi”, V. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi 27- 29 Haziran 2019, İstanbul, Türkiye. 2018 “Aile ve Evlilik Okulu Akademisi 2” *(Kim Psikoloji onaylı katılım sertifikası programı) 2018 Türk Gençlik Vakfı “VÂKIF İNSAN OLMAK” Seminerleri *(Marmara Üniversitesi Türkiyât Araştırmaları Enstitüsü arasında yapılan protokol kapsamında düzenlenen sertifika programı)	
Yayınlar:		
Diğer:	2018-2019; Marmara Üniversitesi Psikoloji ve İrfan Kulübü Başkanlığı	
İletişim (e-posta):		
	Tarih	12.09.2024
	İmza	
	Adı Soyadı	Esra KILIÇ

