T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE BİLİŞSEL FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETMENİN ARACI ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Harun ÖZBAY

Çankırı 2022

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE BİLİŞSEL FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETMENİN ARACI ROLÜ

Harun ÖZBAY

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI
Dr.Öğr. Üyesi Sevcan TOPTAŞ KILIÇ

Çankırı 2022

KABUL VE ONAY

ÇAKÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 198202005 numaralı Yüksek Lisans öğrencisi Harun ÖZBAY, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Bilişsel Farkındalık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolü" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Tez Savunma Tarihi :24.05.2022

Tez Danışmanı:	**Dr.Öğr. Üyesi Sevcan TOPTAŞ KILIÇ** **Çankırı Karatekin Üniversitesi**	**……..** **İmza**
Jüri Üyesi:	**Doç. Dr. Songül KAMIŞLI** **Çankırı Karatekin Üniversitesi**	**…….** **İmza**
Jüri Üyesi:	**Dr. Öğr. Üyesi Yunus KAYA** **Aksaray Üniversitesi**	**……** **İmza**

Yukarıdaki sonucu onaylarım
İmza
Prof. Dr. Özcan ÖZKAN
Enstitü Müdür

ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Bilişsel Farkındalık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolü" başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

24 Mayıs 2022
Harun ÖZBAY

ÖN SÖZ

Çalışmalarımın her aşamasında, akademik ve psikolojik desteğini sunan, cesaretlendirici tutumuyla beni güçlendiren ve her zaman sonsuz sabır gösteren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Sevcan TOPTAŞ KILIÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecim boyunca her zaman beni destekleyen ve yükümü omuzlayan canım eşim Maya ÖZBAY'a, oyunlarını ertelemek durumunda kaldığım canım oğlum Erkan Efe ÖZBAY'a ,verdikleri destek ve motivasyonla, ilerlememde büyük katkıları olan Sn. ERDOĞAN ve Sn. ÖZBAY ailelerine çok teşekkür ederim.

Tez dönemim boyunca yardımlarını esirgemeyen tanımaktan mutluluk duyduğum ARKALI, ŞEKER ve KILINÇ ailesine, aynı masayı kullanıp, aynı yemeği yediğimiz kardeşim Efecan PERKER'e ve ERİŞEN ailesine emekleri için teşekkür ederim. Uzakta da olsa varlığıyla güven veren can dostum Mehmet Emin HAKSEVER'e ve kardeşim Vahit ÖZBAY'a, varlıkları için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY ..... **iii**
ETİK BEYANNAMESİ ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
KISALTMALAR VE SEMBOLLER ..... **viii**
ÇİZELGELER LİSTESİ ..... **ix**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **x**
ÖZET ..... **xi**
SUMMARY ..... **xii**
1. GİRİŞ **1**
1.1 Çalışmanın Amacı 3
1.2 Hipotezler 3
1.3 Araştırmanın Değişkenleri 3
1.4 Sınırlılıklar 4
1.5 Sayıltılar 4
2. GENEL BİLGİLER **6**
2.1 Stres 6
2.1.1 Genel Uyum Sendromu 6
2.1.2 Stresin belirtileri 8
2.1.3 Stresle başa çıkma 9
2.1.4 Üniversite öğrencilerinde stres 11
2.1.5 Stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki 11
2.2 Psikolojik Sağlamlık 12
2.2.1 Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılmış araştırma sonuçları 15
2.3 Bilişsel Farkındalık 16
2.3.1 Üniversite öğrencilerinde bilişsel farkındalık ile ilgili yapılmış araştırma sonuçları 17
2.4 Üniversite Öğrencilerinin Stresle Baş Etme Becerisi Geliştirmesinde Psikiyatri Hemşiresinin Rolü 17
3. MATERYAL VE YÖNTEM **19**
3.1 Araştırmanın Tipi 19
3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman 19
3.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi 19
3.4 Veri Toplama Araçları 19
3.4.1 Tanıtıcı bilgi formu (Ek-4) 20
3.4.2 Risk Faktörlerini Belirleme Listesi (Ek-5) 20
3.4.3 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ek-6) 20
3.4.4 Bilişsel Farkındalık Ölçeği (Ek-7) 20
3.4.5 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ek-8) 21
3.5 Araştırmanın Uygulanması 22

3.6 Araştırmanın Yapıldığı Yer Özellikleri....23
3.7 Araştırmanın Etik Boyutu....23
3.8 Verilerin Değerlendirilmesi....24
4. BULGULAR....25
4.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular..25
4.2 Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kısa Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Farkındalık Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Bulgular....26
4.3 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ile Bilişsel Farkındalık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular....30
4.3.1 Yapısal eşitlik analizine yönelik bulgular....30
4.3.2 Amos 22.0 ile uygulama ve sonuçları....31
5. TARTIŞMA....36
5.1 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Bilişsel Farkındalık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolüne Yönelik Tartışma....38
6 SONUÇ VE ÖNERİLER....41
6.1 Sonuçlar....41
6.2 Öneriler....42
6.2.1. Araştırmalara yönelik öneriler....42
6.2.2 Uygulamaya yönelik öneriler....43
KAYNAKLAR....44
EKLER....51
EK 1: Etik kurul onayı....**51**
EK 2: Ölçek kullanım izinleri....**52**
EK 3: Gönüllü Katılım Formu....**53**
EK 4: Tanıtıcı Bilgi Formu....**54**
EK 5: Risk faktörlerini belirleme listesi....**55**
EK 6: Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği....**56**
EK 7: Bilişsel farkındalık ölçeği....**57**
EK 8: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği....**58**
ÖZGEÇMİŞ....59

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

BİFÖ **:** Bilişsel farkındalık ölçeği

DFA **:** Doğrusal faktör analizi

KPSÖ **:** Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği

SBTÖ **:** Stresle başa çıkma tarzları ölçeği

YEM **:** Yapısal eşitlik modeli

β: Beta

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Çalışmaya katılan bireylere ait sosyodemografik bilgilerin tanımlayıcı istatistikleri..... **26**
Çizelge 4.2: Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler..... **26**
Çizelge 4.3: Bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre ölçek puanlarının değerlendirilmesi **28**
Çizelge 4.4: Bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre SBTÖ alt boyut puanlarının değerlendirilmesi……. **29**
Çizelge 4.5: Ölçeklere ait Cronbach Alfa değerleri…..... **29**
Çizelge 4.6: Çarpıklık ve basıklık katsayıları..... **31**
Çizelge 4.7: Doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin incelenmesi..... **33**
Çizelge 4.8: Standartlaştırılmış regresyon ağırlıkları…… **34**
Çizelge 4.9: SBTÖ, BİFÖ ve KPSÖ Modeli için varyans analiz sonuçları……. **34**
Çizelge 4.10: Yapısal model uyum derecesi istatistikleri……. **35**
Çizelge 4.11: Her bir yapısal eşitlik için hesaplanan etki büyüklükleri…… **36**

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1: Araştırmanın akış planı…… **23**
Şekil 4.1: Yapısal eşitlik modeli..... **32**
Şekil 4.2: Tahmin edilen model ve analiz sonuçları..... **35**

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE BİLİŞSEL FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETMENİN ARACI ROLÜ

ÖZET

ÖZBAY, Harun. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Bilişsel Farkındalık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolü, (Yüksek Lisans Tezi), Çankırı, 2022.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün araştırılması amacıyla tanımlayıcı ve ilişkisel tipte araştırma deseni kullanılarak yapılmıştır. Çalışma 711 (%72,4)'i kadın, 271 (%27,6)'i erkek olmak üzere 982 üniversite öğrencisi ile tamamlanmıştır. Araştırma verileri, "Tanıtıcı bilgiler formu", "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", "Bilişsel Farkındalık Ölçeği" ve "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılarak 15-30 Ekim 2021 tarihinde araştırmacı tarafından yüz yüze veri toplama tekniği ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler ve Pearson Korelasyon analizi için IBM SPSS v22 programı, yapısal eşitlik modeli için ise AMOS programı kullanılarak yapılmıştır.

Araştırma sonucunda öğrencilerin bilişsel farkındalık ile probleme yönelik başa çıkma üzerinde pozitif, duygulara yönelik stresle başa çıkma tarzları üzerinde ise negatif yönde etkisi bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık stresle başa çıkma tarzlarından olan probleme yönelik başa çıkma üzerinde pozitif yönde, duygulara yönelik başa çıkma üzerinde ise negatif yönde doğrudan bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin rolü ile ilgili kurulmuş olan hipotezin geçerli olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik sağlamlığı ve bilişsel farkındalığı artırmaya yönelik içeriğin eğitim müfredatlarına eklenmesi önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, Bilişsel farkındalık, Stresle başa çıkma, Psikiyatri hemşireliği, Üniversite öğrencileri.

SUMMARY

ÖZBAY, Harun. The Mediating Role Of Coping With Stress In The Relationship Between Psychological Resilience And Cognitive Awareness In University Students, (Master Thesis), Çankırı, 2022.

This study was conducted to investigate the mediating role of coping with stress in the relationship between resilience and cognitive awareness in university students by using the descriptive and correlational type of research design. A total of 982 university students, 711 (72.4%) women and 271 (27.6%) men, were included in the study. During the data collection process, data were obtained through in person survey study between 15th-30th October 2021 by using the "Descriptive information form", "Risk Factors Determination List", "Short Resilience Scale", "Cognitive Awareness Scale" and "Stress Coping Styles Scale". In the statistical evaluation of the data obtained in the research, the IBM SPSS v22 program was used in descriptive statistics and Pearson correlation analysis, and the AMOS program was used in the structural equation modeling.

As a result of the research, students' cognitive awareness and problem-oriented coping are positive. On the other hand, a negative effect was found on the styles of coping with emotional stress. It has been found that psychological resilience has a positive effect on problem-oriented coping, which is one of the ways of coping with stress, and a negative direct effect on coping with emotions. In addition, it was concluded that the hypothesis about the mediating role of coping with stress in the relationship between resilience and cognitive awareness is correct. Regarding these results, it is important to improve the curriculum to increase the psychological resilience and cognitive awareness of university students.

Key Words: Psychological resilience, Metacognitive awareness, Psychological stress, Psychiatric nursing, University students.

1. GİRİŞ

İnsanların hayatında olumlu yaşantılar olabileceği gibi olumsuz yaşantı deneyimleri de olabilmektedir (Şaşmaz, 2016). Yaşanan kayıplar, ölümcül hastalık tanısı alma, doğal afetler, başarısızlık ve ekonomik güçlükler gibi olaylar bireyin uyumunu bozabilmektedir (Oktan, 2008). Birey, uyumunu olumlu ya da olumsuz etkileme özelliği olan stresörlerle karşılaşıldığında Karşılaşılan stresörler bazı bireylerin yaşamında depresyon ve anksiyete gibi psikiyatrik problemlere yol açtığı ve bu durumun uzun bir süre devam ettiği görülürken, bazı bireyler ise bu olumsuz durumundan kısa bir sürede kurtulabilmekte ve ruhsal dengeyi yeniden kurabilmektedir (Doğan, 2015). Bireyin karşılaştığı sorunlar sonucunda ruhsal dengenin bozulmaması ya da bazı bireylerin yaşadıkları sorunlar sonucunda ruhsal sounlar yaşaması psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklı olması ile açıklanabilmektedir. Çeşitli nedenler sonucu birey yaşadığı stres ile başa çıktıkça güçlenmekte, kendi yeteneğini ve potansiyelini tanıma fırsatı bulmakta ve bu durum da psikolojik sağlamlık kavramı ile ilişkilendirilmektedir (Özer ve Deniz, 2014). Psikolojik sağlamlık kavramının çok boyutlu olduğu bilinmektedir. Yapılan tanımlarda bazı ortak noktalar olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın dinamik, geliştirilebilir özellikler içerdiği bilinmektedir. Ayrıca yaşanan olumsuz olaylarla etkili baş edebilmeyi, uyum sağlamayı, psikolojik sağlamlığın gelişimi için kişinin herhangi bir durumla karşı karşıya kalması ve duruma uyum sağlayarak çıkması gibi ortak özellikler bulunmaktadır (Bahadır, 2009; Çataloğlu, 2011; Terzi, 2008).

Gelişimsel açıdan önemli bir döneme denk gelen üniversite hayatı, üniversite öğrencileri için birçok stresörü barındıran bir dönemdir (Şimşek, Yağcı, Öztop ve Şekeröz, 2020; Yıldırım, Dalcalı ve Nabel, 2018). Bu açıdan değerlendirildiğinde üniversite öğrencileri psikolojik sağlamlık açısından değerlendirilmesi gereken risk gruplarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde öğrenciler, farklı kültürden akranları ile bir araya gelmekte yeni sosyal ve akademik bir çevre içerisinde kendilerini bulmaktadır (Othman, Ahmad, El Morr ve Ritvo, 2019). Bu dönemde öğrenciler, öğrencilik rollerinin yanında pek çok yeni roller ve

sorumluluklar üstlenmektedir (Çiftçi ve Ermumcu, 2017). Öğrencilerin yeni rol ve sorumlulukları arasında, mezuniyet sonrası meslek üyesi olma, bir gruba ait olma ve yaşamının ileriki yılları için yaptığı planlarını gerçekleştirme amacı ile yeni bir okula, şehre ve farklı bir kültüre uyum sağlama, aileden ayrışma, kendi bireyelliğini ortaya koyma, kimliğini kesfetme ve daha birçok gelişimsel sorumluluk bulunmaktadır. Öğrencilerin gerçekleştirmesi gereken bu yeni sorumluluklar, öğrencilerin çoğunda strese yol açabilmektedir (Lackovic-Grgin, 2018). Yapılan bazı çalışmalarda üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sorun yaşadığı alanlar rapor edilmiştir (Aydın, 2017; Özer, 2016). Üniversite öğrencilerinin yoğun olarak yaşadıkları bu sorunlar (ekonomik sorunlar, hayal kırıklığı, öğrenci sayısının fazla olması, yeni sosyal çevreye alışamama, aileden uzak olma, yurt hayatına alışamama vs.) stresle baş etme ve psikolojik sağlamlık kavramlarının önemini gündeme getirmektedir (Lackovic-Grgin, 2018).

Bireyler stresörle karşılaştıklarında bireysel farklılıklardan dolayı baş etme yöntemi olarak farklı yöntemleri kullanabilmektedir. Stresle baş etme yöntemi, bireyin algıladığı stresörlere vereceği cevabın düzeyini etkileyen önemli bir değişkendir. Lazarus ve arkadaşları (1984) stres ve başa çıkma teorisinde, bilişsel değerlendirmenin önemine vurgu yapmakta, bilişsel değerlendirme ve başa çıkmanın birbirleriyle etkileşim içinde olduğunu belirtmektedir. Onlara göre problem odaklı başa çıkmada problem çözümü, problemle ilgili karar alma ve faaileyete geçme yoluyla kontrol altına alınır. Duyguya yönelik başa çıkmada ise duyguların kontrol altına alınarak düzenlenmesi ve ihtiyaçların giderilmesi yoluyla hissedilen gerginliğin azaltılması sağlanabilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bilişsel değerlendirme bilişsel farkındalığın önemli bir bileşenidir. Bilişsel farkındalık düşünme ile ilgili düşünme anlamında tanımlanmış ve üst biliş olarakta bilinmektedir (Beere, 2020). Yani bilişsel farkındalık, bir öz farkındalık biçimi olup, öğrenme şeklinin oluşumunu yansıtmakta ve bilinçli olmaya yardımcı olmaktadır. Öğrenmeyi öğrenme anlamında kullanılmakta olan bilişsel farkındalık kavramı, dikkati istenen yere odaklama, işin her anının sırayla planlanması, öğrenme sürecinin her aşamasının değerlendirilmesi, düzeltme ve düzenlemelerin yapılması işidir (Demir, 2009). Bu bilgilerden yola çıkarak bilişsel farkındalığın stresle başa çıkmada önemli bir faktör olabileceğini söyleyebiliriz.

Literatürde psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolüne ilişkin çalışmaya rastlanılmamıştır.

Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı ve psikiyatri hemşiresinin risk grubundaki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı desteklemeye yönelik yapılacak psikoeğitim gruplarında ele alınması gereken değişkenleri belirleme bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.1 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Çankırı'da bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünü belirlemektir.

1.2 Hipotezler

1- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzının aracı rolü vardır.

2- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzının aracı rolü yoktur.

1.3 Araştırmanın Değişkenleri

Bu çalışmada, bilişsel farkındalık içsel (bağımlı) değişken, iki alt boyutu olan stresle baş etme stratejileri ve kısa psikolojik sağlamlık ise dışsal (bağımsız) değişkenlerdir. Stresle baş etme stratejileri değişkeninin ölçülebilmesi için iki alt boyutta inceleyen SBTÖ isimli ölçek kullanılmıştır. Stresle baş etme stratejileri duygusal odaklı ve problem odaklı alt boyutları modele ayrı ayrı dâhil edilmiştir. Modeldeki değişkenler aşağıdaki kısaltmalar kullanılarak gösterilmiştir:

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Probleme Yönelik

Duygulara Yönelik

BİFÖ: Bilişsel Farkındalık Ölçeği

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bu çalışmada belirlenen hipotezler araştırma değişkenleri ile ilgili bilimsel dayanaklardan yararlanılarak oluşturulmuştur. Stresle başa çıkma tarzları ile

psikolojik sağlamlığın ilişkili olduğu (Fradelos ve diğerleri, 2018; Thompson, 2003; Sarrionandia ve diğerleri, 2018; Wu, 2020), duygulara yönelik, probleme yönelik ve bilişsel farkındalık arasında ilişki olduğu (Bowlin ve Bayer, 2012; Demir, 2014; Kara, 2021; Weinstein, Brown ve Ryan, 2009) bilgilerinden yola çıkarak sunulan araştırma hipotezleri kuramsal dayanaklardan yararlanılarak belirlenmiştir.

Bağımsız Değişkenler: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden elde edilen toplam puan araştırmanın bağımsız değişkenini oluşturmaktadır.

Bağımlı Değişkenler: Bilişsel Farkındalık Ölçeği'nden elde edilen puan ortalamaları, araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturmaktadır.

Aracı Değişkenler: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları olan duygulara yönelik ve probleme yönelik alt boyutları araştırmanın aracı değişkenini oluşturmaktadır.

1.4 Sınırlılıklar

• Araştırma örneklemindeki kadın ve erkek katılımcı sayıları eşit değildir. Bu nedenle ileriki çalışmalarda cinsiyet farklılığından kaynaklanabilecek olası etkileri ekarte edebilmek için kadın ve erkek katılımcı sayısının eşit olması önemli olacaktır.

• Araştırmadan elde edilen veriler araştırmanın gerçekleştirildiği evren ile sınırlıdır, tüm üniversite öğrencilerine genellenemez.

• Araştırmadan elde edilen sonuçlar; "Bilişsel Farkındalık Ölçeği", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin" ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5 Sayıltılar

- Araştırmadaki öğrencilerin, araştırmada kullanılan veri toplama anketine kendi düşüncelerini yansıtan nitelikte cevap verdikleri varsayılmıştır.

- Veri toplama aracı geliştirilirken araştırmaya katılım için "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi"nde bulunan maddelerden en az birini yaşamış olma koşulunun yeterli olacağı varsayılmıştır. Ayrıca katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek için "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", bilişsel farkındalık düzeylerini belirlemek için "Bilişsel Farkındalık Ölçeği" ve stresle başa çıkma

biçimlerini değerlendirmek için ise "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılarak verilerin toplanmasının yeterli olacağı varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Stres

Stresle ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır. Stres baskı, zorlanma, gerilim ve basınç anlamına gelmektedir (Özkan ve Özdevecioğlu, 2012). Diğer bir tanımda ise kişinin stres oluşturan olaylara karşı vücudunda meydana gelen fizyolojik tepkilerle beraber olumsuz duygulanım ve deneyimler olarak tanımlanmıştır (Biricik, 2018). Bu tanıma bakarak stresin birey üzerinde sadece fiziksel değil ruhsal olarak da etkisinin olduğu söylenebilir. Kişinin içsel durumu, bireyin çevresinde olan olaylar ve bunlarla ilgili deneyimler olmak üzere stresin üç temel etkeni olduğu ileri sürülmüştür. Yani stres bireyin iç dünyasında olanlar, dış dünyasında olanlar ve bunların birbirleriyle etkileşiminden kaynaklanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Diğer bir tanım da stres, bireyin çevresinde oluşan ve onu biyopsikososyal açıdan zora sokarak hayatını olumsuz olarak etkileyen durumlar olarak belirtilmiştir (Engin ve Melek, 2008).

2.1.1 Genel uyum sendromu

Selye stresin belli aşamaları takip ettiğini savunmuştur. Bu aşamaların geneline de "Genel Uyum Sendromu" adı vermiştir (Casey, 2018). Bu sendromu üç dönemde incelemiştir. Bunlar; alarm dönemi, direnç dönemi ve tükenme dönemi olmak üzere üçe ayrılır.

2.1.1.1 Alarm dönemi

Bu dönem, bireyin dışardan bir uyaranı stres faktörü olarak algılaması sonucu başlar. Birey bunun sonucunda sempatik sinir sistemi tarafından ''savaş ya da kaç'' mekanizması tarafından yönlendirilir. Sempatik sinir sistemi vücudu olumsuz durumlara hazırlayan ve stresli hallerde aktif rol oynayan bir sistemdir. Savaşma ya da kaçma tepkisi ilkel bir tepki olup doğuştan geldiğine inanılmaktadır. Bunun sonucunda vücut gerekli hazırlıkları yapar ve kaçmaya ya da savaşmaya hazır hale gelir. Bu durumla karşılaşıldığında vücutta bazı değişiklikler meydana gelmektedir

(Armata ve Baldwin, 2008; Baltaş ve Baltaş, 2013). Baltaş'ın aktardığına göre bu değişimler şu şekilde sıralanabilir;

• Mücadeleye gerekli enerji için hammadde sağlanması amacıyla depolanmış yağ ve şeker kana karışır.

• Bedene daha fazla oksijen sağlanması amacıyla solunum sayısı artar.

• Beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınır kanda alyuvarlar artar.

• Bedenin gereken bölgelerine gerekli kan takviyesi yapılır kalp atışsayısı artar ve kan basıncı yükselir.

• Yaralanmalara karşı kan kaybını azaltma amacıyla önlem olarak kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer.

• Kuvvet gerektiren işlere hazırlık için kas gerilimi artar.

• Acil durumda enerji gereksinimi için iç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane kasları gevşer, sindirim yavaşlar veya durur.

• Daha fazla ışık alınarak odaklanmak için gözbebekleri büyür.

• Dış ortamdan daha çok haberdar olunması amacıyla bütün duyumlar artar.

•Enerji için iç salgı sisteminin etkinliği artar, böbreküstü bezinden adrenalin-noradrenalin salgılanır.

2.1.1.2 Direnç dönemi

Stresöre karşı vücut direncini yükseltmiştir. Beden aktivitesi ve vücut direnci bir süre artmaya devam eder. Bu sürecte çok fazla enerji harcamak gerekebilir. Vücut yeni duruma karşı kendini savunurken diğer stresörlere karşı direnci düşer. Direnç döneminin çok uzun sürmesi sonucu vücudun direnci azalabilir. Direnç döneminden başarılı bir şekilde çıkılırsa vücut kendini toparlar ve normal durumuna döner, başarısız olursa güçten düşer ve vücudun savunması zayıflar (Armata ve Baldwin, 2008; Baltaş ve Baltaş, 2013; Casey, 2018).

2.1.1.3 Tükenme dönemi

Direnç dönemi sonrasında stres hala ortadan kalkmamışsa, baş edilemeyecek derecede etkisi güçlü ve uzun sürerse artık bireyin fiziksel ve ruhsal dengesi için tehdit oluşturmaya başlamıştır ve bu dönem tükenme dönemi olarak tanımlanır. Tükenme dönemi bireyin fiziksel ve ruhsal dengesi için tehdit oluşturarak fiziksel ve ruhsal sorunlar ve hastalıkların oluşmasına neden olabilmektedir. Bireyde kalp damar

hastalıkları, kronikleşmiş depresyon ve psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir (Karaman, 2020). Her organizmanın adaptasyon yeteneği gücü farklılık göstermektedir. Buna bağlı olarak bu dönemde yeniden alarm dönemi yaşanabilmekte olup, vücut uyku ve dinlenme yoluyla vücut onarılabilmektedir. Fakat stresin devam etmesi ve baş edilememesi durumunda, organizmanın adaptasyon gücü bitmekte, denge de bozulmaktadır. Tüm bu yaşananların sonunda bireyin sinir sistemi zarar görmekte, tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülebilmektedir. Bu dönem hasatlıklara karşı savunmasız ve tehlikeli bir dönemdir (Baltaş ve Baltaş, 2013; Casey, 2018). Selye bu üç dönemin sonucunda meydana gelen tahribata ‘’adaptasyon hastalığı’’ adını vermiştir. Ona göre birey bu durumla baş edemezse bedensel tükenmişlik ve daha sonrasında ölüm gelmektedir (Armata ve Baldwin, 2008; Baltaş ve Baltaş, 2013; Casey, 2018).

2.1.2 Stresin belirtileri

Stresin belirtilerini dört şekilde sıralayabiliriz. Bunlar; fiziksel, ruhsal, duygusal ve sosyal belirtilerdir (Baltaş ve Baltaş, 2013; Casey, 2018).

2.1.2.1 Fiziksel belirtiler

Stresin fiziksel belirtileri; Soluk alıp vermede değişiklik, baş ağrısı, terleme, el ve ayaklarda soğukluk, iştahta azalma ya da artma, mide asidinde artma, kalp atış hızının yükselmesi, uyku düzeninde bozulma, kabızlık, aşırı tuvalete gitme ya da ishal, deri döküntüleri, genel kas ağrıları kramplar, yüksek tansiyon ve kalp krizi olarak tanımlanabilir (Baltaş ve Baltaş, 2013; Casey, 2018).

2.1.2.2 Ruhsal belirtiler

Stresin ruhsal belirtileri; herhangi bir konuya karşı odaklanmada güçlük yaşama, sık sık hata yapma, genel unutkanlık, aşırı dalgınlık, sürekli hayal kurma, verimsizlik, saplantılı bir düşünce yapısına sahip olma ve mizah anlayışında azalma olarak tanımlanabilir (Baltaş ve Baltaş, 2013; Casey, 2018).

2.1.2.3 Duygusal belirtiler

Stresin duygusal belirtileri; gerginlik, sinirlilik, depresyon, sessizlik, öfke patlamaları, sebepsizce ağlama, kaygı veya endişe, saldırganlık, gülme krizleri, başarısızlık hissi, kırıcı davranışlar sergileme ve hayata tutunmakta zorlanma olarak tanımlanabilir (Baltaş ve Baltaş, 2013; Casey, 2018).

2.1.2.4 Sosyal belirtiler

Stresin sosyal belirtileri; sürekli uykusuzluk hali, işe geç kalma ya da işe gitmeme, kişilerarası ilişkilerde sorunlar, sürekli savunmacı davranış sergileme, asosyal hayat tarzı ve sosyal iletişimde azalma olarak tanımlanabilir (Baltaş ve Baltaş, 2013; Casey, 2018). Stresin bu belirtilerine karşın insanoğlu bu sürece uyum sağlamak için bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte bir takım baş etme davranışları geliştirmek durumunda kalmaktadır.

2.1.3 Stresle başa çıkma

Stresi algılama şeklimiz olaylara gösterdiğimiz tutumları değiştirir. Hans Selye'ye göre "Doğru tavrı benimsemek, olumsuz stresi olumlu strese dönüştürebilir." (Armata ve Baldwin, 2008; Baltaş ve Baltaş, 2013). Birey fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak amacıyla hem bilinçdışı hem de bilinçli mekanizmaları kullanır. Bireyin benliğini koruyan mekanizmalardan ilki savunma mekanizmaları bilinçdışı işleyen ve bireyin yüzleşmekte zorlandığı olaylardan korunma yoludur. Ulusal ve uluslararası literatürde savunma mekanizmalarının en çok kullanılanları, "bastırma, karşı tepki geliştirme, yansıtma, yer değiştirme ve gerilemedir (Armata ve Baldwin, 2008; Baltaş ve Baltaş, 2013)." Bunun yanında kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte stres yönetiminde bireyin bilinçli bir şekilde gerçekleştirebileceği yöntemler de vardır. Bunlar: fiziksel aktivitede bulunma, solunum egzersizi yapma, biyolojik feedback, gevşeme egzersizleri, meditasyon, stresöre yol açan davranışı değiştirme, zaman yönetimi, sosyal desteğin kullanımı, sosyokültürel faaliyetlerde bulunma, masaj, spiritüel girişmlerde bulunma, düzenli ve yeterli uyku, sağlıklı ve dengeli beslenme, sigara ve alkol tüketiminden kaçınmak gibi yöntemlerdir (Köse, 2013). Literatürde stresle başa çıkma genel olarak duygu ve problem odaklı olmak üzere iki başlıkta ele alınmaktadır.

2.1.3.1 Duygu odaklı başa çıkma

Duygu odaklı başa çıkma, stresörle karşılaşıldığında daha çok duygusal davranışların sergilendiği başa çıkma tarzıdır (Folkman ve Lazarus 1984). Bu başa çıkma tarzı daha çok pasif yöntemleri içermektedir. Bunlar; stresörle karşılaşıldığında hissedilen olumsuz duygulanımın ortadan kaldırılması veya bastırılması, stresörden uzaklaşma ve sosyal destek arama şeklindedir. Uzlaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, problem ile ilgili konuşmama, sorunu

akla getiren olaylar ve insanlardan uzaklaşma, sorunun kendisi için iyi bir sonuca neden olduğunu kabullenme, sorumluluğu kabul ya da reddetme, duygusal yüklülüğü azaltmaya çalışma gibi çabaları içerir. Tüm bunlar bireyin duygu yükünü hafifletir, kişiye zaman kazandırır, ilk başlarda stresin zarar verici etkilerine karşı bir tampon görevi üstlenir ve bireyin sorunun çözümüne geçmeden önce enerji toplamasını sağlar. Örneğin ilişkisini bitirmek zorunda kalan bireylerin "bitmesi gerekiyordu, anlaşamıyorduk" şeklinde kendini avutması, yapılacak bir şey bulamayınca durumun kabullenilmesi ya da ağlama, bağırma ve espri yapma yoluyla duyguların boşaltılması (Yerlikaya, 2007).

2.1.3.2 Problem odaklı başa çıkma

Problem odaklı başa çıkma, stresörle karşılaşıldığında bilgi ve planlama ile sorunun çözümünün sağlanmaya çalışıldığı akılcı davranışları içeren başa çıkma tarzıdır (Folkman ve Lazarus 1984). Bu tür başa çıkmanın amacı sorunla karşılaşıldığında sorunun çözümü için aktif olarak rol alınmasını sağlamaktır. Örneğin sık sık arıza yapan bir motosiklet sahibinin, basit tamir yöntemlerini öğrenmesi buna örnek verilebilir. Problem odaklı başa çıkma sorun ortaya çıkmadan da geliştirilebilir. Bu yönteme proaktif başa çıkma denilmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1997). Problem ortaya çıkmadan önce oluşabilecek sorunların sezilmesi ve buna uygun önlemlerin alınmasını içermektedir. Bireyler karşılaştıkları stresörlerle ilgili yapabilecekleri bir şey olduğunu düşündüklerinde problem odaklı başa çıkma yöntemini kullanmaktadırlar (Folkman ve Lazarus 1984).

Literatürde bireyler stresörlerle karşılaştığında her iki baş etme yöntemini birlikte kullandığını belirtilmektedir (Eryılmaz, 2009; Hefferon ve Boniwell, 2014; Şanal-Karahan, 2016). Bazı kaynaklarda duygu odaklı baş etme yöntemlerine etkin olmayan yöntemler denilmiştir. Bu yöntemlerin her zaman ve her durumda kullanımının bireylerin problemleriyle baş etmesini olumsuz etkileyebileceği, bu yöntemlerin problemin yarattığı duygusal etkilerin azaltılması ve problem odaklı yöntemlerin harekete geçirilmesi için güç kazanılan dönemde kullanılması önerilmiştir (Kandemirci ve Kagnici, 2014). “Baş etme yönteminin seçiminde bireyin olaya ilişkin değerlendirmesi önemlidir. Eğer bir olay değiştirilebilir olarak değerlendiriliyorsa problem odaklı baş etme, değiştirilmeye uygun olmadığı ancak tolere edilmesi gerektiği düşünülüyorsa duygu odaklı baş etme yöntemleri kullanılmaktadır” (Folkman, 2013).

2.1.4 Üniversite öğrencilerinde stres

Üniversitede öğrenci olmak, yeni bir ortam olması nedeniyle kaygı ve stres kaynağı olabilmektedir. Öğrenciler hayallerindeki gibi bir üniversite hayatının olmaması nedeniyle hayal kırıklığı yaşayabilmekte, hayallerini gerçekleştirememe korkusu, yerleştikleri bölümü benimseyememeleri gibi sorunlarla karşılaşabilmektedirler (Yıldırım ve diğerleri, 2018). Üniversite öğrencilerinin stres kaynaklarını şu şekilde sıralayabiliriz; öğrenci sayısının fazla olması, ekonomik nedenler, ders yükünün fazla olması, yeni sosyal çevre, aileden uzak kalma, yurt hayatına uyum sağlayamama, gelecekle ilgili kaygı yaşama bunlara örnek verilebilir. Öğrenciler bu nedenle stres yaşamakta ve bunun sonucunda ruhsal olarak olumsuz etkilenebilmektedirler (Lackovic-Grgin, 2018).

Üniversite öğrencilerinde stres düzeylerini ölçen bir araştırmada öğrencilerin %74,6'sında orta derecede stres saptanmıştır (Çalışkan ve diğerleri, 2018). Bireylerin yaşadığı stres düzeyi bireyden bireye farklılık göstermektedir (Doğan, 2015). Bireylerin yaşadığı stres düzeyini etkileyen faktörler; uyku düzensizliği, A tipi kişilik yapısı, kronik hastalık sahibi olma, kötü sağlık algısı, hobi ve uğraşısı olmama, kötü aile desteği ve olumlu gelecek düşüncesi olanlarda daha yüksek stres düzeyi tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyal destek azlığı ve işlevsel olmayan baş etme yöntemleri de stres düzeyini arttırmaktadır (Chao, 2012). Benlik saygısı, iyimserlik ve öz yeterlilik seviyelerinin yüksek olması bireylerin yaşadığı stres düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (Saleh, Camart, ve Romo, 2017).

2.1.5 Stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki

Stres hayatımızın her anında ve değişik durumlarla karşımıza çıkabilmektedir. Buna en güzel örnek günümüzde de etkisini devam ettiren, bireyleri hem sosyal hem psikolojik olarak etkisi altına alan COVID-19 salgını gösterilebilir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). Bireylerin stresle karşılaşmaları durumunda gösterdikleri tepkiler değişkenlik göstermektedir. Stres bazı bireylerde herhangi bir psikopatoloji bırakmazken, bazı bireylerde ağır hasarlar bırakabilmektedir (Doğan, 2015). Kelime anlamı "esneklik" olan psikolojik sağlamlık bireyin stresle baş etmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır (Öz, ve Bahadır-Yılmaz, 2012). Ayrıca koruyucu faktör olarak da bireyin travma sonrası toparlanmasında ve eski gücüne kavuşmasında önemli rol oynamaktadır (Bonanno, 2004).

Yapılan bazı çalışmalarda psikolojik sağlamlık düzeyi yükseldikçe bireylerde herhangi bir ruhsal hastalık yaşama durumu azalmakta, psikolojik sağlamlık düzeyi düştükçe ise artmaktadır (Barskova, ve Oesterreich, 2009; Shrivastava, ve Desousa, 2016; Bilge ve Bilge, 2020). Bu çalışmaların sonucuna göre psikolojik sağlamlıkları yüksek olan bireylerin vücut dirençlerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bir çalışmada psikolojik sağlamlığın stres faktörüne karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Fradelos ve diğerleri, 2018). Türkiye'de yapılan bir çalışmada COVID-19 pandemisinin bir stresör olarak psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Önel, 2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yapılan bir araştırmada 472 katılımcıya ulaşılmış olup, bireylerin COVID-19 sürecinde algılanan stresin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda stres düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olduğu belirtilmiştir. Araştırmaya göre stres kaynaklarından uzaklaşılması, bireylerin algıladığı stres seviyesinin azaltılmasında etkili olup, bireylerin psikolojik sağlamlığının geliştirilmesi ve korunmasında önemli rol oynamaktadır (Dereceli, 2021). Yapılan diğer bir araştırmada 134 üniversite öğrencisine ulaşılmış ve psikolojik sağlamlık ile stresin negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Armata ve Baldwin, 2008).

2.2 Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, psikopatoloji üzerine yapılan çalışmaların bireylerin anlaşılması konusunda yetersiz kaldığının anlaşılması üzerine daha çok ikinci dünya savaşından sonra gündeme gelmeye başlamıştır. Bölyece psikopatoloji yerine insanların olumlu yönlerine odaklanmaya başlanılmıştır (Seligman, 2002). Özellikle anneleri şizofreni hastası olan iki çocuğun birbirlerinden farklı psikolojik sağlamlık özellikleri göstermesinden dolayı çalışmalar hız kazanmıştır (Masten, Best ve Garmezy, 1990). Bireylerde psikolojik sağlamlığı pozitif anlamda etkileyen etmenlerin neler olduğu günümüzde de araştırılmakta ve ilgi çekiciliği günden güne artmaktadır (Özünlü, 2018), Ayrıca 1999 yılında bireylerin olumlu tepkilerini açıklamak amacıyla psikolojik sağlamlık modeli ortaya atılmıştır (Maddi,1999; Akt. Özer, 2013).

Resilience kelimesinden dilimize uyarlanmaya çalışılmış olan bu kavram, birçok farklı anlamda kullanılmıştır. Türkçe anlamıyla ilgili ortak bir kullanım

bulunamamıştır. Yapılan araştırmalarda en sık kullanılan karşılıklar şu şekildedir: ‘’Kendini toparlama gücü’’ (Özünlü, 2018), ‘’Psikolojik sağlamlık’’ (Karaırmak, 2006; Gizir, 2007), ‘’Yılmazlık’’ (Gürgan, 2006), ‘’Psikolojik dayanıklılık’’ (Taş, 2013) olmak üzere dört farklı şekilde kullanıldığı görülmüştür. Bu çalışmamızda psikolojik sağlamlık kavramı kullanılmıştır.

Psikolojik sağlamlık, normal yaşantıda beklenmedik ve istenmeyen durumların baş göstermesi sonucu ortaya çıkan durumlara karşı adaptasyon kabiliyetidir (APA, 2014). Aile içi sorunlar, tehditler, sağlık sorunları, ekonomik sıkıntılar, iş yaşamındaki olumsuzluklar ve travmalar bunlara örnek verilebilir. Bu durumlarla karşılaşan bireyin kendini toparlama gücü olarak da söylenebilir. Psikolojik sağlamlık bireylerin kendi hayatlarında geliştirilebilen ve öğrenilebilen davranışlarını, düşüncelerini ve uygulamalarını içerir (APA, 2014).

Boşanma, aile içi sorunlar, terör, doğal afetler, ekonomik sorunlar, yeni bir şehre taşınma, sağlık sorunları gibi olumsuz durumlarla karşılaşıldığında, psikolojik sağlamlığı etkileyen iki önemli faktörden bahsedilmektedir (Walsh, 2015). Bunlar: koruyucu faktörler ve risk faktörleri olarak sıralanabilir.

A)Koruyucu faktörler

Yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde, zorluklarla baş etme konusunda etkili olan koruyucu faktörlerin bireylerin hayatlarında karşılaşacağı uyum zorluklarını önemli derecede azalttığı görülmüştür (Karaırmak ve Siviş Çetinkaya, 2011). Koruyucu faktörleri barındıran bireyler akademik başarı düzeyleri yüksek, mizah yetenekleri gelişmiş, geleceğe dair olumlu bakış açısı, gelişmiş problem çözme yetenekleri, özgüveni yüksek, olumlu aile ilişkileri ve olumlu sosyal çevre gibi özellikleri taşırlar (Walsh, 2015). Koruyucu faktörler üç başlıkta incelenmiştir (Walsh, 2015).

1) Bireysel özellikler

Yapılan çalışmalarda istenmeyen durumlarla karşılaşıldığında bireylerin sahip olduğu bazı kişisel özelliklerin koruyucu faktör olduğu görülmüştür (Vergili, 2018; Walsh, 2015). Bunlar: yaş, cinsiyet, zekâ seviyesinin orta ya da yüksek olması, özgüven, arkadaş edinebilme, var olan ilişkileri devam ettirebilme, hayata dair amaç, gerçekçi beklentilere sahip olma, pozitif düşünce, affedici olma, olumlu mizaç, sağlıklı fiziksel gelişim, dil yeteneği, akranları ve çevresiyle olumlu ilişki kurabilme yeteneği ve yardımseverlik olarak sıralanabilir (Vergili, 2018; Walsh, 2015).

2) Aile özellikleri

Ailesel koruyucu faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz: Ebeveynlerin eğitim seviyesinin iyi olması, ekonomik durumun yeterli olması, demokratik aile yapısı, ebeveynlerin bireye yönelik gerçekçi, uygulanabilir ve net beklentilerin olması, aile bağının güçlü olması, ebeveynlerin ve ailede bulunan diğer bireylerin destekleyici tutumları ve anne baba dışında diğer akrabalarla samimi bağların olması şeklinde sıralanabililir. Ayrıca kalabalık olmayan aile yapısı, anne babanın beraber yaşaması, ev içi kuralların ve sorumlulukların net olması, ebeveynlerin bilinçli olması gibi özellikler ailesel koruyucu faktörler olarak sıralanabilir (Walsh, 2015).

3) Sosyal çevre özellikleri

Çevresel koruyu faktörler şu şekilde sıralayabiliriz: Olumlu akran ilişkisi, sosyal çevrede sorumluluk almak, kaliteli eğitime ulaşabilmek, fiziksel ve psikolojik güvenlik, akran zorbalığını azaltan normlar, aile ve okul arasında pozitif ilişki, olumlu okul deneyimleri şeklinde sıralanabilir. Ayrıca çevrede örnek alınabilecek olumlu rol modelin varlığı, diğer bireylerle olumlu ilişkilerinin olması, sosyal olarak aktiflik, spor ve egzersiz organizasyonlarında yer alması da çevresel koruyucu faktörler arasında sıralanabilir (Karaırmak ve Siviş Çetinkaya, 2011; Walsh, 2015).

B)Risk faktörleri

Yapılan çalışmalarda bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilecek risk faktörlerine değinilmiştir (Terzi, 2008; Ülker Tümlü, 2012). Risk faktörlerine sahip bireylerin, hayatlarında karşılaşacağı uyum zorluklarıyla baş etmesi, olumsuz yönde etkilene bilmeketedir (Karaırmak ve Siviş Çetinkaya, 2011). Risk faktörleri üç başlık altında incelenebilir.

1) Bireysel risk faktörleri

Bireysel risk faktörleri arasında; genetik bozukluğa sahip olma, belli bir azınlıktan olma, kendini ifade edememe, erkek cinsiyete sahip olma, özgüvensizlik, agresif kişilik sahibi olma, düşük akademik başarı, sürekli sağlık sorunları yaşama, antisosyal yaşam şekli, düşük zeka sahibi olma, erken doğum, zor kişilik, cinsel istismar, madde bağımlılığı gibi faktörler sıralanabilir (Terzi, 2008; Ülker Tümlü, 2012).

2) Ailesel risk faktörleri

Bireyin doğup büyüdüğü ve bireyin benliğinden bağımsız faktörlerin egemen olduğu ailesel risk faktörleri arasında; aile içi şiddet, düşük eğitim seviyesi,

boşanmış ebeveynlerin varlığı, ebeveynlerden birinin yokluğu, aile içi iletişimsizlik, genç yaşta annelik, geniş aile yapısı, ihmal, istismar, tutarsız disiplin tutumları, eşler arasında kavga, ebeveyn işsizliği gibi faktörler sıralanabilir (Ülker Tümlü, 2012; Zafer, 2016).

3) Çevresel risk faktörleri

Bireylerin yaşamları boyunca karşılaşacağı sorunlarla baş etmesini etkileyecek önemli unsurlardan birisi de sosyal çevresidir. Çevresel risk faktörleri arasında : madde kullanımı, işsizlik, göç, düşük sosyoekonomik düzey, toplumsal şiddet, savaş ve doğal afet gibi toplumsal travmalar, kırsal alanda yaşamak, toplumun gelişmişlik düzeyi gibi faktörler sıralanabilir (Ülker Tümlü, 2012; Gül, 2016).

2.2.1 Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılmış araştırma sonuçları

Literatür incelendiğinde yapılan bir araştırmada düşük benlik saygısına sahip bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de aynı şekilde düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca aynı çalışmada öz-yeterlilik düzeyi yüksek bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin de uyumlu bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür (Arslan, 2015). Düşük sosyoekonomik durum varlığının da psikolojik sağlamlık üzerinde negatif yönlü etkisi olduğu belirtilmiştir (Bacchi ve Licinio, 2017). Başka bir çalışmada pozitif duygular ile psikolojik sağlamlık arasında da benzer bir sonuç çıkmıştır (Ong, Zautra ve Reid, 2010). Diğer bir çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olanların daha fazla bireysel ve çevresel sorunlarla karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Kim ve Im, 2014). Başka bir araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olanlarla karşılaştırıldığında daha yüksek bulunmuştur (Tepeli-Temiz ve Tari-Cömert, 2018).Akademik başarı açısından yapılmış bir çalışmada ise psikolojik sağlamlık ile akademik başarı arasında pozitif bir sonuç elde edilmiştir (Ayala ve Manzano, 2018).

Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen önemli bir kavram da bilişsel farkındalıktır. Literatür incelendiğinde bir çalışmada psikolojik sağlamlık ve bilişsel farkındalık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Ruiz ve Odriozola-Gonzalez, 2015). Psikolojik sağlamlık normal yaşantıda beklenmedik ve istenmeyen durumların baş göstermesi sonucu ortaya çıkan durumlara karşı adaptasyon

kabiliyetidir. Psikolojik sağlamlık bireylerin kendi hayatlarında geliştirilebilen ve öğrenilebilen davranışlarını, düşüncelerini ve uygulamalarını içerir (APA, 2014).Bilişsel farkındalık dikkati istenen yere odaklama, işin her anının sırayla planlanması, öğrenme sürecinin her aşamasının değerlendirilmesi, düzeltme ve düzenlemelerin yapılması işidir (Demir, 2009). Bu iki terimin ne kadar iç içe olduğu tanımlardan anlaşılmaktadır. Bu tanımlamalara istinaden bilişsel farkındalık ve psikolojik sağlamlık kavramları birbirleriyle ilişkilidir (Gross, 2002).

2.3 Bilişsel Farkındalık

Bilişsel farkındalık düşünme ile ilgili düşünme anlamında tanımlanmış ve üst biliş olarakta bilinmektedir (Beere, 2020). Ona göre üst biliş, bir öz farkındalık biçimi olup, öğrenme şeklinin oluşumunu yansıtmakta ve bilinçli olmaya yardımcı olmaktadır. Öğrenmeyi öğrenme anlamında kullanılmakta olan bilişsel farkındalık kavramı, dikkati istenen yere odaklama, işin her anının sırayla planlanması, öğrenme sürecinin her aşamasının değerlendirilmesi, düzeltme ve düzenlemelerin yapılması işidir (Demir, 2009). Bilişsel farkındalık, öğrenilmek istenen konuya motive olunması, dikkatin odaklanması ve buna yönelik davranışın geliştirilmesidir (Gelen, 2003). Başka bir tanımda ise öğrenme ve bilgi birikiminin öğrenme sürecinde karşılanabilecek olumsuzluklara karşı kullanılması yoluyla çözüm bulma becerisi olarak tanımlanmıştır (Karatay, 2014). Yapılan çalışmalarda en sık kullanılan karşılıklar şu şekildedir: Senemoğlu (2010) "Yürütücü Biliş", Soydan (2001) "Biliş Üstü", Pilten (2007) "Üst Biliş", Yurdakul (2004) "Biliş Ötesi" ve Karatay (2007) "Bilişsel Farkındalık" olarak kullanılmıştır. Bu çalışmamızda Bilişsel Farkındalık kavramı kullanılacaktır.Bilişsel farkındalık bireyleri daha bilinçli kılmakta olup, bireylerin öğrence sürecinde daha aktif, cesaretli, istekli ve azimli olmalarını sağlamaktadır (Karatay, 2014). Flavell (1979), bilişsel farkındalığın bir süreç olduğunu belirtmiştir (Flavell'den aktaran Karatay, 2014). Ona göre bilişsel farkıdalık, birbirini etkileyen dört farklı aşamadan meydana gelmektedir. Bu dört aşama bilişsel farkındalık bilgisi, bilişsel farkındalık deneyimi, bilişsel amaçlar ve strateji kullanımı olarak sıralanmıştır (İncirkuş, 2018). Bilişsel farkındalık bilgisi, bireyin bilişsel hareketlerini etkileyen bilgi ve inanışlarını içermektedir. Bu bilgi bireylerin farklı tecrübelerden kazanılan bilgilerin depolanmasıyla oluşmaktadır. Bilişsel farkındalık deneyimi, bilişsel ve duyuşsal deneyimlerin herhangi bir zihinsel

işleme eşlik etmesidir. Bilişsel amaçlar, bilişsel işleme yönelik olarak hedeflenen amaçları içermektedir. Strateji kullanımı ise bilişsel amaçlara ulaşmak için kullanılan stratejileri kapsamaktadır (Karatay, 2014).

2.3.1 Üniversite öğrencilerinde bilişsel farkındalık ile ilgili yapılmış araştırma sonuçları

Üniversite öğrencileriyle yapılmış birçok çalışmada bilişsel farkındalığın, akademik başarı açısından önemli bir etmen olduğu belirtilmiştir (Nbina, 2012; Nzewi ve Ibeneme, 2011; Rezvan, Ahmadi ve Abedi, 2006). Başka bir çalışmada bilişsel farkındalığın, bireylerde problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Garcia ve diğerleri, 2016). Öğrenme süreciyle ilgili yapılan bir araştırmada, bilişsel farkındalık düzeyi yüksek bireylerin öğrenme düzeyi arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı belirtilmiştir (Akman ve Alagöz, 2018). Bilişsel farkındalık ile güdülenme arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Saban, 2008). Diğer bir çalışmada öğrenme stratejileri, motivasyon ve bilişsel farkındalık arasındaki ilişki incelenmiş olup, bilişsel farkındalığın motivasyon ve öğrenme stratejilerini olumlu etkilsediği belirtilmiştir (Khan ve Rasheed, 2019). Travma sonrası stres belirtileriyle bilişsel farkındalık arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmada, stresle ilgili olumsuz inanışlarla, anksiyete arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir (Roussis ve Wells, 2006).

2.4 Üniversite Öğrencilerinin Stresle Baş Etme Becerisi Geliştirmesinde Psikiyatri Hemşiresinin Rolü

Amerikan Hemşireler Birliğinin 2007 yılında yaptığı tanıma göre "*Psikiyatri hemşiresi, sanat olarak kendiliğinin amaçlı kullanılması, psikolojik, nörobiyolojik kuramların, hemşireliğin çeşitli rollerinin kullanımı ile hizmet veren ruh sağlığı profesyonelidir*" (Varcarolis ve Halter, 2009). Psikiyatri hemşireliği sadece bireylerin değil, aile ve toplumun gereksinimlerini de göz önünde bulunduran bir meslek dalıdır. Ayrıca toplumun sadece hastalığın olması halinde değil aynı zamanda ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesinde de önemli rol oynamaktadır. Psikiyatri hemşireliği bireylerin ruhsal hastalık ve acı çekmesini engellemeye çalıştığı gibi hastalıkla baş etme ve bireyin yaşantılardan anlam bulmasına da yardım ettiği süreçte önemli rol alır (Gürhan, 2016). Bu sürecin unsurlarını birey, aile ve toplum oluşturmaktadır. Hemşire bakım vereceği bireyin, ailenin ya da toplumun

özelliklerini bilir ve buna yönelik hemşirelik sürecine yön verir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde Psikiyatri hemşiresinin koruyuculuk rolü, eğitim rolü ve danışmanlık rolleri önem kazanmaktadır (Gürhan, 2016). Bu roller kapsamında ele alınması gereken popülasyondan biri de üniversite öğrencileridir. Gelişimsel kriz olarak bilinen üniversite döneminde, bireylerin ruhsal anlamda bir profesyonel aracılığıyla verilecek desteğe ihtiyacı olduğu aşikârdır. Sağlıklı bir toplum ve nesil için ruh sağlığına yönelik yapılması gereken planlamalar son yıllarda önem kazanmıştır. Yapılabilecekler kapsamında öncelikli olarak bireylerin psikososyal gereksinimlerini belirleme ve ihtiyaçlara yönelik psikoeğitim müdahaleleri planlanmalıdır. Ancak Türkiye'de psikiyatri hemşirelerinin ikinci basamakta çalıştırılması, koruyucu sağlık kapsamında yapabileceklerini sınırlandırmıştır. Üniversitelerde öğrencilere verilen psikososyal hizmetlere bakıldığında her üniversitede olmamakla birlikte ya psikologlar ya da psikolojik danışmanlar tarafından verildiği görülmektedir. Oysaki psikiyatri hemşireliği lisansüstü eğitim müfredatında koruyucu sağlık hizmetlerine yönelik psikososyal eğitim içeriği bulunmaktadır. Bu nedenle psikiyatri hemşiresinin de içinde yer alacağı disiplinler arası işbirliğine dayandırılmış psikososyal hizmetlerin sağlanması önemli olacaktır. Nitekim üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen psikolojik sağlamlık, stres temelli psikososyal müdahale çalışmaları onların psikolojik sağlamlığını geliştirmede ve stres yönetiminde etkili olduğunu göstermiştir (Regehr, Glancy ve Pitts, 2013; Meier ve Welch, 2016; Running ve Hildreth, 2017; Stillwell, Vermeesch ve Scott, 2017; Cozzolino, Girelli, Vivo, Limone ve Celia, 2020; Kunzler, ve diğerleri, 2020).

Bu müdahale çalışmalarının sadece araştırmalarla sınırlı kalmaması aynı zamanda sürdürülebilir bir şekilde üniversitelerde psikiyatri hemşiresinin de içinde yer aldığı bir ekip ile birim oluşturularak bu birimde psikososyal hizmetin verilmesinin koruyucu ruh sağlığı açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Tipi

Bu çalışma, Çankırı'da bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünü belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve ilişkisel tipte gerçekleştirilmiştir.

3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Bu çalışma, Çankırı'da bir devlet üniversitesinde 15-30 Ekim 2021 tarihleri arasında yüz yüze veri toplama yöntemi ile yapılmıştır.

3.3 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni 2021-2022 güz yarıyılı eğitim öğretim yılında Çankırı'da eğitim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemini ise aynı üniversitenin farklı bölümlerinden oluşan 1100 öğrenci oluşturmuştur. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi'nde (Terzi, 2008) bulunan maddelerden en az birini yaşamış olma ölçütünü sağlayan 982 öğrenci örnekleme alınmıştır. Listede bulunan maddelerden herhangi birini yaşamamış bireyler çalışmaya alınmamıştır. Araştırmanın örneklemi G*power programı kullanılarak 982 birey, 2 bağımsız değişken, 0,136 açıklayıcılık katsayısı ve %5 yanılma düzeyi ile çalışmanın gücü %100 bulunmuştur.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada tanıtıcı bilgiler formu, psikolojik sağlamlığın oluşması için gerekli olan risk faktörlerine sahip bireyleri belirleyebilmek için "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi", katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek için "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", bilişsel farkındalık düzeylerini belirlemek için "Bilişsel Farkındalık Ölçeğ"i ve stresle başa çıkma biçimlerini değerlendirmek için

ise “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Ölçüm araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.4.1 Tanıtıcı bilgi formu (Ek-4)

Tanıtıcı bilgi formu araştırmacılar tarafından hazırlanan, katılımcıların cinsiyet, yaş ve kaçıncı sınıfta oldukları gibi demografik özelliklere ilişkin beş sorudan oluşmaktadır.

3.4.2 Risk Faktörlerini Belirleme Listesi (Ek-5)

Birey yaşamında zorluklarla karşı karşıya kalması ya da literatürde belirtilen risk/lere sahip olması ve bu süreçten olumsuz koşullara rağmen uyum ile çıkması psikolojik sağlamlık olarak bilinmektedir (Luthar & Cicchetti, 2000). Bu nedenle bu çalışmada, risk faktörlerinin değerlendirilmesi amacıyla Terzi (2008) tarafından geliştirilmiş 30 maddelik Risk Faktörlerini Belirleme Listesi kullanılmıştır. Listede daha önce yaşanılan olumsuz durumlar listelenmiş ve yaşanılan maddenin işaretlenmesi istenmiştir (Ek-5).

3.4.3 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ek-6)

Smith ve diğerleri (2008), bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek amacıyla “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğini (KPSÖ)” geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. KPSÖ, altı maddeden oluşmakta, "Hiç Uygun Değil": 1, "Uygun Değil": 2, "Biraz Uygun": 3, "Uygun": 4, "Tamamen Uygun": 5 şeklinde likert tarzında bir ölçektir. Ölçekte 2, 4 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekte kesim noktası bulunmamakla birlikte alınan yüksek puanlara paralel yüksek psikolojik sağlamlık şeklinde değerlendirme yapılabilmektedir. KPSÖ’nün iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0,80 ile 0,91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise, 0,62 ile 0,69 arasında bulunmuştur (Doğan, 2015). Yaptığımız bu çalışmada Cronbach Alfa değeri 0,79 olarak bulunmuştur.

3.4.4 Bilişsel Farkındalık Ölçeği (Ek-7)

Bilişsel Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kişilerin günlük yaşamında o andaki deneyimlerin bilincinde ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi

değerlendirmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen 15 maddeyi içeren bir ölçektir. Ölçeğin, Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasını Özyeşil ve diğerleri, (2011) yapmıştır. BİFÖ "Hemen hemen her zaman", "Çoğu Zaman", "Bazen", "Nadiren", "Oldukça Seyrek", "Hemen Hemen Hiçbir Zaman" Likert şeklinde bir ölçektir. BİFÖ tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80 ve test-tekrar test korelasyon 0,86 olarak belirtilmiştir(Özyeşil ve diğerleri, 2011). Yaptığımız bu çalışmada cronbach alfa değeri 0,79 olarak bulunmuştur.

3.4.5 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ek-8)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Lazarus ve Folkman (1984)'ın "Başa Çıkma Yolları Envanteri" (Ways of Coping Inventory)'nden hareketle üniversite öğrencileri için hazırlanmış, daha kısa ve stres durumlarında geçerliği olan 30 maddelik dörtlü likert tipi bir ölçektir. SBTÖ dört dereceli "%0", "%30", "%70" ve "%100" Likert şeklinde bir ölçektir. Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek başa çıkma tarzlarını "Kendine Güvenli Yaklaşım", "İyimser Yaklaşım", "Çaresiz Yaklaşım", "Boyun Eğici Yaklaşım" ve "Sosyal Desteğe Başvurma" olmak üzere beş alt boyutta değerlendirmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam bir puan bulunmamaktadır. Her bir alt ölçeğin kapsadığı maddeler çerçevesinde puanlama yapılmaktadır. Ölçeğin faktör analizi sonuçları, stresle başa çıkma biçimlerinin probleme yönelik/aktif ve duygulara yönelik/pasif tarzlar olmak üzere ikiye ayırmakta; bu iki kısımda kendi içinde de, kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici tarzlar ve sosyal desteğe başvurma davranışı şeklinde beş alt boyutta incelenebileceği belirtilmiştir. SBTÖ'nün güvenirliğini değerlendirmeye yönelik yapılan çalışmalarda Cronbach Alfa güvenirlik katsayılarının İyimserlik alt ölçeği için, 0,49 ve 0,68 arasında; Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği için 0,62 ve 0,80 arasında; Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği için 0,64 ve 0,73 arasında; Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği için, 0,47 ve 0,72 arasında ve Sosyal Desteğe Başvurma alt ölçeği için ise, 0,47 ve 0,45 arasında değiştiği belirtilmiştir(Şahin ve Durak, 1995). Yaptığımız bu çalışmada stresle başa çıkma tarzları probleme yönelik/aktif ve duygulara yönelik/pasif tarzlar şeklinde değerlendirilmiştir. Ayrıca yaptığımız bu çalışmada cronbach alfa değeri 0,70 olarak bulunmuştur.

3.5 Araştırmanın Uygulanması

Çalışmanın etik ilkelere uygunluğu Çankırı Karatekin Üniversitesi Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve etik onam alınmıştır (29.09.2021 tarih ve E-52133317-044-31226 sayılı yazı). Veri toplama aşaması 2021 yılı Ekim ayında gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar, araştırmacı tarafından yüz yüze veri toplama yöntemi kullanılarak araştırmaya katılmayı kabul eden üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamanın başında katılımcılara araştırma ile ilgili yazılı (Gönüllü Katılım Formu İle) bilgi verilmiştir (Ek-3). Hazırlanan Gönüllü Katılım Formu ile katılımcılara araştırmanın amacı, kimlik belirleyici bilgilerin istenmeyeceği, elde edilen cevapların gizli tutulacağı ve sadece bilimsel amaçlar için kullanılacağı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş, katılımcıların da onayları alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere ders aralarında veri toplama araçları dağıtılmış ve cevaplamaları istenmiştir. Veri toplama araçlarının yanıtlanma süresi ortalama 15 dakika sürmüştür. Çalışma ilk olarak online olarak planlanmış olup katılımcılara 08.12.2020-01.03.2021 tarihleri arasında internet üzerinden anket gönderimi şeklinde gerçekleşmiştir. Yeterli katılımcıya ulaşılamamış olması nedeniyle çalışmanın veri toplama yönteminin değiştirilmesi uygun görülmüştür. Bu durum için tekrar aynı üniversitenin etik kuruluna başvurulmuş ve veri toplama yönteminin değişikliği konusunda izin alınmıştır.

Çalışmanın tarihlere göre akış şeması Şekil 3.1'de gösterilmiştir.



Şekil 3.1: Araştırmanın akış planı.

3.6 Araştırmanın Yapıldığı Yer Özellikleri

Araştırma Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde yapılmıştır. 2007 yılında kurulmuş olup Çankırı ilinde bulunmaktadır. Üniversite' de 10 fakülte, 5 enstitü, 1 yüksekokul ve 5 meslek yüksekokulu bulunmaktadır. 2020-2021 eğitim-öğretim dönemi itibariyle toplam öğrenci sayısı 16.145'tir. Çankırı Karatekin Üniversitesinde yakalaşık olarak 680 akademik personel görev yapmaktadır.

3.7 Araştırmanın Etik Boyutu

• Araştırmanın öneri aşamasında araştırmada kullanılması düşünülen Bilişsel farkındalık Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği için ölçeğin Türkçe formunu geliştiren yazarlardan e-posta yolu ile izin alınmıştır (Bkz. EK-2).

• Araştırmaya başlanmadan önce Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 29.09.2021 tarih ve Karar Sayısı: E-52133317-044-31226 ile etik kurul izni alınmıştır (Bkz. EK-1).

• Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin bilgilendirilmiş onamları veri toplamaya başlamadan önce alınmıştır ve onamlar anket formunun ön bölümünde belirtilmiştir.

3.8 Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesi IBM SPSS v22 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, ortanca, sayı, yüzde, vb.) hesaplanmıştır. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğuna Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testleri kullanılarak bakılmıştır. Nicel değişkenler bakımından iki grup arasındaki farklılığa normal dağılım gösterenler için T-testi ve ikiden fazla grup arasındaki farklılığa Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak bakılmıştır. Nicel değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. KPSÖ ile BİFÖ arasındaki ilişkide SBTÖ'nün aracı rolüne Yapısal Eşitlik Modeli ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

3.9 Yapısal Eşitlik Model Analizi

Kurulan varsayımsal modelin yapısal eşitlik modeli (YEM) ile analizi, SPSS ile desteklenen Amos 22.0 bilgisayar programı kullanılarak yapılmıştır. Uygulama, ölçüm modeli ve yapısal modelin ayrı ayrı belirlendiği iki aşamalı yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı modelleme stratejisi seçilerek, kuramsal desteklerle belirlenen modelin doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmiştir. Veri analiz süreci ise iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşama, analiz öncesi verinin düzenlenme aşamasıdır. Bu aşama YEM kullanarak analize başlamadan önce dikkat edilmesi gereken konular ve YEM varsayımlarının incelendiği aşamadır. İkinci aşamada, ise çok değişkenli analiz gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler kullanılarak, önerilen varsayımsal model analiz edilmiş, parametre tahminleri yapıldıktan sonra sonuçların uyum iyiliği değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmadan elde edilen bulgular; Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular, Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kısa Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Farkındalık Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Bulgular ve Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ile Bilişsel Farkındalık arasındaki ilişkide Stresle Baş Etmenin aracı rolüne İlişkin Bulgular, olmak üzere üç ana başlıkta toplanmıştır.

4.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışmaya 982 birey katılmıştır. Çizelge 4.1'de bireylere ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Öğrencilerin 711 (%72,4)'i kadın, 271 (%27,6)'i erkektir. Yaş ortalaması 20,54±1,58'dir. Medeni durumu evli olanlar 21 (%2,14), bekar olanların sayısı 961'dir (%97,86). Çalışmada 1. Sınıf öğrencilerinin sayısı 119 (%12,12), 2. Sınıf öğrencilerinin sayısı 535 (%54,48), 3. Sınıf öğrencilerinin sayısı 198 (%20,16) ve 4. Sınıf öğrencilerinin sayısı 130 (%13,24)'dur. Bireylerin 19 (%1,94)'u tek başına evde, 73 (%7,43)'ü arkadaşlarla evde, 139 (%14,15)'u aile ile, 736 (%74,95)'sı yurtta ve 15 (%1,53)'i diğer şekilde yaşamaktadır.

Çizelge 4.1 : Çalışmaya katılan bireylere ait sosyodemografik bilgilerin tanımlayıcı istatistikleri.

Değişkenler	n(%)
Yaş*	20,54±1,58
Cinsiyet	
Kadın	711(%72,4)
Erkek	271(%27,6)
Medeni Durum	
Evli	21(%2,14)
Bekar	961(%97,86)
Sınıf Düzeyleri	
1	119(%12,12)
2	535(%54,48)
3	198(%20,16)
4	130(%13,24)
Yaşanılan yer	
Tek başına evde	19(%1,94)
Arkadaşlarla evde	73(%7,43)
Aile ile	139(%14,15)
Yurtta	736(%74,95)
Diğer	15(%1,53)

*ortalama±standart sapma ile ifade edildi.

4.2 Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kısa Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Farkındalık Ölçeği Toplam Puanına İlişkin Bulgular

Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Çizelge 4.2'de yer almaktadır. KPSÖ puan ortalaması 18,44±4,7 iken BİFO puan ortalaması 57,27±11,56 ve SBTÖ puan ortalaması 76,87±9,12 olarak bulunmuştur.

Çizelge 4.2 : Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
KPSO	18,44	4,7	6	30
BIFO	57,27	11,56	15	115
SBO	76,87	9,12	43	120
Probleme Yönelik	45,96	7,21	20	78
Duygulara Yönelik	30,93	7,1	14	56

Çizelge 4.3'te Bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre ölçek puanlarının değerlendirmesi yer almaktadır. Yaş, medeni durum, sınıf ve üniversite eğitimi süresince yerleşim yeri bakımından KPSÖ, BİFÖ ve SBTÖ puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Cinsiyet bakımından KPSÖ, BİFÖ ve SBTÖ puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Erkeklerin KPSÖ ve Probleme yönelik alt boyut puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Erkeklerin Probleme yönelik alt boyut puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha yüksektir ($p<0,05$). Diğer bir bulgu ise erkeklerin BİFÖ puan ortalaması kadınların puan ortalamasından daha düşük olmasıdır ($p<0,05$).

Çizelge 4.3 : Bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre ölçek puanlarının değerlendirilmesi.

	KPSÖ		**BİFÖ**		**Probleme Yönelik**		**Duygulara Yönelik**	
Değişken-ler	**Ort±SS**	**Test istatistiği ve p değeri**	**Ort±SS**	**Test istatistiği ve p değeri**	**Ort±SS**	**Test istatistiği ve p değeri**	**Ort±SS**	**Test istatistiği ve p değeri**
Yaş*	r=-0,039 p=0,227		r=-0,011 p=0,742		r=0,019 p=0,558		r=0,043	p=0,175
Cinsiyet								
Kadın	17,92±4,63	t=-5,641 **p<0,001**	45,64±7,21	t=2,147 p=0,032	76,46±8,7	**t=-2,098 p=0,036**	30,82±9,96	t=-0,754 p=0,451
Erkek	19,79±4,63		46,72±7,14		77,92±10,07		31,21±7,47	
Medeni Durum		t=0,321		t=-0,412		t=-0,571		t=-0,358 p=0,721
Evli	18,76±3,75	p=0,748	45,05±5,71	p=0,681	75,43±10,42	p=0,568	30,38±6,84	
Bekar	18,43±4,72		45,96±7,24		76,9±9,09		30,94±7,11	
Sınıf								
1	18,25±5,52		45,95±8,34		76,66±12,02		30,71±8,03	
2	18,56±4,54	F=0,272 p=0,846	46,31±7,13	F=1,484 p=0,217	77,14±8,78	F=1,282 p=0,279	30,83±7,09	F=0,197 p=0,898
3	18,34±4,4		45,34±6,70		76,56±8,8		31,22±6,53	
4	18,25±5,03		45,29±7,13		76,38±7,89		31,08±7,16	
Yaşanılan yer								
Tek başına evde	19,58±5,21		45,95±8,43		77,26±12,13		31,32±7,38	
Arkadaşlarla evde	18,37±4,62	F=2,173 p=0,070	46,70±6,84	F=1,090 p=0,360	78,74±10,53	F=0,274 p=0,895	32,04±7,42	F=1,100 p=0,355
Aile ile	17,73±5,04		45,76±7,06		76,12±10,11		30,97±7,05	
Yurtta	18,5±4,64		45,88±7,27		76,84±8,68		30,97±7,05	
Diğer	20,93±3,58		46,67±6,23		75,27±8,68		28,60±7,45	

Çizelge 4.4'te Bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre SBTÖ puanlarının değerlendirmesi yer almaktadır. Yaş, medeni durum, sınıf ve üniversite eğitimi süresince yerleşim yeri bakımından SBTÖ alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Cinsiyet bakımından Probleme yönelik alt boyut puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Erkeklerin Probleme yönelik alt boyut puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha yüksektir ($p<0,05$).

Çizelge 4.4 : Bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre SBTÖ alt boyut puanlarının değerlendirilmesi.

	Probleme Yönelik		**Duygulara Yönelik**	
Değişkenler	**Ort±SS**	**Test istatistiği ve p değeri**	**Ort±SS**	**Test istatistiği ve p değeri**
Yaş	r=0,019 p=0,558		r=0,043 p=0,175	
Cinsiyet				
Kadın	45,64±7,21	**t=-2,098 p=0,036**	30,82±9,96	t=-0,754 p=0,451
Erkek	46,72±7,14		31,21±7,47	
Medeni Durum				
Evli	45,05±5,71	t=-0,571 p=0,568	30,38±6,84	t=-0,358 p=0,721
Bekar	45,96±7,24		30,94±7,11	
Sınıf				
1	45,95±8,34		30,71±8,03	
2	46,31±7,13	F=1,282 p=0,279	30,83±7,09	F=0,197 p=0,898
3	45,34±6,70		31,22±6,53	
4	45,29±7,13		31,08±7,16	
Yaşanılan yer				
Tek başına evde	45,95±8,43		31,32±7,38	
Arkadaşlarla evde	46,70±6,84	F=0,274 p=0,895	32,04±7,42	F=1,100 p=0,355
Aile ile	45,76±7,06		30,35±7,10	
Yurtta	45,88±7,27		30,97±7,05	
Diğer	46,67±6,23		28,60±7,45	

Çizelge 4.5'te ölçeklere ait Cronbach Alfa değerleri yer almaktadır. KPSÖ, BİFÖ ve SBTÖ ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 0,797, 0,792 ve 0,704 olarak bulunmuş ve oldukça güvenilir oldukları söylenebilir.

Çizelge 4.5 : Ölçeklere ait Cronbach Alfa değerleri.

Ölçekler	**Cronbach Alfa**
KPSÖ	0,797
BİFÖ	0,792
SBTÖ	0,704

4.3 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ile Bilişsel Farkındalık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

4.3.1 Yapısal eşitlik analizine yönelik bulgular

İlgili literatür bağlamında kurulan modeli analiz etmek için yapısal eşitlik modellemesi türlerinden biri olan yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Bu kapsamda, oluşturulan model ile stresle baş etme, bilişsel farkındalık, psikolojik sağlamlık arasındaki yordayıcı ilişkiler analiz edilmiştir. Şekil 4.1'de test edilen model gösterilmiştir. Bu model kapsamında stres ile baş etme aracı değişken, psikolojik sağlamlık dışsal (bağımsız) ve bilişsel farkındalık ise içsel (bağımlı) değişken olarak kullanılmıştır. Stresle baş etme probleme yönelik ve duygulara yönelik alt boyutlarından oluşurken; psikolojik sağlamlık ve bilişsel farkındalık tek boyuttan oluşmaktadır. Bu doğrultuda test edilen modele ilişkin uyum indeksleri Çizelge 4.9'da sunulmuştur.

4.3.1.1 Analiz öncesi verinin düzenlenmesi ve gözden geçirilmesi

YEM ile gerçekleştirilen çalışmalarda analiz öncesi veri ile ilgili önem gerektiren noktalar ve YEM varsayımlarına yönelik bilgiler ışığında, uygulamada, örneklem hacmi, çok değişkenli normallik, doğrusallık, eşvaryanslık ve çoklu doğrusal bağlantı analiz öncesi ilgili istatistiksel işlemlerle incelenmiştir. Bunlar aşağıda belirtildiği gibidir:

Örneklem hacminin YEM analizinde 200'den büyük olması önerilmektedir (Möbius, 2003). Yapılan bu çalışma 982 birey ile tamamlanarak bu kriteri karşılamaktadır. Sonrasında ise değişkenler arasındaki doğrusallık ilişkisine bakılmış olup grafiksel gösterim yöntemleriyle (scatterplot) incelenmiştir. Bu sonuca göre, yapılan bu çalışma doğrusallık varsayımını karşılamıştır. Çok değişkenli normalliğin belirlenmesinde ise Mardia' nın çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Bu analiz sonucunda elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayılarına yönelik elde edilen sonuçlar Çizelge 4.6'da gösterilmiştir. Yapılan analiz sonucunda veri setinin çok değişkenli normallik varsayımını sağladığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.6 : Çarpıklık ve basıklık katsayıları.

Değişkenler	Min	Maks	Çarpıklık	Kritik Oran	Basıklık	Kritik oran
KPSO	6	30	-0,109	-1,399	0,145	0,926
Duygular	14	56	0,449	5,738	0,156	0,998
Problem	20	78	-0,08	-1,028	0,39	2,494
BIFO	15	115	0,028	0,363	0,615	3,933
Çok Değişkenli Analiz					5,322	**12,035**

4.3.2 Amos 22.0 ile uygulama ve sonuçları

Kuramsal bilgiye dayalı oluşturulan varsayımsal modelin incelenebilmesi için çok değişkenli bir analiz yöntemi olan YEM kullanılmıştır. Analizler, istatistiksel yazılım programlarından biri olan Amos 22.0 kullanılarak elde edilmiştir. Uygulama aşamasında, ölçüm modeli ve yapısal modelin ayrı ayrı belirlendiği iki basamaklı yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın amaçlarına ulaşmak üzere öncelikle ölçüm modeli test edilmiş ve çıkan sonuçlar doğrultusunda istatistiksel uygunluk sağlandıktan sonra yapısal model analizinin yapıldığı ikinci aşamaya geçilmiştir.

4.3.2.1 Ölçüm modelinin oluşturulması

Ölçüm modelinin istatistiksel uygunluğunun değerlendirilebilmesi analiz aşamasındaki en önemli adımlardandır. Ölçüm modeli olarak tanımlanan modelde; BİFÖ ve KPSÖ değişkenleri ve bunları açıkladığı düşünülen (SBTÖ) "Probleme yönelik" ve "Duygulara yönelik" değişkeni dâhil edilerek DFA (Doğrusal Faktör Analizi) gerçekleştirilmiştir. Aşağıda kuramsal model için genel hipotez doğrultusunda hata terimlerini de içeren ölçüm modeli gösterilmektedir (Şekil 4.2). Model tek yönlü oklar nedensellik ilişkilerini göstermektedir. Modelde içinde "e" bulunan yuvarlaklar doğrudan gözlenemeyen hata değişkenini temsil etmektedir (Arbuckle, 2006: 73). Yol analizi temeline dayanan Yapısal Model başlığı altında dışsal (bağımsız) değişken ve içsel (bağımlı) değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapısal model stresle başa çıkma tarzları, bilişsel farkındalık ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla oluşturulan modelin yapısal modeli aşağıda gösterilmektedir (Şekil 4.1). Bu uygulamada 4

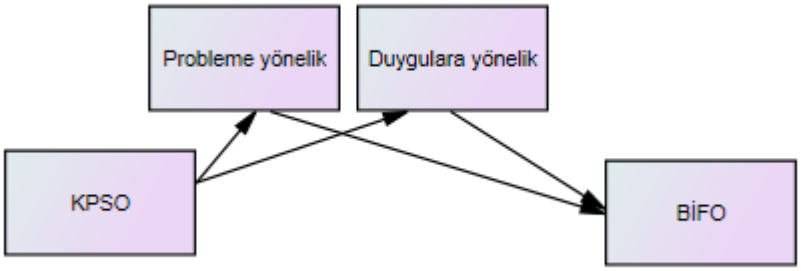
gözlenen değişken bulunan varsayımsal modelde tahmin edilecek toplam 8 parametre (4 faktör yükü ve 4 hata varyansı) bulunmaktadır. Gözlenen değişkenlerin varyans kovaryans sayısı (örneklem moment sayısı) ise 4*(4+1)/2=10 olarak hesaplanmıştır. Bu durum 10-8= 2 serbestlik derecesi anlamına gelmektedir. Böylece modelin pozitif serbestlik derecesine sahip olduğu gösterilerek modelin aşırı tanımlanmışlık kriterini sağladığı anlaşılmaktadır.

Araştırmanın ana hipotezi, tüm YEM çalışmalarında olduğu gibi aşağıda sunulmaktadır:

H0: Kuramsal model veri tarafından doğrulanmamaktadır.

H1: Kuramsal model veri tarafından doğrulanmaktadır.

Ölçüm ve yapısal modeli bir arada gösteren kuramsal modelin yapısal eşitlik modeli Şekil 4.1'de sunulmuştur.



Şekil 4.1 : Yapısal eşitlik modeli.

Yukarıdaki şekil, ölçüm modeli ve yapısal modeli kapsayan yapısal eşitlik modelinin yol şemasıyla gösterimidir. Dikdörtgen şekillerle gösterilen dışsal (bağımsız) değişken KSPÖ'den içsel (bağımlı) değişkenlere doğru olan tek yönlü oklar ve Probleme yönelik ve Duygulara yönelik alt boyutlarından aracı değişkeninden BİFÖ içsel (bağımlı) değişkenine olan tek yönlü ok değişkenler arası ilişkileri ve ilişkilerin yönünü göstermektedir.

4.3.2.2 Modelin tahmin edilmesi

Ölçüm ve yapısal model kurulup kuramsal model çizildikten sonra modeldeki değişkenlerle ilgili tahminde bulunulması gerekmektedir. Kurulan modelde değişken tahmin etmek için kullanılan yöntemlerden olan en çok olabilirlik yöntemi baz

alınmıştır. Bununla doğrudan etki, dolaylı etki ve toplam etkiler ile regresyon ağırlıkları tahmin edilmiştir.

4.3.2.3 Doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin incelenmesi

Çizelge 4.7'de KPSÖ'nün Duygulara yönelik alt boyutuna doğrudan etkisi -0,625, Probleme yönelik alt boyutuna doğrudan etkisi 0,680 olarak hesaplanmıştır. Bu analiz sonucu ile yüksek değerin çıkması durumunda ilişkinin güçlü olduğunu gösterir yorumunu yapabilmekteyiz. Dolaylı etki literatürde, birbiri ile doğrudan ilişkilendirilmemiş iki değişken arasındaki ilişkinin bir başka değişkene bağlı olarak dolaylı yoldan açıklanması olarak belirtilmiştir. YEM analizi aracılığıyla kurulan modelde değişkenlerin dolaylı etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada KPSÖ ile BİFÖ arasındaki dolaylı etkinin 0,495 olduğu görülmektedir. Toplam etki ise doğrudan ve dolaylı etkilerin toplanmasıyla elde edilmektedir. Toplam etkinin gösterildiği çizelgede dolaylı etki sadece KPSÖ ve BİFÖ arasında olduğu için KPSÖ'nün BİFÖ'ya toplam etki değeri 0,495 olarak görülmektedir. Diğer değişkenler için değerlerin doğrudan etki değerleri ile aynı olduğu görülmektedir.

Çizlege 4.7 : Doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin incelenmesi.

	Doğrudan etki			**Dolaylı Etki**			**Toplam Etki**		
	KPSO	**Duygular**	**Problem**	**KPSO**	**Duygular**	**Problem**	**KPSO**	**Duygular**	**Problem**
Duygular	-0,635	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	-0,635	0,000	0,000
Problem	0,680	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,680	0,000	0,000
BIFO	0,000	-0,476	0,283	0,495	0,000	0,000	0,495	-0,476	0,283

4.3.2.4 Modeldeki bağımsız değişkenlerin regresyon katsayılarının incelenmesi

Bu çalışmada kurulan modeldeki bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri ne kadar anlamlı yordadığına regresyon katsayılarının incelenmesi ile bakılmıştır. Bunun için kurulan modeldeki değişkenlerin Çizelge 4.8'de sunulan regresyon katsayıları incelenmiştir. Kurulan model BİFÖ ölçeğini %13,6 açıklamaktadır. Sonuçlar değerlendirildiğinde, BİFÖ ölçek puanı üzerinde Duygulara Yönelik alt boyutunun (β=-0,293) en çok etkisi bulunmaktadır. KPSÖ ölçeğindeki bir birimlik artış Probleme Yönelik alt boyutu puanı üzerinde ortalama 0,680 birimlik artışa sebep olur iken Duygulara Yönelik alt boyutu puanı üzerinde 0,635 birimlik azalışa sebep olmaktadır. Probleme Yönelik alt boyutunun BİFÖ ölçek puanında ortalama 0,283

birim artışa ve Duygulara Yönelik alt boyutunun BİFÖ ölçek puanında ortalama 0,476 birim azalışa sebep olmaktadır.

Çizelge 4.8 : Standartlaştırılmış regresyon ağırlıkları.

Bağımlı Değişken		Bağımsız Değişken	Katsayı	Standart Hata	Standardize Katsayı	t istatistiği	İstatistiksel Değerlendirme (p)
Probleme Yönelik	<---	**KPSÖ**	0,680	0,044	0,444	15,513	**<0,001**
Duygulara Yönelik	<---	**KPSÖ**	-0,635	0,044	-0,421	-14,528	**<0,001**
BİFÖ	<---	Probleme Yönelik	0,283	0,048	0,177	5,845	**<0,001**
BİFÖ	<---	Duygulara Yönelik	-0,476	0,049	-0,293	-9,685	**<0,001**

KPSÖ, Probleme yönelik ve Duygulara yönelik alt boyutları, BİFÖ modeli için regresyon analiz sonuçlarına bakıldığında tüm değişkenlerin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur.

Çizlege 4.9 : SBTÖ, BİFÖ ve KPSÖ Modeli için varyans analiz sonuçları.

	Tahmin	Standart hata	Kritik oran	P
e1	22,091	0,997	22,147	**<0,001**
e3	41,646	1,880	22,147	**<0,001**
e4	41,454	1,872	22,147	**<0,001**
e2	115,295	5,206	22,147	**<0,001**

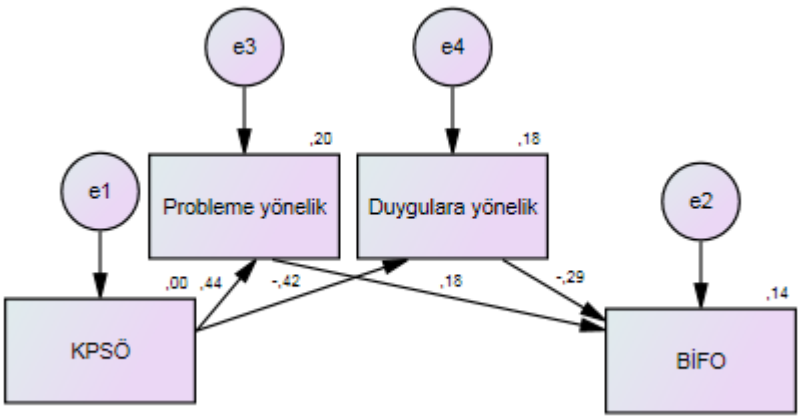
4.3.2.5 Yapısal Modelin Uyum İndekslerinin İncelenmesi

Bu bölümde kuramsal olarak kurulan model ile verilerin uyumunu inceleyen uyum indeks tahminlerine bakılmış ve uyum indekleri değerlendirilmiştir. Bu indeksler ki-kare, RMSEA, GFI, AGFI, CFI, NFI ve TLI değerleri incelenmiştir. Yapılan değerlendirmeye göre bu çalışmada kurulan modelin kabul edilebilir uyum değerleri olduğu gözlemlenmektedir **(**Sayın ve Gelbal, 2016).

Çizelge 4.10 : Yapısal model uyum derecesi istatistikleri.

Uyum indeksleri	X^2 istatistiği (*df*)	CMIN/df	GFI	AGFI	CFI	NFI	TLI	RMSEA
Mükemmel uyum	≤ 3		≥ 0.90	≥ 0.90	≥ 0.97	0.90≤NFI≤0.95	TLI ≥ 0,95	≤ 0.05
Kabul edilebilir uyum	≤ 4-5		≥ 0,85	≥ 0,85	≥ 0,90	0.95≤NFI≤1.00	TLI ≥ 0,95	0,06-0,08
Elde edilen uyum değerleri	13,946(2)	6,973	0,993	0,965	0,979	0,975	0,936	0,078

Yukarıda sıralanan uyum indeks değerleri, uyum kriterlerini sağladıkları için iyi uyum göstergeleri olarak değerlendirilmiştir. Kuramsal temele dayandırılarak psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel farkındalık ile oluşturulan KPSÖ-SBTÖ-BİFÖ yapısal eşitlik modelin tahmin sonuçları ve bu sonuçlar ile ilgili uyum istatistikleri Çizelge 4.10'da sunulmuştur. Yapılan analizler sonucunda oluşturulan KPSÖ-SBTÖ-BİFÖ modeli için kurulan H0 hipotezi reddedilerek, verilerin modele uyum göstermiş olduğu görülmüştür, H1 Hipotezi kabul edilmiştir. Tahmin edilen model ve analiz sonuçları Şekil 4.2'de gösterilmektedir.



Şekil 4.2 : Tahmin edilen model ve analiz sonuçları.

4.3.2.6 Etki büyüklüğüne yönelik bulgular

Cohen (1988), çalışma sonucunda bulunan değerlerin anlamlı olup olmadığını ve uygulamadaki anlamlılığını test etmek için etki büyüklüğünün hesaplanmasını önermiştir. Bu işlem regresyon analizleri ve doğrusal modeller için etki büyüklüğünün hesaplanmasında standartlaştırılmış etki büyüklüğü (f^2) değerinin hesaplanmasını içermektedir. Buna göre $0,02 \leq f2 < 0,15$ değeri küçük etkiyi, $0,15 \leq f^2 < 0,35$ değeri orta etkiyi ve $0,35 \leq f^2$ değeri ise geniş etkiyi göstermektedir (Cohen, 1988). Eşitlikteki her bir değişken için hesaplanan etki büyüklükleri Çizelge 4.11'de gösterilmektedir. Yapılan bu çalışmada stresle başa çıkmanın aracı rolünün orta düzeyde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.11 : Her bir yapısal eşitlik için hesaplanan etki büyüklükleri.

		Re^2	Ri^2-Re^2	$(Ri^2-Re^2)/(1-Ri^2)$ Etki büyüklükleri
Duygulara yönelik		0,106	0,03	0,035
Problem yönelik		0,054	0,082	0,095
Ri^2	0,136			
$1-Ri^2$	0,864			

f^2:0,153

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın bulguları, ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır. Araştırmanın asıl amacı olan YEM analizi, ilgili literatür ışığında tartışıldıktan sonra çalışmanın sonuçları ile birlikte ileriki çalışmalar için önerilere yer verilmiştir. Yapılan bu çalışmada, kurulan model ile stresle baş etme, bilişsel farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki yordayıcı ilişkiler analiz edilmiştir. Bu kapsamda stresle baş etme aracı değişken, psikolojik sağlamlık dışsal (bağımsız) ve

bilişsel farkındalık ise içsel (bağımlı) değişken olarak kullanılmıştır. KPSÖ, Probleme Yönelik ve Duygulara yönelik alt boyutları, BİFÖ modeli için varyans analiz sonuçlarına bakıldığında tüm parametrelerin istatistiksel ve dolaylı yordayıcılık açısından anlamlı olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda oluşturulan KPSÖ-SBTÖ-BİFÖ modeli için kurulan verilerin modele uyum göstermiş olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin rolü ile ilgili kurulmuş olan hipotezin geçerli olduğu tespit edilmiştir.

5.1 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Bilişsel Farkındalık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etmenin Aracı Rolüne Yönelik Tartışma

Analize tabi tutulan model Baron ve Kenny'nin (1986) aracı rol modelinin analizinde takip edilmesi gereken adımlara göre gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda öncelikle üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığın bilişsel farkındalık ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı şekilde etkili olduğu, ikinci olarak da stresle başa çıkma tarzlarının bilişsel farkındalık üzerinde anlamlı şekilde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baron ve Kenny' ye göre (1986) değişkenler arası ilişkilerin varlığı şartı sağlandıktan sonra aracılık şartının sağlanması için kurulan modelde aracı olarak belirlenen değişkenler analize dâhil edildiğinde bağımsız değişken ile bağımlı değişken arası var olan ilişki ya azalmalıdır ya da tamamen ortadan kalkmalıdır. Yapılan analizler sonucu psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki anlamlı ilişkinin; analize stresle başa çıkma tarzları dâhil edildiğinde azaldığı görülmüştür. Bu doğrultuda, stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasında kısmi aracı rolünün olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkinin bir kısmının stresle başa çıkma tarzları ile açıklanabileceğini göstermektedir. Kurulan model kapsamında elde edilen sonuçların sınanmasına yönelik kısmi aracı model kabul gören (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008) uyum indekslerine göre incelenmiştir. Çalışmanın yapısal eşitlik modeline ait verilerin kabul edilen uyum indeksleri aralığında olduğu tespit edilerek kurulan model doğrulanmıştır.

Çalışma değişkenlerini bir arada inceleyen bir başka çalışma olmamakla birlikte sonuçlara yönelik literatürde ilgili çalışmalar olduğu görülmüştür. Yaptığımız bu çalışmada psikolojik sağlamlık ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilere bakıldığında, psikolojik sağlamlık ile probleme yönelik başa çıkma stratejileri arasında pozitif, psikolojik sağlamlık ve duygulara yönelik başa çıkma stratejileri arasında ise negatif ilişki olduğu için doğrulanmıştır. Bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın düzeylerinin belirlenerek bu konuda güçlendirme eğitimlerinin gerçekleştirilmesinin, üniversite öğrencilerinin stresli durumlarla karşılaştıklarında olumlu başa çıkma tarzlarını benimseme yeteneklerini artırmaya yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Bu görüş

literatürle uyumludur (de la Fuente ve diğerleri, 2017). Yapılan bu çalışmanın değişkenlerinden olan psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma ile ilgili literatür gözden geçirilmiştir. Stresle ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi içeren çalışmalar değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlığın başa çıkmada önemli bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Sarrionandia, Ramos-Diaz ve Fernandez-Lasarte, 2018). Stresli bir yaşam olayından sonra, bazı bireyler diğerlerinden daha hızlı iyileşmekte ve eskisinden daha güçlü bir yapıya kavuşma kapasitesine sahiptir. Psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz bir olayla karşılaştıktan sonra olaya, olumlu bir şekilde uyum sağladığı dinamik bir süreç olarak tanımlanmıştır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Aslında psikolojik sağlamlık, stresli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında başa çıkma yeteneğini kolaylaştırabilen bir dizi bireysel özellik olarak kabul edilir(Hoge, Austin ve Pollack, 2007). Psikolojik sağlamlığın çok boyutlu doğasına dayanarak, Connor ve Davidson (2003) bir stres etkenine karşı farklı tepkiler olabileceğini açıklamıştır. Stres etkeni kişinin olgunlaşmak ve direncini artırmak için bir fırsatı temsil edebilir ve böylece daha yüksek bir uyum düzeyini sağlamasına yardımcı olabilir. (Connor ve Davidson, 2003). Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın stres faktörüne karşı koruyucu bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006; Wright, Masten ve Narayan, 2013; Rodriguez-Fernandez ve diğerleri, 2016; Fradelos ve diğerleri, 2018). Yine psikolojik sağlamlık ve stresle ilgili yapılan bir araştırmada örneklemini spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu bireylerin COVID-19 sürecinde algılanan stresin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya göre bireylerin psikolojik sağlamlığının geliştirilmesi ve korunmasında stres kaynaklarından uzaklaşılması, bireylerin algıladığı stres seviyesinin azaltılmasında önemli rol oynadığı belirlenmiştir (Dereceli, 2021). Yapılan diğer bir araştırmada 134 üniversite öğrencisine ulaşılmış ve psikolojik sağlamlık ile stres arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir (Armata ve Baldwin, 2008). Psikolojik sağlamlık ile başa çıkma tarzının incelendiği diğer bir çalışmada; Çin'de lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasının, olumlu başa çıkma tarzı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Wu, 2020). Ayrıca diğer çalışmalarda da psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasının, olumlu başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Palmer ve Rodger, 2009, Su, 2018). Yapılan diğer bir çalışmada da psikolojik sağlamlılık düzeyi yüksek öğrencilerin, olumlu bir başa çıkma stilinin önemini daha net bir şekilde anlayabildiği ve olumsuz duyguların

olumsuz etkilerinin üstesinden etkili bir şekilde gelebildikleri bildirilmiştir (Steinhardt, 2008). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğrencilerin problem çözme stratejilerini kullanma ve stresli olayları yönetebilme becerilerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Thompson, 2003; Sagone, 2014; Sarrionandia ve diğerleri, 2018).

Yaptığımız bu çalışmada bilişsel farkındalık ile probleme yönelik başa çıkma üzerinde pozitif, duygulara yönelik stresle başa çıkma tarzları üzerinde ise negatif yönde etkisi bulunmuştur. Bu sonucun literatürle uyumunu gösteren çalışmalara bakıldığında, yapılan bir çalışmada, bilişsel farkındalığın bireyin yaşam kalitesini yükselttiği, kişilerin stres belirtilerinde düşüş ve iyi olma hallerinde artış olduğu saptanmıştır (Turan, 2013). Yapılan tanımlayıcı çalışmalar açısından bakıldığında ise bilişsel farkındalığın stresle başa çıkma tarzları (Nbina, 2012), ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bilişsel farkındalık düzeyinin yüksek olması; ruhsal ve fiziksel sağlığın, kişilerarası ilişkilerin iyi olmasını, ağrı ve stresi etkili yönetebilmeyi sağladığı belirtilmiştir (Spada, Nikcevic, Moneta ve Wells, 2008). Stres ve bilişsel farkındalıkla ilgili yapılmış diğer çalışmalara bakıldığında, geniş bir örneklem grubuyla yapılan bir çalışmada algılanan stres seviyesi arttıkça bilişsel farkındalık düzeyinin azaldığı tespit dilmiştir (Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan, 2019). Bilişsel farkındalığın artması sevgi, şefkat ve affedicilik duygularının artmasını ve dolaylı olarak stresle başa çıkabilme yeteneği sağlar (Martin, Staggers ve Anderson, 2011). Böylece kişi karşılaştığı olumsuz durumlarla baş etmede güç kazanmış olur. Yapılan bu çalışma bulgularımız değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile bilişsel farkındalıkları arasında doğrusal pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur. İlgili literatüre bakıldığında; Bireyin olumsuz yaşam olaylarına direnme ve yeni koşullara uyum sağlama yeteneği, yaşamın kendisi için ne anlama geldiği ve ailesinden, arkadaşlarından veya özel birinden aldığı destek gibi iç dünyasındaki değişkenlerle ilgili olabilir. Bireyin olumsuz durumları başarılı bir şekilde aşma ve yeni koşullara uyum sağlama yeteneği olan psikolojik sağlamlık, psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, genetik ve sinirbilim gibi birçok disiplinde incelenmiştir. Öğrenmeyi öğrenme anlamında kullanılmakta olan bilişsel farkındalık kavramı, dikkati istenen yere odaklama, işin her anının sırayla planlanması, öğrenme sürecinin her aşamasının değerlendirilmesi, düzeltme ve düzenlemelerin yapılması işidir (Demir, 2009). Bilişsel farkındalık, öğrenilmek istenen konuya motive olunması, dikkatin odaklanması ve buna yönelik davranışın geliştirilmesidir (Gelen,

2003). Başka bir tanımda ise öğrenme ve bilgi birikiminin öğrenme sürecinde karşılanabilecek olumsuzluklara karşı kullanılması yoluyla çözüm bulma becerisi olarak tanımlanmıştır (Karatay, 2014). Psikolojik sağlamlık ve bilişsel farkındalık üzerine yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlık ve bilişsel farkındalığın bireyin zihinsel sağlığı ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Muhtemelen, bireylerde yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık ve farkındalık, işlevsel yaşamları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve bilişsel farkındalık arasında pozitif ve anlamlı yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ruiz ve Odriozola-Gonzalez, 2015). Diğer bir araştırmada ise psikolojik sağlamlık düzeyi yükseldikçe psikopatoloji yaşama durumunun azaldığı, sağlamlık düzeyi düştükçe psikopatoloji yaşama durumunun arttığı tespit edilmiştir (Barskova, ve Oesterreich, 2009; Shrivasta, ve Desousa, 2016; Bilge, ve Bilge, 2020). Yapılan bir araştırmada bilişsel farkındalığın bireyin yaşam kalitesini yükselttiği iyi olma hallerinde artış ve stres belirtilerinde düşüş olduğu rapor edilmiştir (Yener, 2017). Diğer bir çalışmada bilişsel farkındalık düzeyi yükseldikçe öz–yeterlilik düzeyinin de pozitif yönde etkilendiği tespit edilmiştir (Ateş ve Sağar, 2021).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolünün belirlenmesi amacıyla 982 öğrenci ile yürütülen bu çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

- Katılımcıların KPSÖ puan ortalaması 18,44±4,7 iken BİFO puan ortalaması 57,27±11,56 ve SBTÖ puan ortalaması 76,87±9,12 olarak bulunmuştur.
- Cinsiyet bakımından KPSÖ, BİFÖ ve SBTÖ puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Erkeklerin KPSÖ ve SBTÖ puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha yüksek ($p<0,05$) iken erkeklerin BİFÖ puan ortalaması kadınların puan ortalamasından daha düşüktür ($p<0,05$).

- KPSÖ, BİFÖ ve SBTÖ ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla 0,797, 0,792 ve 0,704 olarak bulunmuş ve oldukça güvenilir oldukları söylenebilir.
- Psikolojik sağlamlık stresle başa çıkma tarzlarından olan probleme yönelik başa çıkma biçimini pozitif yönde, duygulara yönelik başa çıkma biçimi üzerinde ise negatif yönde yordamıştır.
- Bilişsel farkındalık stresle başa çıkma tarzlarından olan duygulara yönelik başa çıkma biçimini negatif yönde, probleme yönelik başa çıkma tarzını ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.
- Kurulan modelde uyum indeks değerleri, uyum kriterlerini sağladıkları için kabul edilebilir uyum göstergeleri olarak değerlendirilmiştir.
- Stresle başa çıkmanın aracı rolünün orta düzeyde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etme kısmi olarak aracılık etmektedir. Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkilerin bir kısmının stresle başa çıkma tarzları ile açıklanabileceğini göstermektedir. Başka bir deyişle stresle başa çıkma tarzının psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkiye etkisi olduğu ancak aralarındaki ilişkinin tamamen stresle başa çıkma tarzından kaynaklanmadığı söylenebilir.

6.2 Öneriler

6.2.1 Araştırmalara yönelik öneriler

- Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracı rolü incelenmiş olup çalışmanın farklı bağımsız değişkenlerle tekrarlanması etki eden faktörlerin belirlenmesine katkı sağlayacaktır**.**
- Bu araştırma Çankırı ilinde üniversite eğitimi alan öğrenciler ile geçekleştirilmiştir. Araştırmanın farklı örneklemlerde de tekrarlanması araştırma sonuçlarının genellenebilirliğine, katkı sağlaması açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

6.2.2 Uygulamaya yönelik öneriler

- Psikolojik sağlamlık ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin stresle probleme yönelik başa çıkma tarzını pozitif yönde etkilediği sonucundan yola çıkarak; üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye ve bilişsel farkındalığı geliştirmeye yönelik eğitimlerin bölüm ayrımı gözetmeksizin eğitim sürecinin ilk yılında eğitim müfredatlarına eklenmesi önerilir.
- Üniversite bünyesinde görev yapan profesyonel ruh sağlığı hizmeti veren gruplardan olan Psikiyatri Hemşireliği öğretim elemanları tarafından kişisel gelişim seminerler dizisi düzenlenebilir. Ayrıca üniversite bünyesinde bu konuları da içine alan konular ortak ders olarak verilebilir.

KAYNAKLAR

APA. (2014). The road to resilience. Erişim adresi: https://uncw.edu/studentaffairs/committees/pdc/documents/the%20road%20to%20resilience.

Arbuckle, T. E. (2006). Are there sex and gender differences in acute exposure to chemicals in the same setting?. Environmental Research, *101(2)*, 97. Doi: https://doi.org/10.1016/j.envres.2005.08.015

Armata, P. M.,ve Baldwin, D. R. (2008). Stress, Optimism, Resiliency, and Cortisol with Relation to Digestive Symptoms or Diagnosis. Individual Differences Research, *6(2)*.

Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, *5(44)*, 73-82.

Aspinwall, L. G., Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin, 121(3)*, 417.

Ateş, B., Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *13(3)*, 679-695.

Ayala, J. C., Manzano, G. (2018). Academic performance of first-yea university students: The influence of resilience and engagement. Higher Education Research and Development, *37(7)*, 1321-1335 doi:10.1080/07294360.2018.1502258

Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *1(1)*, 76-94.

Bacchi, S., Licinio, J. (2017). Psikoloji ve tıp öğrencilerinde dayanıklılık ve psikolojik sıkıntı. *Akademik Psikiyatri Dergisi, 41 (2),* 185-188.

Baltaş, A., Baltaş, Z. (2013). Stres ve stresle başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Yayınevi

Barskova, T., Oesterreich, R. (2009). Post-traumatic growth in people living with a serious medical condition and it srelations to physical and mental health: A system atic review. Disability and rehabilitation, *31(21)*, 1709-1733.

Beere, J. (2020). The Complete Learner's Toolkit: Metacognition and Mindset-Equipping the modern learner with the thinking, social and self-regulation skills to succeed at school and in life. Crown House Publishing Ltd.

Bilge, Y., Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 23(1)*, 38-51.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have weunderestimated the human capacity to thrive after extremelyaversive events?. American psychologist, *59(1)*, 20.

Bowlin, S. L., Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. Personality and Individual Differences, *52(3)*, 411-415. doi:10.1016/j.paid.2011.10.050

Casey, P. (2018). History of the concept of adjustment disorders. Adjustment Disorder: From Controversy to Clinical Practice, 1.

Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stres a mong college students: Theroles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling, 15(1),* 5-21.

Connor, K. M., Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18(2),* 76-82.

Cozzolino, M., Girelli, L., Vivo, D. R., Limone, P., Celia, G. (2020). A mind–body intervention for stress reduction as an adjunct to an information session on stress management in university students. Brain and behavior, *10(6).* doi: 10.1002/brb3.1651

Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Halk Sağlığı Dergisi, 3(2),* 39-49.

Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması* (Doktora Tezi). DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

de la Fuente, J., Fernandez-Cabezas, M., Cambil, M., Vera, M. M., Gonzalez-Torres, M. C., Artuch-Garde, R. (2017). Linear relationship between resilience, learning approaches, and coping strategies to predict achievement in undergraduate students. *Frontiers in psychology, 8,* 1039.

Demir, Ö. (2009). *Bilişsel koçluk yöntemiyle öğretilen bilişsel farkındalık stratejilerinin altıncı sınıf sosyal bilgiler dersinde öğrencilerin epistemolojik inançlarına, bilişsel farkındalık becerilerine, akademik başarılarına ve bunların kalıcılıklarına etkisi* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, 5(2),* 74-81.

Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TheJournal of Happiness & Well-Being, 3(1),* 93-102.

Engin, A., Melek, İ. (2008). Öğretmenlerin Stres Kaynakları, Stresle Baş Etme Yolları ve Okul-Aile-Yaşam Çatışma Düzeylerinin Belirlenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi, 6(2),* 183-218.

Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2),* 20-37.

Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope. In Psychological aspects of cancer (pp. 119-127). Springer, Boston, MA.

Folkman, S., Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.

Fradelos, E. C.,Latsou, D., Mitsi, D., Tsaras, K.,Lekka, D., Lavdaniti, M., ... ve Papathanasiou, I. V. (2018). Assessment of the relation between religiosity, mental health, and psychological resilience in breast cancer patients. Contemporary Oncology, *22(3),* 172.

García, T., Rodríguez, C., González-Castro, P., González-Pienda, J. A., Torrance, M. (2016). Elementary students' metacognitive processes and post-performance

calibration on mathematical problem-solving tasks. Metacognition and Learning, *11(2)*, 139-170.

Gelen, İ. (2003). *Bilişsel Farkındalık Stratejilerinin Türkçe Dersine İlişkin Tutum, Okuduğunu Anlama ve Kalıcılığa Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3(28)*, 113-128.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Current Psychophysiology, 39, 281-291.

Gül, G. (2016). *Evlilik Biçimleri Açısından Evlilik Uyumu, İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gürgan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gürhan, N. (2016). Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği. Ankara:Nobel Tıp Kitabevleri.

Hefferon, K., Boniwell, I. (2014).Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar, 1. Basımdan Çeviri, Çeviri Editörü: Tayfun Doğan, Nobel Yayın Dağıtım.

Hoge, E. A., Austin, E. D., Pollack, M. H. (2007). Resilience: research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. Depression and anxiety, *24(2)*, 139-152. Doi: 10.1002/da.20175

Hooper, D., Coughlan, J., Mullen, M. R. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods, 6*, 53-60.

İncirkuş, F. (2018). *Bilişsel farkındalık stratejilerinin okuduğunu anlama ve eleştirel düşünmeye etkisi* (Doktora Tezi). Marmara Üniveristesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26)*, 129-142.

Karairmak, Ö., Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4(35)*.

Karaman, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı ile stres ve kaygının ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Karatay, H. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Okuduğunu Kavrama ile İlgili Bilişsel Farkındalıkları. *Türklük Bilimi Araştırmaları, (27)*, 457-475.

Karatay, H. (2014). Okuma Eğitimi: Kuram, Uygulama, Ölçme ve Değerlendirme. A. Güzel, ve H. Karatay, Türkçe Öğretimi El Kitabı (s. 221-264). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Khan, M. J., & Rasheed, S. (2019). Moderating role of learning strategies between meta-cognitive awareness and study habits among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 215-231.

Kim, D. H., Im, Y. J. (2014). Resilience as a protective factor for the behavi oral problems in school-aged children with atopic dermatitis. *Journal of Child Health Care, 18(1)*, 47-56.

Köse, H. (2015). Örgütlerde stres kaynakları ve stres yönetimi. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi, (29)*, 37-44.

Kunzler, A. M., Helmreich, I., König, J., Chmitorz, A., Wessa, M., Binder, H., Lieb, K. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. Cochrane Database of Systematic Reviews, *(7)*.

Lackovic-Grgin, K. (2018). Some psychological consequences of unemployment of young graduates. Papers on Philosophy, Psychology, Sociology and Pedagogy, *32(9)*.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development, *71(3)*, 543-562. Doi:10.1111/1467-8624.00164

Martin, M. M., Staggers, S. M., Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. Communication Research Reports, *28(3)*, 275-280.

Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children whoover come adversity. Development and Psychopathology, *2(4)*, 425–444. https://doi.org/10.1017/S0954579400005812

Meier, N. F., Welch, A. S. (2016). Walking versus biofeedback: A comparison of acute interventions for stressed students. Anxiety, Stress and Coping, *29(5)*, 463–478.

Mobius, M. (2003). The Use of Item Parcelling in Statistical Analyses-A Research Example. In 2nd. European Conference on Research Methodology for Business and Management, 247-256.

Nbina, J. B. (2012). Analysis of poor performance of senior secondary students in chemistry in Nigeria. African Research Review, *6(4)*, 324-334.

Nzewi, U., Ibeneme, A. N. (2011). The effect of cueing question as instructional scaffolding on students achievement in biology. J. Sci. Teachers Assoc. Nigeria, *46(1)*, 35-44.

Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Ong, A. D., Zautra, A. J., Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. Psychology and aging, *25(3)*, 516.

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. J. Pers. Soc. Psychol. *91*, 730–749. doi: 10.1037/0022-3514.91.4.730

Othman, N.,Ahmad, F., El Morr, C., Ritvo, P. (2019). Perceivedimpact of contextual determinants on depression, anxiety and stress: a survey with university students. Int J Ment Health Syst, *5(1)*,13-17.

Önel, S. N. (2021). *Covid-19 sürecinde öz duyarlık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış

Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. Turkish Studies, *11(14)*, 587-606.

Özer, E., Deniz, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. Ilkogretim Online, *13(4)*, 1240-1248.

Özkan, A., Özdevecioğlu, M. (2013). The effects of occupational stress on burn out and life satisfaction: A study in accountants. Quality and Quantity, *47(5)*, 2785-2798.

Özünlü, M. B. (2018). *Ebeveyn yoksunluğu yaşayan bireylerde aşkınlık, kendini toparlama gücü ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akman, Ö., Alagöz, B. (2018). Relation between Metacognitive Awareness and Participation to Class Discussion of University Students. *Universal Journal of Educational Research*, *6(1)*, 11-24.

Regehr, C., Glancy, D., Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *148(1)*, 1–11.

Resmi Gazete. (2011). Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik (Sayı: 27910, Tarih: 19.04.2011), Erişim Tarihi: 01.02.2022, http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2011/04/20110419-5.htm.

Rezvan, S., Ahmadi, S. A., Abedi, M. R. (2006). The effects of metacognitive training on the academic achievement and happiness of Esfahan University conditional students. Counselling Psychology Quarterly, *19(4)*, 415-428.

Roussis, P., Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. Personality and Individual Differences, *40(1)*, 111-122.

Ruiz, F. J., Odriozola-González, P. (2015). Comparing cognitive, metacognitive, and acceptance and commitment therapy models of depression: A longitudinal study survey. *Spanish Journal of Psychology*, *18(e39)*, 1-9.

Running, A., Hildreth, L. (2017). A Pilot Study: The effect of bio-energy on stress for university faculty, staff, and students during finals week. *Journal of Holistic Nursing*, *35(1)*, 25–32.

Saleh, D., Camart, N., Romo, L. (2017). Predictors of stress in collegestudents. Frontiers in psychology, *8*, 19.

Sarrionandia, A., Ramos-Diaz, E., Fernandez-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: a cross-country study. Frontiers in psychology, 2653.

Sayın, A., Gelbal, S. (2016). Yapısal Eşitlik Modellemesinde Parametrelerin Klasik Test Kuramı Ve Madde Tepki Kuramına Göre Sınırlandırılmasının Uyum İndekslerine Etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilim ve Teknoloji Dergisi*, *2(2)*, 57-71.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Handbook of positive psychology, *2(2002)*, 3-12.

Senemoğlu, N. (2010). Gelişim Öğrenme ve Öğretim, *16*. Baskı, Ankara: Pegama Yayıncılık.

Shrivastava, A., Desousa, A. (2016). Resilience: A psychobiological construct for psychiatric disorders. *Indian journal of psychiatry, 58(1)*, 38.

Soydan, H. (2001). From vocational to knowledge-based education-an account of Swedish social work education. Social work education, *20(1)*, 111-121.

Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. Personality and Individual Differences, *44(5)*, 1172-1181.

Stillwell, S. B., Vermeesch, A. L., Scott, J. G. (2017). Interventions to reduce perceived stress among graduate students: A systematic re-view. Worldviews on Evidence-Based Nursing, *14(5)*, 07–513.

Stuart, G. W. (2014). Principle sand practice of psychiatric nursing-e-book. Elsevier Health Sciences.

Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10(34)*, 56-73.

Şaşmaz, Ş. C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şimşek, Ş., Yağcı, N., Öztop, M., Şekeröz, S. (2020). Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, (1)*, 178-182.

Taş, S. (2013). *Düzce Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tepeli Temiz, Z., Tarı Cömert, I. (2018). The Relationship Between Life Satisfaction, Attachment Style sand Psychological Resilience in University Students.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(35)*, 297-306.

Turan, M. E. (2013). *Ergenlerde kariyer ve yetenek gelişimi öz-yeterliliğin, üstbilişsel farkındalık, yaşam doyumu ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. Jaren, *5(1)*, 59-66.

Ülker Tümlü, G. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Varcarolis, E. M., Halter, M. J. (2009). Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing: A Communication Approach to EvidenceBased Care. Saunders Elseiver, China.

Vergili, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Walsh, F. (2015). Strengthening family resilience. 3. Baskı. Guilford publications.399-427.

WHO. (2020). Q and A on coronaviruses (COVID-19). Erişim adresi: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Weinstein, N., Brown, K. W., Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality, 43(3)*, 374-385.

Wright, M., Masten, A. S., Narayan, A. J. (2013). "Resilience processes in development: four waves of research on positive adaptation in the context of adversity," in Handbook of Resilience in Children. New York, Springer Science Business Media, 15–37. doi: 10.1007/978-1-4614-3661-4_2

Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başaçıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yıldırım, T. A., Dalcalı, B. K., Nabel, E. B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Stres Algılama Düzeyi ile Başetmede Kullandıkları Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlere İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Ankara Medical Journal, 18(4)*, 592-600.

Yurdakul, B. (2004). *Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımının öğrenenlerin problem çözme becerilerine, bilişötesi farkındalık ve derse yönelik tutum düzeylerine etkisi ile öğrenme sürecine katkıları* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zafer, M. (2016). *İtfaiye Çalışanlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Kendini Sabotaj Düzeylerinin İncelenmesi: İstanbul İtfaiyesi Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK 1: Etik kurul onayı

T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-52133317-044-31226
Konu : Tez Çalışma İzni (Harun ÖZBAY)

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 15.09.2021 tarihli ve E-30984361-399-30959 sayılı yazısı.

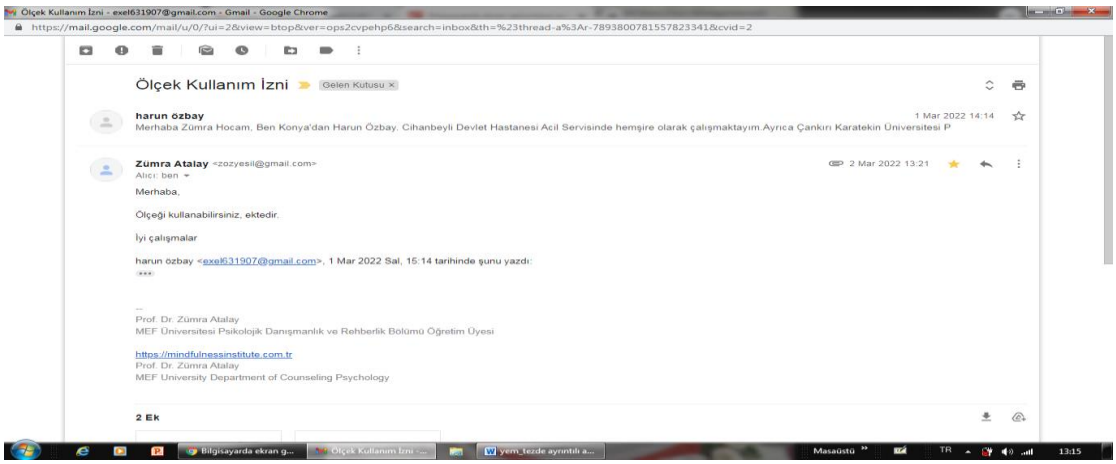
İlgi sayılı yazınıza istinaden; Enstitünüz Hemşirelik Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans Programı 198202005 numaralı öğrencisi Harun ÖZBAY'ın Dr. Öğr. Üyesi Sevcan TOPTAŞ KILIÇ danışmanlığında, "Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolü" konulu tez çalışmasını Harun ÖZBAY' ın, kendi yapacağı planlama ve koordinasyon çerçevesinde uygulamak kaydıyla Üniversitemiz tüm öğrencileri ile yüz yüze ölçek uygulama yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

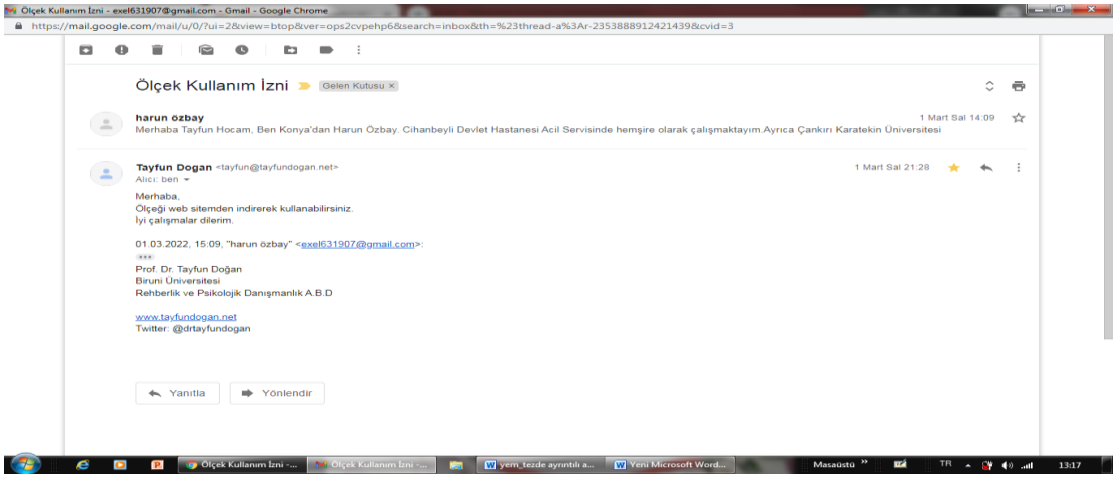
Prof. Dr. Hüseyin ODABAŞ
Rektör Yardımcısı

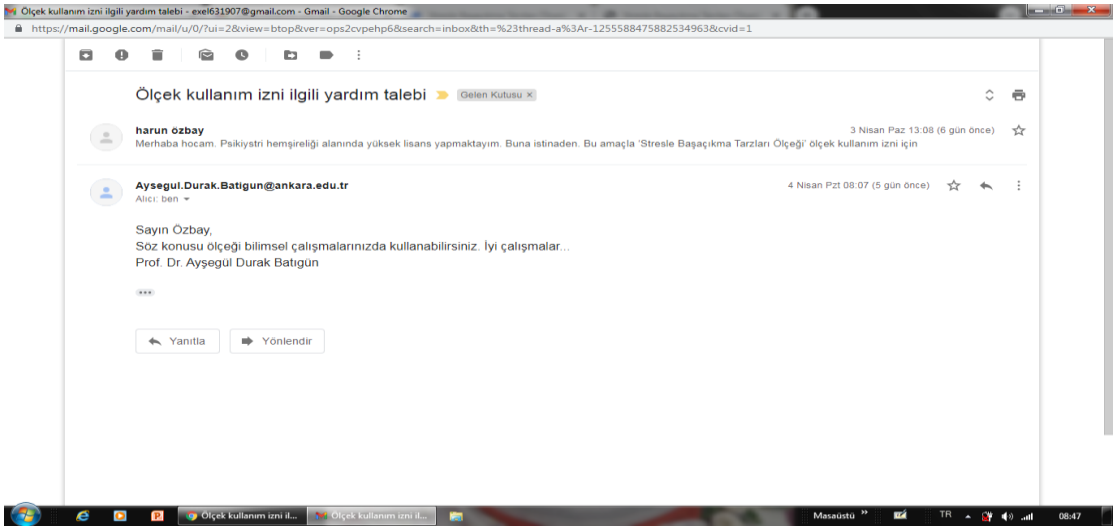
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu : 8RPM-M5EO-8YYU Belge Doğrulama Adresi : https://ebys.karatekin.edu.tr/sorgu/sorgula.aspx

Adres: Çankırı Karatekin Üniversitesi Uluyazı Kampüsü Rektörlük Binası Merkez/ Çankırı
Telefon No : 0 376 218 95 05 Fax No : 0 376 218 95 09
e-Posta : genelsekreterlik@karatekin.edu.tr İnternet Adresi : https://www.karatekin.edu.tr/
Bilgi İçin :Gökhan SAĞLAM
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No:

EK 2: Ölçek kullanım izinleri







EK 3: Gönüllü Katılım Formu

Sayın Katılımcı sizi Hem. Harun ÖZBAY tarafından yürütülen ve Çankırı Karatekin Üniversitesi Etik Kurulundan 15.09.2021 tarih/E-30984361-399-30959 sayı ile izin alınan '' Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile bilişsel farkındalık arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rolü" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Hem. Harun ÖZBAY
Çankırı Karatekin Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Öğrencisi
İletişim: 05073941045

Katılımcının beyanı: "Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum."

Evet ( ) **Hayır ( )**

EK 4: Tanıtıcı Bilgi Formu,

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: …….
2. Cinsiyet:
3. Medeni Durumunuz

   A) Evli B)Bekar

4. Sınıfınız:……
5. Yaşadığınız yer

A)Tek başına evde B)Arkadaşlarımla evde C)Ailemle D)Yurtta E)Diğer:……

EK 5: Risk faktörlerini belirleme listesi

Risk Faktörlerini Belirleme Listesi

AÇIKLAMA: İnsanlar, yaşamları süresince yakın birinin ölümü, hastalık, boşanma, ayrılık, ciddi kazalar, doğal felaketler gibi bazı sorunlarla karşılaşabilirler. Aşağıda yaşam süresince karşılaşılabilecek olan sorunlar sıralanmıştır. Lütfen, aşağıda verilenlerden her birini dikkatlice okuyarak yaşadığınız sorunların yanına (X) işareti koyunuz. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

	Erken doğmuş olma		Anne babayı kaybetmiş olma
	Kronik bir hastalığa sahip olma		Anne ve/veya babanın aşırı otoriter olması
	Özel eğitime muhtaç olma		Anne ve/veya babanın suç işlemiş olması
	Akademik başarısızlık yaşama		Toplum tarafından dışlanan aileye sahip olma
	Şiddete maruz kalma		Düşük maddi gelire sahip olma
	Cinsel istismara maruz kalma		Özel eğitime muhtaç anne/baba/kardeşe sahip olma
	Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma		Anne/babanın uyuşturucu kullanması
	Erken yaşta çocuk sahibi olma		Alkol, uyuşturucu vb. kullanan arkadaş çevresine sahip olma
	Evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme		Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda olma
	Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama		Doğal afetlere maruz kalma
	Kötümser bir kişilik yapısına sahip		Arkadaşlar tarafından reddedilme
	Kendine güvenin az olması		Göç yaşama
	Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması		Oturulan yerleşim yerinin sorunları(şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi)
	Anne ve babanın boşanması		DİĞER……..
	Tek ebeveynle yaşıyor olma(anne ya da babayı kaybetmiş olma)		

EK 6: Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Açıklama: Aşağıda bulunan çizelgede sizin gün içinde yapmış olduğunuz bazı deneyimlere yer verilmektedir. Sizden ricamız bulunan maddelerin sağında bulunan "Hiç uygun değil", "Uygun değil ", "Biraz uygun", "Uygun", "Tamamen uygun" ifade biçimlerini kişisel olarak işaretleme yapınız. Sizden ricamız deneyimizin ne olduğuna ilişkin gereklilikleri değil bu zamana kadar tecrübelerinizi nelerin etkilediğini dikkate alarak cevap veriniz. Sizden ricamız her maddeyi ayrı biçimde değerlendirmeye alınız.

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	**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

EK 7: Bilişsel farkındalık ölçeği

BİLİŞSEL FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BİFÖ)

Açıklama: Aşağıda bulunan çizelgede sizin gün içinde yapmış olduğunuz bazı deneyimlere yer verilmektedir. Sizden ricamız bulunan maddelerin sağ ve solunda bulunan "Hemen hemen her zaman ", "Çoğu zaman ", "Bazen ", "Nadiren ", "Oldukça seyrek ", "Hemen hemen hiçbir zaman" ifade biçimlerini kişisel olarak işaretleme yapınız. Sizden ricamız deneyimizin ne olduğuna ilişkin gereklilikleri değil bu zamana kadar tecrübelerinizi nelerin etkilediğini dikkate alarak cevap veriniz. Sizden ricamız her maddeyi ayrı biçimde değerlendirmeye alınız.

	Hemen hemen her zaman	**Çoğu zaman**	**Bazen**	**Nadiren**	**Oldukça seyrek**	**Hemen hemen hiçbir zaman**
1. Belirli zaman diliminde fark etmeden bazı duygular içinde bulunabilirim						
2. Etrafımda bulunan eşyaları dikkatli olmadığımdan ve özen göstermediğimden kırar ve zarar veririm						
3. An olarak var olana odaklanmada güçlük yaşarım						
4. Varacağım noktaya gitmek için gittiğim yolda olan olayları görmem						
5.Beni fiziki olarak zorlayan durumları, dikkatimi çeken zamana kadar fark etmede zorlanırım						
6. Kişinin ya da kişilerin ismini hemen unuturum						
7. Yapmış olduğum eylemi sürekli olarak yapmaya devam ediyorum						
8. Yapılacak olan etkinlikleri normalde ne olduğunu bilmeden hızlıca yaparım						
9. Hedeflediğim şeylere aşırı şekilde bağlıyımdır ve ondan başka bir şey düşünmem ve o an yaptığım işin farkında olamam						
10. Verilen işleri elimde olan işi önemsemeden yaparım						
11. Kendimi biri konuşurken onu dinlerken bunun yanında da farklı bir iş yaparken görürüm						
12. Ulaşmak istediğim yere fark etmeden gidiyorum sonra ise neden gittiğime anlam veremiyorum						
13. Bireysel olarak sürekli gelecek ve geçmişle meşgul olduğumu anlarım						
14 Bireysel olarak yapmakta olduğum işe yoğunlaşamıyorum						
15. Fark etmeden sürekli bir şeyler yiyorum						

EK 8: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (SBTÖ)

Yönerge: Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntılı ya da stresli tüm olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Her hangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına size çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun. Katılımınız için teşekkürler

Harun ÖZBAY
Çankırı Karatekin Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Öğrencisi

	Bir sıkıntım olduğunda	**%0**	**%30**	**%70**	**%100**
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8	Olayın / olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11	Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13	İş olacağına varır diye düşünüyorum.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17	Elimden hiç bir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18	Olaydan/ olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20	Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21	Mücadeleden vazgeçerim				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24	Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.				
25	"Keşke daha güçlü olaydım" diye düşünürüm.				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27	"Benim suçum ne" diye düşünürüm				
28	"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı :Harun Özbay

Doğum yeri ve tarihi :Siverek/19.05.1992

İletişim adresi ve telefonu :Yedikule Göğüs ve Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Araştırma Hastanesi Zeytinburnu/İSTANBUL

Öğrenim Durumu :Lisans
Lisans : 2014, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik.

Mesleki Deneyimi

Konya Göz Hastanesi 2013-2014
Medicana Konya Hastanesi 2014-2015
Cihanbeyli Devlet Hastanesi 2015-2022
Yedikule Göğüs ve Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim Araştırma Hastanesi 2022-…