T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

COVİD-19 SALGINI DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN VE GENEL ÖZYETERLİLİK ALGILARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARINA ETKİSİ

HASAN GÖKAY DAYAR

DANIŞMAN

PROF. DR. AYŞE ESRA ASLAN

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

İSTANBUL-2021

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

COVİD-19 SALGINI DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN VE GENEL ÖZYETERLİLİK ALGILARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARINA ETKİSİ

HASAN GÖKAY DAYAR

DANIŞMAN

PROF. DR. AYŞE ESRA ASLAN

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

İSTANBUL-2021

ÖNSÖZ

Bu çalışmada Covid-19 döneminde psikolojik danışmanlarda umutsuzluğun ve genel özyeterliliğin psikolojik dayanıklılığa etkisi incelenmiştir. Covid-19 salgını gibi riskli yaşam şartlarında bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının korunması önemli olarak görülmektedir. Psikolojik danışmanlar hem günlük hayatında hem de meslek hayatında birçok problem ile karşılaşmaktadır. Covid-19 salgını ile birlikte problemlerin daha da arttığı düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında psikolojik danışmanların umutsuzluk, genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılması psikolojik danışmanların ruh sağlıklarının korunmasına yardımcı olabileceği düşüncesindeyim.

Yüksek lisans sürecine başladığım zamandan bu zamana kadar hem hayatımda hem de tez sürecindeki yardımları ile sürekli yanımda olan tez danışmanım ve değerli hocam Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN'a teşekkür ederim. Yine tez sürecinde değerli katkılarıyla bana yardımcı olmaya çalışan değerli arkadaşım Melike DİNLER'e, değerli hocalarım Doç. Dr. Armağan KÖSEOĞLU'na, Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e ve Dr. Burcu AYKAÇ'a teşekkür ederim.

Son olarak hayatımın her alanında beni her zaman destekleyen, sevgisini her daim gösteren, iyi günde ve kötü günde her zaman yanımda olan annem Fehime DAYAR'a, babam Veysel DAYAR'a ve kardeşim Eray DAYAR'a sonsuz teşekkür ederim.

Hasan Gökay DAYAR

ÖZET

COVİD-19 SALGINI DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN VE GENEL ÖZYETERLİLİK ALGILARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARINA ETKİSİ

Bu çalışmada Covid-19 salgını döneminde Millî Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı çalışan psikolojik danışmanların umutsuzluk düzeylerinin ve genel özyeterlilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının sosyo-demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, algılan ekonomik düzey, çalışılan yıl, ilişki durumu, eğitim durumu, çalışılan kademe ve çalışılan kurum türü) göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi çalışmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır.

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem grubu uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Çalışma Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel okullarda, devlet okullarında ve Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nde (RAM) görev yapmakta olan 338'si kadın 77'si erkek 415 psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Çalışma kapsamında umutsuzluk düzeylerinin belirlenebilmesi için Beck vd. (1974) tarafından geliştirilen Durak ve Palabıyıkoğlu (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan "Beck Umutsuzluk Ölçeği", genel özyeterlilik algılarının belirlenebilmesi için Sherer vd. (1982) tarafından geliştirilen Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Genel Özyeterlilik Ölçeği" ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenebilmesi için ise Friborg vd. (2003) tarafından geliştirilen Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Ayrıca sosyo-demografik veriler için araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Basit Doğrusal Regresyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Çalışma kapsamında bulgulara bakıldığında psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının sosyo-demografik değişkenlerden cinsiyete, çalışılan yıla ve çalışılan kurum türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının yaş, algılanan ekonomik düzey, ilişki

durumu, eğitim durumu ve çalışılan kademe değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan analizlerde psikolojik dayanıklılık puanları ile genel özyeterlilik puanları arasında hem toplam puanlar arasında hem de alt boyutlar arasında pozitif yönde; psikolojik dayanıklılık puanları ile umutsuzluk puanları arasında da hem toplam puanlar arasında hem de alt boyutlar arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Son olarak da genel özyeterlilik puanlarının ve umutsuzluk puanlarının psikolojik dayanıklılık puanlarını anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular alan yazına göre tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman, Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılığı, Umutsuzluk, Genel Özyeterlilik

ABSTRACT

THE EFFECT OF HOPELESSNESS LEVELS AND GENERAL SELF-EFFICACY PERCEPTIONS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELORS ON RESILIENCE DURING THE COVID-19 EPIDEMIC

This study aims to examine the effects of hopelessness levels and general self-efficacy perceptions of psychological counselors working under the Ministry of National Education (MNE) on their psychological resilience during the Covid-19 epidemic. In addition, examining whether psychological counselors' resilience scores differ significantly according to their socio-demographic characteristics (age, gender, perceived socioeconomic level, years of employment, education level, type of institution, school level, relationship status) constitutes the sub-objectives of the study.

A relational correlational survey model was used in this study. The sample group of the study was formed by a convenient sampling method. The sample of the study consists of 415 psychological counselors, (N_{female}=338, and $N_{male=}$77), working in private schools, public schools, and Guidance and Research Centers (GRC) affiliated with the Ministry of National Education. Within the scope of the study, the "Personal Information Form" prepared by the researcher was used to collect socio-demographic data. “Beck Hopelessness Scale” developed by Beck (1974) and adapted into Turkish by Durak and Palabıyıkoğlu (1994) was used to determine the hopelessness levels. “General Self-Efficacy Scale” developed by Sherer et al. (1982) and adapted into Turkish by Yıldırım and İlhan (2010) was used to determine general self-efficacy perceptions. “Resilience Scale for Adults” developed by Friborg et al. (2003) and adapted into Turkish by Basım and Çetin (2011) was used to determine the psychological resilience levels. In the analysis of the data, Independent Group t-Test, One-Way Analysis of Variance, Pearson Product-Moment Correlation Analysis, Simple Linear Regression Analysis, and Multiple Regression Analysis were used.

As a result of the study, it was found that the total scores of psychological resilience did not differ significantly from socio-demographic variables according to gender, year of work, and type of institution. On the other hand, it was found that the total scores of psychological resilience differed according to the perceived economic level, age, educational status, relationship status, and school level. In addition, positive

correlations were found between resilience scores and general self-efficacy scores, both between total scores and sub-dimensions, and negative relationships between resilience scores and hopelessness scores were found both between total scores and sub-dimensions. Finally, it was found that general self-efficacy scores and hopelessness scores significantly predicted resilience scores. Findings were discussed according to the literature.

Keywords: Psychological Counseling, Counselor's Resilience, Hopelessness, General Self-Efficacy

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **İİİ**

ÖZET ..... **İV**

ABSTRACT ..... **V**

İÇİNDEKİLER ..... **Vİ**

KISALTMALAR DİZİNİ ..... **Xİİ**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **Xİİİ**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **XVİ**

BÖLÜM I: GİRİŞ **1**

1.1. PROBLEM DURUMU 1

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ALT AMAÇLARI 5

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 6

1.4. SAYILTILAR 8

1.5. SINIRLILIKLAR 8

1.6. TANIMLAR 8

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE/ALAN YAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **10**

2.1. UMUT VE UMUTSUZLUK KAVRAMLARI 10

2.1.1. Umutsuzluğun Nedenleri 12

2.1.2. Umutsuzluğun Sonuçları 13

2.1.3. Umutsuzluk İle İlgili Kuramlar 15

2.1.3.1. Umutsuzluk Kuramı 15

2.1.3.2. Bilişsel Kuram 16

2.1.3.3. Psikanalitik Kuram 18

2.1.3.4. Varoluşçu Kuram 18

2.2. ÖZYETERLİLİK KAVRAMI 19

2.2.1. Özyeterlilik Kaynakları 21

2.2.1.1. Performans Başarısı 21

2.2.1.2. Dolaylı Deneyim 23

2.2.1.3. Sözlü İkna 23

2.2.1.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar 24

2.2.2. Özyeterlilik İnancının Etkileri 25

2.2.2.1. Bilişsel Süreçler 25

2.2.2.2. Motivasyonel Süreçler 26

2.2.2.3. Duygusal Süreçler 27

2.2.2.4. Seçim Süreci 28

2.2.3. Genel Özyeterlilik 28

2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI 29

2.3.1. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Risk Faktörleri 32

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Koruyucu Faktörler 34

2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Olan Bireylerin Özellikleri 36

2.3.4. Yetişkinlikte Psikolojik Dayanıklılık 37

2.3.5. Psikolojik Dayanıklılık Yaklaşımları 39

2.3.5.1. Kobasa Arabuluculuk Modeli 39

2.3.5.2. Meydan Okuma Modeli 40

2.3.5.3. Psikolojik Dayanıklılık Çemberi 40

2.3.5.4. Krovetz Psikolojik Dayanıklılık Modeli 41

2.3.6. İlgili Araştırmalar 41

2.3.6.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 41

2.3.6.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 44

BÖLÜM III: YÖNTEM 46

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ 46

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM 46

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 48

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 48

3.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 49

3.3.3. Genel Özyeterlilik Ölçeği 49

3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) 50

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ 51

BÖLÜM IV: BULGULAR 55

4.1. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERİN TOPLAM VE ALT BOYUTLARINA DAİR ARİTMETİK ORTALAMA, STANDART SAPMA VE ARİTMETİK ORTALAMALARININ STANDART HATA DEĞERLERİ 55

4.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ PUAN ORTALAMALARININ SOSYO-DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI 56

4.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, GENEL ÖZYETERLİLİK VE UMUTSUZLUK PUANLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR 62

4.4. GENEL ÖZYETERLİLİK PUANLARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK PUANLARINI YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR 65

4.5. UMUTSUZLUK PUANLARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK PUANLARINI YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR 69

BÖLÜM V: SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER 73

5.1. SONUÇ 73

5.1.1. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere (Yaş, Cinsiyet, Algılanan Ekonomik Düzey, Çalışılan Yıl, İlişki Durumu, Eğitim Durumu, Çalışılan Kademe ve Çalışılan Kurum Türü) Göre İncelenmesine Yönelik Ulaşılan Sonuçlar 73

5.1.2. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanları ile Genel Özyeterlilik Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Ulaşılan Sonuçlar 74

5.1.3. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanları ile Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Ulaşılan Sonuçlar 75

5.1.4. Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Puanlarını Yordamasına Yönelik Ulaşılan Sonuçlar 76

5.1.5. Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Puanlarını Yordamasına Yönelik Ulaşılan Sonuçlar 77

5.2. TARTIŞMA 77

5.2.1. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Sosyo-Demografik Değişkenlerle (Yaş, Cinsiyet, Algılanan Ekonomik Düzey, Çalışılan Yıl, İlişki Durumu, Eğitim Durumu, Çalışılan Kademe, Çalışılan Kurum Türü) Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma 77

5.2.1.1. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma 78

5.2.1.2. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma 79

5.2.1.3. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Algılanan Ekonomik Düzey Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma 81

5.2.1.4. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Çalışılan Yıl Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma 82

5.2.1.5. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının İlişki Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma 83

5.2.1.6. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma 85

5.2.1.7. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Çalışılan Kademe Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma 86

5.2.1.8. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Çalışılan Kurum Türü Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma 87

5.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Puanları İle Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişkiye ve Umutsuzluğun Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına Yönelik Tartışma 88

5.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Puanları İle Genel Özyeterlilik Puanları Arasındaki İlişkiye ve Genel Özyeterliliğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına Yönelik Tartışma 93

5.3. ÖNERİLER 96

KAYNAKLAR 99

EKLER 126

ÖZGEÇMİŞ 129

KISALTMALAR DİZİNİ

APA **:** American Psychology Association

MEB **:** Millî Eğitim Bakanlığı

WHO **:** World Health Organization

RAM **:** Rehberlik ve Araştırma Merkezi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3-1: Psikolojik Danışmanların Yaşa Göre Dağılımı 46

Tablo 3-2: Psikolojik Danışmanların Cinsiyete Göre Dağılımı 47

Tablo 3-3: Psikolojik Danışmanların Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı 47

Tablo 3-4: Psikolojik Danışmanların Çalışılan Yıla Göre Dağılımı 47

Tablo 3-5: Psikolojik Danışmanların İlişki Durumuna Göre Dağılımı 47

Tablo 3-6: Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı 48

Tablo 3-7: Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kademeye Göre Dağılımı 48

Tablo 3-8: Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kurum Türüne Göre Dağılımı 48

Tablo 4-1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanlarının ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri 55

Tablo 4-2: Genel Özyeterlilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri 55

Tablo 4-3: Beck Umutsuzluk Ölçeği Toplam Puanlarının ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri 56

Tablo 4-4: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çarpıklık–Basıklık Katsayıları 57

Tablo 4-5: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları 57

Tablo 4-6: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaşa Göre Tukey Analizi Sonuçları 58

Tablo 4-7: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 58

Tablo 4-8: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları 58

Tablo 4-9: Örneklemin Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Tukey Analizi Sonuçları 59

Tablo 4-10: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışılan Yıla Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları 59

Tablo 4-11: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları 59

Tablo 4-12: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının İlişki Durumuna Göre Tukey Analizi Sonuçları 59

Tablo 4-13: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları 60

Tablo 4-14: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışılan Kademeye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları 60

Tablo 4-15: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışılan Kademeye Göre Tukey Analizi Sonuçları 61

Tablo 4-16: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışılan Kurum Türüne Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları 61

Tablo 4-17: Psikolojik Dayanıklılık ve Genel Özyeterlilik Puanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları..... 62

Tablo 4-18: Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları..... 64

Tablo 4-19: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Yapısal Stil Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 65

Tablo 4-20: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Gelecek Algısı Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 66

Tablo 4-21: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Aile Uyumu Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 66

Tablo 4-22: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Kendilik Algısı Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 67

Tablo 4-23: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Sosyal Yeterlilik Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 67

Tablo 4-24: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Sosyal Kaynaklar Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 68

Tablo 4-25: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Toplam Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 68

Tablo 4-26: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Yapısal Stil Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 69

Tablo 4-27: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Gelecek Algısı Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 69

Tablo 4-28: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Aile Uyumu Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 70

Tablo 4-29: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Kendilik Algısı Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 70

Tablo 4-30: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Sosyal

Yeterlilik Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 71

Tablo 4-31: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Sosyal Kaynaklar Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 72

Tablo 4-32: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Toplam Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 72

ŞEKİLLER LİSTESİ

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde Covid-19 salgını ortaya çıkmıştır. 30 Ocak 2020 tarihinde WHO Acil Durum Komitesi Çin'de ve uluslararası alanlarda vaka bildirim oranlarının artması dolayısıyla Covid-19 salgınını küresel bir acil sağlık durumu olarak bildirmiştir (Velavan ve Meyer, 2020). Bu salgın bireyleri; sosyal, ekonomik, fiziksel ve psikolojik olarak etkilemiştir. Bireyler bu dönemde karantinaya girmişler ve yaşamlarına izole bir şekilde devam etmişlerdir. Karantina sürecinde bireylerde, dış dünyadan uzak kalma ve izolasyon sürecindeki hastalık ve ölümlerdeki artış sebebiyle kaygı, psikolojik sıkıntı ve travma sonrası stres görülme olasılıkları artmıştır (Macapagal, 2020; Brooks vd., 2020; Abel ve McQueen, 2020). Covid-19 salgınının oluşturduğu bu etkiler sebebi ile önleyici sağlık hizmeti veren psikolojik danışmanların ruh sağlıklarının nasıl etkilendiğinin belirlenmesi önemlidir.

Covid-19 salgını döneminde, sürecin nasıl gelişeceği ile alakalı belirsizlik yaşanmıştır ve bu durumun da umutsuzluk derecesinin artmasına sebep olabileceği düşünülmektedir (Maraj vd., 2021). Alan yazında birçok umutsuzluk tanımı açıklanmıştır. Bu çalışmada alan yazının genelinde bahsedilen umutsuzluğun bilişsel bir yapı olduğu görüşünden yola çıkılmıştır. Umutsuzluk, genellikle gelecek ile ilgili olumsuz beklentinin olduğu ve olumsuz durum ortaya çıktığında da bu olumsuz durum ile başa çıkılamayacağı yani yetersizlik hissedileceği varsayımı üzerinden açıklanmıştır. Abramson vd. (1989) umutsuzluğu ileriye yönelik olumsuz beklenti olarak ifade etmiştir. Bilişsel modelin temsilcilerinden olan Beck (1986) de benzer şekilde umutsuzluğu şemaların içerisinde yer alan ileriye yönelik olumsuz beklenti olarak tanımlamıştır. Bu tanımlara ek olarak Abela ve Seligman (2000) umutsuzluğu, iyi olaylar ile karşılaşılmayacağı kötü olayların meydana geleceği ve bu kötü olaylar ile de başa çıkmada problem yaşanacağı düşüncesinden hareketle açıklamıştır.

Umutsuzluk kavramının hem geleceğe yönelik olumsuz beklenti hem de karşılaşılan kötü olayların değiştirilemeyeceğine dair bir yetersizliğe vurgu yaptığı tanımlardan anlaşılmaktadır. Genel özyeterlilik, farklı alanlarda ortaya çıkan talepler

ile baş edebilmede bireylerin kendi becerilerine dair inançlarını gösteren bir özelliktir (Benight ve Cieslak, 2011). Wood ve Bandura (1989) da özyeterliliği bireylerin karşılaştıkları duruma yönelik talepleri karşılayabilmek için gereken bilişsel kaynakları, eylem planlarını ve motivasyonu harekete geçirmek için bireylerin becerilerine yönelik inançları olarak tanımlamıştır. Özyeterlilik belirli bir performans sergileyebilmek için gerekli ve önemli olarak görülmektedir (Bandura, 1989; akt. Bandura, 1991). Genel özyeterlilik, bireylerin karşılaştıkları stresli durumlar ile baş edebilmede süreğen ve geniş bir kişisel yeterliği amaçlamaktadır (Schwarzer vd., 1999). Genel özyeterliliğin bir inanç olduğu ve çeşitli stres yaratan durumlarda ortaya çıktığına inanılmaktadır (Luszczynska vd., 2005; Judge vd., 1998). Sağlam ve güçlü bir yeterliliğe sahip bireyler, zorlu deneyimler karşısında çabalarını istikrarlı bir şekilde sürdürürler (Bandura, 1997). Fakat kendilerini yetersiz gören bireyler stresli yaşam koşulları karşısında tehditlere endişe ile bakarlar (Bandura, 1986). Bu duygu durumu hem başa çıkma hem de problem çözme becerilerini olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Covid-19 salgını döneminde bireyler hastalanma korkusu yaşamışlar ve önemli bir tehdit ile karşı karşıya kalmışlardır. Covid-19 bulaşıcı bir hastalıktır ve bu dönemde bireyler için bir risk faktörü oluşturmuştur. Risk faktörü bir sorunun ortaya çıkması, sürdürülmesi ve şiddetlenme ihtimalini arttıran bir koşul, deneyim ve olay ile alakalıdır (Fraser ve Terzian, 2005; akt. Jenson ve Fraser, 2015). Bireylerin psikolojik dayanıklılıkları da risk faktörlerinin ortaya çıkması ile aktif olmaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkabilmesi için boşanma, yoksulluk, sevilen birinin kaybı, hastalık ve doğal afet gibi travmatik yaşam deneyimlerinin ortaya çıkardığı riskli durumlarda, bireylerin koruyucu faktörleri başlatması gerekmektedir (Güloğlu ve Karaırmak, 2010). Masten'e (1994) göre psikolojik dayanıklılık, yüksek risk grubunda bulunan bireylerin, olumsuz olarak sonuçlanması öngörülen sonuçlardan daha olumlu sonuçlara ulaşmalarını, travmatik yaşantılar karşısında hızlı bir şekilde toparlanmalarını, stresli yaşam olayları ile baş edebilmelerini ve bunlara uyum sağlayabilmelerini kapsamaktadır (akt. Karaırmak, 2006). Amerikan Psikoloji Derneği'ne (2010) göre ise psikolojik dayanıklılık travma, sıkıntı, tehditler ve trajediler karşısında iyi uyum gösterme sürecidir (akt. MacLeod vd., 2016). Tanımlardan da anlaşılacağı üzere psikolojik dayanıklılıktan bahsedilebilmesi için bir risk durumunun oluşması ve bu risk durumuna bireyin uyum sağlaması gerekmektedir.

Covid-19 salgını da bu dönemde bir risk faktörü oluşturmuştur. Bireylerde ölüm tehtidinin olması ve hastalığın hızlı bulaşıcı bir özellik taşıması bireylerin endişe düzeyini arttırmıştır. Bütün bu etkiler dolayısıyla psikolojik dayanıklılık önemli bir hale gelmiştir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Yaş, sosyal sistemler, kültür, cinsiyet, aile ortamı ve bireysel beceriler bu boyutlara örnek olarak verilebilir (Jowkar vd., 2010). Psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıkları incelenirken onu etkileyen çeşitli faktörlerin de dikkate alınması bu konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu sebeple bu çalışmada psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik düzey, çalışılan yıl, ilişki durumu, eğitim durumu, çalışılan kademe ve çalışılan kurum türü değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığın belirlenmesi çalışmanın birinci alt amacını oluşturmaktadır. Alan yazına bakıldığında psikolojik danışmanların, öğretmenlerin ve diğer bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarında bu değişkenlere göre anlamlı farklılaşmalar veya farksızlıklar içeren çalışmalar olduğu görülmüştür. Çalışmalardan bazılarında yaş değişkeninin psikolojik dayanıklılık puanlarını farklılaştırdığı (Yalçın, 2013; Uçar, 2014) bazılarında da farklılaştırmadığı (Tura ve Doğan, 2020; Sezgin, 2012) belirlenmiştir.

Cinsiyete göre bakıldığında psikolojik dayanıklılık puanlarının bazı çalışmalarda kadınlarda anlamlı derecede yüksek olduğu (Uçar, 2014; Tönbül, 2020) bazılarında ise erkeklerde anlamlı derecede yüksek (Çelebi, 2020; Kımter, 2020) olduğu saptanmıştır. Bir diğer değişken de algılanan ekonomik düzeydir. Bektaş ve Özben (2016) ve Hoşoğlu vd. (2018) ekonomik düzeye göre psikolojik dayanıklılıkta farklılıklar bulurken, Parmaksız (2020) ve Ernas (2017) ise bir farklılık bulamamıştır. Çalışılan yıl değişkenine göre bakıldığında da incelenen araştırmalarda psikolojik dayanıklılık puanlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Tura ve Doğan (2020) ve Nartgün ve Mor (2015) bu çalışmalara örnek olarak verilebilir. Psikolojik dayanıklılığın çalışılan kurum türü değişkenine göre incelendiği çalışmaların ise çok az olduğu görülmüştür (Oruç, 2015; Demir, 2019). Diğer bir değişken olan psikolojik danışmanların çalıştığı kademe değişkenine göre psikolojik dayanıklılık puanlarının farklılaştığına dair çalışmalara rastlanmazken, farklılaşmadığına yönelik çalışmalar görülmüştür (Tura ve Doğan, 2020; Gönen, 2020). Son olarak da ilişki durumu

değişkenine göre Parmaksız (2020) ve Ernas (2017) psikolojik dayanıklılık puanlarının farklılaştığını bulurken, Harmancı vd. (2019) ve Gökmen (2014) ise bir farklılaşma tespit edememiştir.

Alan yazında bu araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilere bakıldığında hem umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık ilişkisine hem de genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisine yönelik araştırmaların olduğu görülmektedir. Umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık ilişkisinde genellikle negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Gülerce ve Maraj, 2021; Maraj vd., 2020; Morote vd., 2017; Gooding vd., 2012; Maraj vd., 2021; Olajubu ve Afolabi, 2019; Capanna vd., 2015; Cengiz, 2018). Bireylerde zorunlu izolasyon, hastalığa yakalanma korkusuna, ekonomik problemlere, çaresizliğe ve umutsuzluğa sebep olmuştur (Polizzi vd., 2020). Umut kavramı bireylerin karşılaştıkları olumsuz olaylar ile başa çıkabilmeleri için bireylere güç vermektedir (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; akt. Gökçe ve Dilmaç, 2019). Sonuç olarak umut, Covid-19 salgınının yarattığı zor şartlarla ilgili olarak zihinsel sağlık için koruyucu bir faktör olarak görülebilir (Satici vd., 2020). Bundan dolayı da çalışma kapsamında psikolojik dayanıklılık umutsuzluk değişkeni açısından da incelenmiştir.

"Zorluklar karşısında yılmama" özyeterliliği yüksek ve düşük olan bireyleri açığa çıkaran en önemli özelliklerden biridir. Özyeterliliği yüksek olan bireyler, yaşamda karşılaştıkları başarısızlıklarda kendilerini çabuk bir şekilde toparlar ve başa çıkmaya yönelik arayışlarında ısrarcı bir şekilde devam ederler (Bandura, 1997). Genel özyeterlilik, belirli bir duruma özgü olmayan, bireyin çok çeşitli stresli veya zorlu taleplerle başa çıkma yeterliğine olan inanç olarak tanımlanmaktadır (Luszczynska vd., 2005). Alan yazına bakıldığında da genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık arasında genel olarak pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Özkapu, 2019; Bektaş, 2018; Dural, 2018; Martínez-Martí ve Ruch, 2017; Tagay vd., 2016; Zor ve Özsoy, 2019; Can ve Cantez, 2018; Kılıç vd., 2020). Bu çalışmanın diğer bir alt amacı olarak da genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakılması hedeflenmiştir.

Diğer yandan umutsuzluğun ve genel özyeterliliğin psikolojik dayanıklılığı yordadığı araştırmalar da bulunmaktadır. Alan yazına bakıldığında umutsuzluk değişkeninin psikolojik dayanıklılık değişkenini (Gooding vd., 2012; Karatas ve Cakar, 2011; Rew vd., 2001) ve genel özyeterlilik değişkeninin psikolojik dayanıklılık

değişkenini yordadığı (Özkapu, 2019; Bektaş, 2018; Salifu Yendork ve Somhlaba, 2015; Bender ve Ingram, 2018; Terzi, 2008a; Kılıç vd., 2020) araştırmalar mevcuttur. Ancak ön görülemez bir süreç olan ve birçok psikolojik etkiye sahip Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanlar üzerinde bu değişkenlerin etkisini bir arada inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanamamıştır.

Diğer bireyler gibi psikolojik danışmanların da bu süreçte psikolojik olarak dayanıklı kalmaları hem kişisel hem de mesleki yaşamlarında ihmal edilmemesi gereken bir durumdur. Her birey gibi psikolojik danışmanlar da hastalığın yarattığı psikolojik sorunlar ile uğraşmaktadırlar. Ancak psikolojik danışmanlar profesyonel meslek insanıdır ve sorunlarını işine ve danışanlarına yansıtmamaları gerekmektedir. Aynı zamanda psikolojik danışmanların her koşulda psikolojik dayanıklılıklarının olacağı varsayılmaktadır. Bu gerekliliklerin yerine getirilmesi salgının getirdiği izole olma, uzaktan hizmet verme, ölüm korkusu ve bilinmezlik gibi birtakım olumsuz koşullar nedeniyle zorlaşmıştır. Bu durumdan hareketle tüm bu tehtid unsurlarının salgın döneminde görev yapan psikolojik danışmanların üzerinde nasıl bir etki yarattığı bu çalışmada ana problem olarak düşünülmüştür. Bu çalışmanın amacı da psikolojik danışmanların umutsuzluk düzeylerinin ve genel özyeterlilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarına etkisinin incelenmesidir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ALT AMAÇLARI

Bu çalışmanın genel amacı Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanların umutsuzluk düzeylerinin ve genel özyeterlilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarına etkisinin incelenmesidir.

Bu çerçevede alt amaçlar oluşturulmuştur.

1) Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklıkları sosyo-demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik düzey, çalışılan yıl, ilişki durumu, eğitim durumu, çalışılan kademe ve çalışılan kurum türü) göre farklılaşmakta mıdır?

2) Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanların genel özyeterlilik puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

3) Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanların umutsuzluk puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

4) Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanların genel özyeterlilik puanları psikolojik dayanıklılık puanlarını yordamakta mıdır?

5) Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanların umutsuzluk puanları psikolojik dayanıklılık puanlarını yordamakta mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu çalışmada Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanların umutsuzluk düzeylerinin ve genel özyeterlilik algılarının psikolojik dayanıklıklarına etkisine bakılmıştır. Covid-19 salgını döneminde ülke çapında karantina uygulanmıştır. Bununla birlikte eğlence yerleri, iş yerleri ve okullar gibi sosyal alanların kapatılmasına karar verilmiştir. Hastalığın sosyal alandaki etkilerine ek olarak hastalık bireyleri hem fiziksel hem de ruh sağlığı yönünden de etkilemiştir. Sonuç olarak karantina döneminde bireyler, dış dünyadan uzak kalınması ve izolasyon sürecinin artması nedeniyle kaygı, psikolojik sıkıntı ve travma sonrası stres gösterme olasılıklarının daha fazla olduğu bulunmuştur (Macapagal, 2020; Brooks vd., 2020; Abel ve McQueen, 2020). Bao vd. (2020) de Covid-19 gibi bulaşıcı hastalıkların, akıl hastalığı ve psikolojik sıkıntı ile ilişki olduğunu söylemiştir. Beck'e (1992) göre de yaşamda karşılaşılan riskler, şu anı etkileyebildiği gibi gelecek ile ilgili güven ve umut duygusunu da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (akt. Karataş, 2020). Koronavirüs hastalığının da bu dönemde bireyler için bir risk oluşturduğu söylenebilir. Luthar vd. (2000) psikolojik dayanıklılıktan söz edilebilmesi için önemli bir risk ve tehdit durumunun ortaya çıkması gerektiğini söylemektedir. Salgın dönemi, ruh sağlığı hizmeti veren tüm ekipleri yeni birtakım danışan problemleri ile karşı karşıya bırakmıştır. Bu nedenle salgın dönemi, psikolojik danışmanları hem günlük yaşamlarında hem de mesleki uygulamalarında bazı yeni psikolojik zorlayıcılarla ve iş yükleriyle karşı karşıya getirmiştir. Psikolojik danışmanların sağlıklı bir hizmet yürütebilmeleri ve kendi ruh sağlıklarını koruyabilmeleri için bu araştırmadan elde edilecek verilerin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı Koronavirüs salgını döneminde psikolojik dayanıklılık araştırmasının yapılması önemli olarak görülmektedir.

Covid-19 salgınının etkilerinin yanında psikolojik danışman bir ruh sağlığı çalışanıdır. Psikolojik Danışma, Amerikan Psikolojik Danışma Derneği tarafından şu şekilde tanımlanmaktadır: Ruh sağlığı, gelişim ve psikoloji ilkelerinin; bilişsel, davranışsal, etkileşimsel ve duyuşsal müdahale stratejileri aracılığıyla, bireylerin mesleki ve kişisel gelişimini, iyi oluşlarını ve patoloji konularını işleyecek şekilde uygulanmasıdır (Yavuzer, 2017). Psikolojik danışmanlar yaptıkları meslek gereği hem normal durumlarla hem de patolojik durumlar ile karşılaşmaktadırlar. Psikolojik danışma, tek yönlü olmamakla birlikte danışan ve danışman ilişkisine ve iş birliğine dayanmaktadır. Diğer yandan etkili bir psikolojik danışman olunabilmesi için empati gerekli bir özellik olarak görülmektedir (Gladding, 2013). Psikolojik danışmanlar, mesleğin diğergamlığı gerektirmesi, bir başkasının hayatındaki problemlere tanık olma, danışma yapabilmek için empati kurma gerekliliği gibi gereklilikler nedeniyle etkilenebilmektedirler.

Yaşamda karşılaşılan tesadüfi ve travmatik deneyimler, oluşturdukları stresten dolayı problemlidir. Buradan çıkarılması gereken kritik nokta psikolojik danışmanların bu olumsuz yaşam olayları ile nasıl başa çıktığıdır (Gladding, 2013). Amerikan Psikoloji Derneği'ne (2010) göre psikolojik dayanıklılık; travma, sıkıntı, tehditler ve trajediler karşısında iyi uyum gösterme süreci olarak tanımlanmaktadır (akt. MacLeod vd., 2016). Yaşanan olumsuz olaylar karşısında her birey farklı tepkiler verebilmektedir. Bazıları uyum sorunu yaşarken bazıları ise bu olaylar karşısında uyumsuzluk gösterebilmektedirler. Bunun yanında psikolojik danışmanların zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak iyi durumda olmaları, danışanlarına yardım edebilmeleri için gereklidir (Roach, 2005; akt. Özkapu, 2019).

Bunlara ek olarak 2020-2021 Rehberlik ve Psikolojik Danışma programı kapsamında belirlenen genel hedefler içerisinde psikolojik dayanıklılık kavramı bulunmaktadır (MEB, 2020). Bu dönemde okullarda öğrencilerde, öğretmenlerde ve psikolojik danışmanlarda psikolojik dayanıklılığın çalışılması risk faktörleri ile karşılaşıldığında bu risk faktörlerine nasıl uyum sağlanabileceğinin araştırılması önemli görülmektedir.

Alan yazına bakıldığında Covid-19 döneminde psikolojik danışmanlarda psikolojik dayanıklılığın incelenmediği görülmüştür. Covid-19 salgını süreci haricinde de psikolojik danışmanlar ile çalışılan araştırmaların az sayıda olduğu tespit edilmiş

ve aynı zamanda yapılan çalışmalarda da umutsuzluk, genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin bir arada olduğu herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu da bu çalışmanın özgünlüğünü göstermektedir.

1.4. SAYILTILAR

Bu çalışma şu sayıltılara göre yapılmıştır:

1. Çalışmaya katılan psikolojik danışmanların kullanılan ölçme araçlarına samimi ve açık bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

Bu çalışmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Bu çalışma İstanbul ilinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nde, özel okullarda ve devlet okullarında görev yapan psikolojik danışmanlar ile sınırlıdır.
2. Çalışma 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılıyla sınırlıdır.
3. Çalışmada elde edilen sonuçlar, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
4. Bu çalışma kapsamında uygun örneklem kullanılmıştır.

1.6. TANIMLAR

Umutsuzluk: Kötü olayların meydana geleceği veya iyi olayların meydana gelmeyeceği beklentisiyle birlikte, bu durumu değiştirmek için hiçbir şey yapılamayacağı beklentisidir (Abela ve Seligman, 2000).

Genel Özyeterlilik: Kişinin çok çeşitli stresli veya zorlu taleplerle başa çıkma yeterliliğine olan inancıdır (Judge vd., 1998).

Psikolojik Dayanıklılık (Psikolojik Sağlamlık): Psikolojik dayanıklılık, tehdit edici ve zorlu şartlara rağmen başarılı bir uyum kapasitesi, süreci ve sonucudur (Masten vd., 1990a).

Psikolojik Danışman: Üniversitelerin Eğitim Fakültesi içerisinde yer alan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında dört yıl lisans eğitimi alıp mezun olan ve gruplara ve bireylere, geliştirici, uyum sağlayıcı, koruyucu, iyileştirici ve krize müdahale işlevlerini uygulayan kişidir.

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE/ALAN YAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma ile ilişkili olduğu düşünülen konular alan yazın incelenerek açıklanmaktadır.

2.1. UMUT VE UMUTSUZLUK KAVRAMLARI

Locke, Hume ve Hobbes gibi filozoflar umut kavramını, gelecekte bir arzunun tatmini ile ilgili düşünceler ve inançlar açısından incelemişlerdir. Locke, Hume ve Hobbes'e göre umut, bireyin bir şeyi elde etme düşüncesi veya olasılıkla gerçekleşeceğini düşündüğü şeyler ile ilgilidir (Smith, 2010). Umut, zorluklardan kurtulmak için bir çıkış yolu olduğunun, iç ve dış gerçekliğin bir şekilde ele alınıp yönetilebileceğinin ve çözümlerin olduğunun hissedilmesidir (Lynch, 1974).

Miller'e (1985) göre ise umut; istek, duygu ve beklenti olarak incelenmiştir. Umut bireylerin içgüdüsel bir ögesidir ve bireyleri zarar görmekten koruyarak potansiyellerini ortaya çıkarmalarında kolaylaştırıcı etkide bulunmaktadır. Umut, bazı araştırmacılar tarafından iki boyutlu olarak ele alınmıştır. Geçmişte, şimdiki zamanda ve gelecekte hedefe ulaşmakta istekli olma ve başarılı bir kararlılık hissi gösterme "Agency" boyutuyla, hedefe ulaşmak için başarılı planlar üretebilme hissi ise "Pathways" boyutu ile ifade edilmiştir (Snyder vd., 1991).

1950'lerden beri doktorlar ve psikologlar, umudun sağlık ve esenlikteki rolüne işaret etmişlerdir. Örneğin, 1959 yılında Karl Menninger, Amerikan Psikiyatri Birliği'ne yaptığı konuşmada, umut kavramının gücünün hastalar için bir güç ve şifa kaynağı olduğunu öne sürmüştür (Menninger, 1959). Bu bağlamda, umut konusunda çalışan bu ilk yazarlar, umudu hedefe ulaşmanın olumlu bir beklentisi olarak tanımlamışlardır. Umut kavramı, gelecekte karşılaşabilecek olumsuz deneyimlerle baş edebilme duygusu kazandırmaktadır ve bu da bireyin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Özmen vd., 2008; Valle vd., 2006).

Umutsuzluk kavramı da umut gibi bireyin hedeflerine ulaşabilme olasılığının bir göstergesidir. Bu kavramlar, birbirlerine zıt durumları simgelerler. Umutsuzluk

kavramı, kötü olayların meydana geleceği veya iyi olayların meydana gelmeyeceği beklentisiyle birlikte, bu durumu değiştirmek için hiçbir şey yapılamayacağı beklentisi olarak tanımlanmaktadır (Abela ve Seligman, 2000). Diğer bir deyişle umutsuzluk, bireyin hoşlanılan bir durumun gerçekleşmeyeceğini, bu hoşlanılan durumun olumsuz bir sonuç yaratacağını ve bu durumun değiştirilmesi sürecinde yeterliliğe veya ortama sahip olmadığına ilişkin beklentileridir. Umutsuzluk bireyin gelecek ile ilgili olumsuz inançlar geliştirmesi ile ortaya çıkmaktadır (Çoban ve Karaman, 2013). Umutsuzluk kavramı, olumsuz sonuç ve çaresizlik beklentilerini ifade etmektedir. Genelleştirilmiş umutsuzluk ifadesi ise bireylerin yaşamın birçok alanıyla ilgili olumsuz sonuç ve çaresizlik beklentisi sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Abramson vd., 1989).

Melges ve Bowlby (1969), umut ve umutsuzluk tiplerinin oluşumunu yeteneğe karşı şans, başkalarına karşı duyulan güven duygusu ve uzun dönemli hedefler yerine kısa süreli hedeflere ulaşmadaki inanç faktörleri açısından değerlendirmiştir. Yeteneğe karşı şans maddesine göre birey, amaçlarına şans veya yetenek ile ulaşabilmektedir. Ödüllerin kendi yeteneklerine bağlı olduğu inancına sahip olan bireyler yüksek başarı motivasyonuna sahip olmaktadır ve planlarını hedeflere uyarlama eğilimindedirler. Diğer yandan kaderinin büyük ölçüde tesadüfen belirlendiğine inanan bir bireyin, hedefe yönelik davranışta bulunma ihtimali çok düşük olmaktadır. Ayrıca planların etkililiğine olan inanç, yetkinlik duygusu oluşturmaktadır. Bireylerin eylemin etkinsizliğine ya da etkinliğine olan inancı ve yeteneğine dair inancı, umutsuzluk duygularının oluşmasında temel etkendir.

Başkalarına karşı duyulan güven duygusu, umut duygusunun ortaya çıkıp gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Diğer bireylere duyulan güvensizlik seviyesi bireylerin amaçlarını sınırlandırmaktadır. Bireylerde güven duygusu bulunmadığı zaman, başkaları ile başladığı bir eylemin başarısızlıkla sonuçlanması sonucunda bireyler, bu başarısızlık için başkalarını sorumlu tutmaktadırlar. Diğer yandan güven duygusu gelişmiş bireyler başarısız sonuçlarda kısmen kendisini sorumlu tutmaktadırlar. Güven duygusu olmayan bireyler uzun süreli hedeflerden ziyade, kısa süreli hedefleri tercih ederler. Umut, uzun veya kısa süreçte ya da hem uzun hem de kısa süreçte ulaşılabilecek hedefleri belirlemektedir. Sürecin uzaması durumunda bireylerde umutsuzluk ortaya çıkmaya başlamaktadır. Bireyler bu durumda kaderci bir

şekilde sonucu beklerken, kısa sürede ulaşabileceği hedefler için çaba sarf etmektedirler (Melges ve Bowlby, 1969).

Tucker (2002), Metalsky ve Joiner'in umutsuzluğa dair üç bilişsel fikir ortaya attığını vurgulamaktadır. Umutsuz bireyler, olumsuz yaşam olaylarını kontrol edilemez ve kaçınılmaz sebeplere bağlarlar, kendi benliği hakkında olumsuz sonuçlara ulaşırlar ve yaşanan bu yaşam olayının gelecek zamanda da kötü yaşam olaylarına sebep olacağını varsayarlar (akt. Özben ve Argun, 2003). Kavramsal olarak umutsuzluk, bir kriz anındaki bilişsel kırılganlık anlamına gelmektedir. Bireylerin hayatlarındaki tekrarlayan umutsuzluk süreçleri, bireylerdeki bilişsel şemaların varlığını yansıtmaktadır. Olumsuz şemaların yaşam deneyimleri ile aktif edilmesi ile birlikte şemalar, bireylerin yakın ve uzak gelecekteki iyi olma durumları ve hedeflerinin sonucuna dair inançları üzerinde kontrol edici etkiye sahip olmaktadır (Beck vd.,1985). Kısaca özetlemek gerekirse hem umut hem de umutsuzluk kavramı, bir bireyin hedeflere ulaşma olasılığına ilişkin tahminlerini yansıtmaktadır (Melges ve Bowlby, 1969). Genel olarak bakıldığında umutsuzluk kavramı, geleceğin çok az vaatte bulunduğu duygusudur. Alan yazında umutsuzluğun geleceğe ilişkin negatif beklenti, bir başka deyişle kötümserlik olarak açıklandığı görülmektedir (Stotland, 1969; akt. Kashani vd., 1991; O'Connor ve Sheehy, 2000; Abramson vd., 1989).

2.1.1. Umutsuzluğun Nedenleri

Umut ve umutsuzluk kavramları üzerine çalışmalar yapan bilim insanları, umutsuzluğun bireylerde doğuştan bulunmadığını ve umutsuzluğun ortaya çıkmasında bazı faktörlerin etkili olduğunu söylemektedirler. Amerikan Psikoloji Birliği (1997) umutsuzluğun nedenlerini şu şekilde açıklamaktadır:

a) Bireylerin kendini bırakması,
b) Çeşitli faktörlerle ilişkili olarak bireylerin etkinliklerinin uzun zaman boyunca kısıtlanması ve bundan dolayı ortaya çıkan uzun dönemli stres durumu, yalnızlık ve bedensel sağlıkta kötüleşme,
c) Bireylerin Tanrı ve soyut değerlere inancının kaybolması (akt. Yıldırım, 2007).

Geleceğe yönelik olumsuz bir görüş genellikle umutsuzluğun merkezi bir bileşeni olarak kabul edilir (Abramson vd., 1989). Bütün bireylerde bulunan olumlu ve olumsuz düşünce yapısı bireylerin davranışlarını etkilemektedir. Bu düşünceler;

bireyin kendisini değerlendirmesi, olayları yorumlaması, iç diyalogları ve kendisi ile ilgili ifadeleri, hayali olarak veya çevreden alınan uyarıcılar ile hızlı ve doğal olarak ortaya çıkmaktadır (Beck vd., 2004). Bireyler, umutsuzluğa düşmeden önce kendi yaşamlarına dair olumsuz bazı değerlendirmelerde bulunmaktadırlar. Beck'e göre bireyler, gerçekçi ve objektif ve bir neden olmamasına rağmen yaşantılarına yanlış birtakım anlamlar atfetmekte ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermedikleri halde negatif sonuç beklentisi içerisine girmektedirler. Beck'e göre bu durum umutsuzluk olarak açıklanmaktadır (Beck, 1963; akt. Durak ve Palabıyıkoğlu, 1994). Bireyler günlük yaşantılarında ve geçmişinde şanssız veya olumsuz olarak nitelendirilebilen deneyimler yaşayabilmektedir. Bireylerin bu gibi olumsuz durumlarla karşılaşabileceği olasılığına yoğunlaşması ve bundan dolayı stres yaşaması geleceğe yönelik umutsuzluk yaşaması sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Magaletta ve Oliver, 1999; akt. Zafer, 2019).

Bu yaklaşımların yanı sıra diğer bazı araştırmacılar, erken çocukluk döneminde yaşanan çatışmalı ve zorlu deneyimlerin umutsuzluğa sebep olduğunu vurgulamaktadırlar. Bazıları da birincil ve ortak gereksinimi sevgi olan depresyona yatkın bireylerin kendine saygı duyma faktörünün de değerlendirilmesi gerekliliğini belirtmektedirler (Velioğlu ve Peker, 1989; akt. Dilbaz ve Seber, 1993). Rose ve Abramson, umutsuzluğu gelişimsel olarak ele almıştır. Çocukluk döneminde görülen kötü muamele, çocuklarda olumsuz değerlendirme stilinin gelişmesine neden olabilmektedir. Çocuklar kötü muameleye maruz kaldığında, olayların nedenlerini belirlemeye çalışmaya yönelmektedirler. Eğer kötü muamele kronik ve yaygın olursa çocuklar, umutsuzluğa neden olan çıkarımlar yapmaya başlamaktadırlar (akt. Gibb vd., 2003). Umutsuzluk, bireylerin ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemesinin yanında intihar, depresyon ve birçok sorun ile de ilişkilidir.

2.1.2. Umutsuzluğun Sonuçları

Umutsuzluk, olumsuz durumların, olayların gerçekleşeceği ve bunların değiştirilmesi için bir şey yapılamayacağı beklentisi olarak tanımlanmaktadır (Abela ve Seligman, 2000). Umutsuzluk, bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyerek intihara ve depresyona sebep olabilmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993). Umutsuzluğun depresyon ile ilişkisine bakıldığında, depresyon ile ilgili geliştirilen kuramların bazıları depresyonda olumsuz düşünce ve beklentinin etkin olduğunu gösterip

umutsuzluk ile ilişki kurmuşlardır (Beck, 1979; akt. Çam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Araştırmalara göre, umutsuzluk temeline dayanan strese eğilim örüntüleri hem depresyon tanısını hem de depresyonun belirtilerini tahmin etmektedir (Abela vd., 2004; Hankin vd., 2005). Bireyler, olumsuz bir durum yaşadığında duruma ilişkin çıkarsamalar yapar ve umutsuzluğa kapılma ihtimalini arttırmaktadırlar. Bundan dolayı da kaçınılmaz olarak yaşadığı umutsuzluk sebebiyle depresyon geliştirebilmektedirler (Abela ve Seligman, 2000). Umutsuzluk, bazı tıpçılar tarafından da bireylerin hayatlarının belirli süreçlerinde yakalandıkları depresyonun bir belirtisi olarak görülmektedir (Kierkegaard, 2007; akt. İmamoğlu ve Yavuz, 2011).

Oluşan depresyon sonucunda da bireyler hem fizyolojik hem de psikolojik olarak olumsuz belirtiler gösterebilmektedirler. Depresyon ve umutsuzluk; güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık, güdülenme eksikliği, dikkat problemi ve yaşamda düzensizlik gibi belirtilere sebep olabilmektedir (Ceyhan, 2004). Ayrıca, depresif bireyler, eylem planlarının hedeflere ulaşmada etkili olmadığına inanmaktadırlar. Çaresizlik, değersizlik, kararsızlık, işlerini sürdürememe, eyleme geçememe ve suçluluk duyguları da bu ruh durumuna eşlik etmektedir (Melges ve Bowlby, 1969).

Umutsuzluk ve intihar ilişkisine bakıldığında ise aralarında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. İntihar davranışında, umutsuzluk kavramının anahtar psikolojik değişken olduğuna dair sağlam kanıtlar bulunmaktadır (MacLeod vd., 2005) ve umutsuzluk kavramı intiharı tahmin etmede güçlü bir yordayıcıdır (Weishaar ve Beck, 1992). Umutsuzluk genellikle bilişsel kuram bağlamında açıklanmaktadır ve intihara teşebbüs eden bireyler, intiharı kurtuluş olarak görmektedirler. Bireyler hayata ne kadar umutsuzluklarla dolu bir bakış açısı ile bakarsa intihara yatkınlıkları da o kadar artmaktadır (Minkoff vd., 1973; akt. Batıgün, 2008). Durak ve Palabıyıkoğlu (1994), Beck'in intihar teşebbüsünde bulunmuş ve depresif belirtilerinden dolayı psikoterapi alan 80 hasta ile gerçekleştirdiği araştırmada hastaların problemlerin çözümünün olmadığına dair inanışları ile intihar davranışı arasında bir bağlantı bulunduğunu ifade ettiğini söylemişlerdir. Sonuç olarak gelecek ile ilgili olumsuz beklentiler anlamına gelen umutsuzluk, depresif belirtiler ve intihar ile yakından ilişkilidir. Depresyon ve intihar arasında bir bağlantı görülmektedir ve umutsuzluk da burada kritik bir pozisyonda bulunmaktadır (S. Fasko ve D. Fasko, 1990; akt. Ulucan vd., 2011; Chochinov vd., 1998) ve önemli risk faktörü oluşturmaktadır (Beck vd., 2006).

2.1.3. Umutsuzluk İle İlgili Kuramlar

Alan yazına bakıldığında, umutsuzluk kavramının genellikle bilişsel kuramlar tarafından daha detaylı olarak açıklandığı görülmektedir.

2.1.3.1. Umutsuzluk Kuramı

Depresyonun umutsuzluk kuramı en önemli bilişsel depresyon modellerindendir (Abramson vd., 1989). Kuramda umutsuzluk kavramı, bireyin çok istediği sonuçların ortaya çıkmayacağı veya çok yoğun caydırıcı sonuçların oluşacağı beklentisi ile bireyin sergileyebileceği hiçbir davranışın bu olumsuz sonuçların gerçekleşme ihtimalini değiştirmeyeceği ümidini içermektedir (Alloy vd., 1988). Umutsuzluk kuramına göre olumsuz sonuçların değişmeyeceği beklentisi, umutsuzluk depresyonu belirtilerinin yeterli bir nedenidir. Bir başka deyişle, depresyon ve umutsuzluk arasına giren hiçbir değişkenin olmadığı ifade edilmektedir (Valås, 2001). Dolayısıyla, olumsuz sonuç beklentisi ve bu olumsuz sonuçların gerçekleşme ihtimalinin değiştirilmesine dair çaresizlik, umutsuzluk depresyonunun temel iki etmenidir (Abramson vd., 1989).

Umutsuzluk kavramı olumsuz duygulanımın yanında çaresizlik ve olumsuz sonuç beklentilerini de ima etmektedir. Fakat kuramda olumsuz duygulanım, umutsuzluk tanımının bir parçası olarak ifade edilmemektedir. Kuramda genelleştirilmiş umutsuzluk ve sınırlandırılmış karamsarlık ifadeleri kullanılmaktadır. Genelleştirilmiş umutsuzluk ifadesi, bireylerin yaşamın birçok alanında çaresizlik ve olumsuz bir sonuç beklentisi gösterdiğinde kullanılmaktadır. Sınırlandırılmış karamsarlık ifadesi ise sadece sınırlı bir alanda beklenen çaresizlik ve olumsuz sonuç beklentilerini ifade etmektedir (Abramson vd., 1989). Bir yaşam olayının olumsuz sonuçlarının telafi edilemez olması, önemli görülmesi ve hayatın birçok alanını etkilemesinin ve değiştirmesinin ihtimal dahilinde görülmemesi, genelleşmiş umutsuzluğa sebep olmaktadır. Bunun aksine, bu olumsuz sonuçların yalnızca sınırlı bir yaşam alanında etkili olduğu algılanırsa sınırlı karamsarlık ortaya çıkmaktadır (Valås, 2001). Ayrıca genelleştirilmiş umutsuzluk kavramının şiddetli umutsuzluk depresyonu belirtileri ürettiği belirtilmektedir. Sınırlandırılmış karamsarlık ise genelleştirilmiş umutsuzluğa göre daha az şiddetli belirtiler ile ilişkilendirilmektedir (Abramson vd., 1989).

Bireyler, olumsuz yaşam olayları ile karşılaştıklarında her zaman depresyona ve umutsuzluğa düşmezler. Bireylerin, yaptıkları çıkarım türleri ve bu olumsuz olaya verilen önem derecesi, umutsuzluğa ve dolayısıyla umutsuzluk depresyonunun oluşumuna katkıda bulunanmaktadır. Algılanan olumsuz yaşam olaylarının, umutsuzluğa yol açıp açmadığı ve umutsuzluk depresyonu geliştirip geliştirmediği en az üç tür çıkarıma bağlıdır (Abramson vd., 1989). Bunlar:

a) Olayın niçin meydana geldiği,

b) Olayın sonuçlarına dair çıkarımlar,

c) Olay bağlamında benlik hakkında çıkarımlar.

2.1.3.2. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram çerçevesinde umutsuzluk kavramının açıklanmasında Aaron Temkin Beck ön plana çıkmaktadır. Beck vd. (2003) umutsuzluğu insanın temel bir yaşantısı olarak görmektedir. Genel anlamda umutsuzluk, geleceğe yönelik negatif beklentilerden oluşan bir engel olarak açıklanmaktadır (Abramson vd., 1989; Beck vd., 1975). Bilişsel modele göre umutsuzluk, istikrarlı bir şemaya dahil edilmiş bir dizi olumsuz beklentidir (Beck, 1986). Bu olumsuz şemalar yaşam deneyimleriyle aktive edildiğinde, bireylerin yakın ve gelecekteki hedeflerinin ve iyilik halinin sonucuna ilişkin inançları üzerinde kontrol edici bir etkiye sahip olma eğilimindedirler (Beck vd., 1985). Dolayısıyla umutsuzluk potansiyel olarak tekrar eden bir durumdur.

Beck'e göre bireyler, gerçekçi ve objektif ve bir neden olmamasına rağmen yaşantılarına yanlış birtakım anlamlar atfetmekte ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermedikleri halde negatif sonuç beklentisi içine girmektedirler. Beck'e göre bu durum umutsuzluk olarak açıklanmaktadır (Beck, 1963; akt. Durak ve Palabıyıkoğlu, 1994). Bilişsel yaklaşımda kızgınlık, kaygı ve umutsuzluk gibi duyguların oluşmasında olayın kendisinden ziyade bireylerin bu olay hakkında yorumları ve beklentileri etkili olmaktadır. Beck, bu olumsuz duyguların arkasındaki nedenleri bireylerin çevresine, kendisine ve geleceğe olumsuz bir bakış açısıyla yaklaşması olarak ifade etmektedir (Kodan, 2013).

Beck'in bilişsel teorisine göre umutsuzluk, depresyonun merkezinde yer alır. Bu teori, olumsuz benlik algılarının, depresif belirtilerin gelişimi ve sürdürülmesindeki

rolünü vurgulamaktadır (Beck, 1967; akt. Kashani vd., 1991). İntihar teşebbüsünde bulunan bireyler genel anlamda intiharı, umutsuzlukları ve çaresizlikleri için çıkış olarak görmektedirler. Bireylerin gerçek dışı düşünceleri ve bilişsel çarpıtmaları da umutsuzluklarını arttırmaktadır (Minkoff vd., 1973; akt. Durak ve Palabıyıkoğlu, 1994). Bazı kişilerde umutsuzluk daha kronik olabilmektedir. Bu tür kronik olarak umutsuz kişiler genellikle kendileriyle ilgili olumsuz görüşlerini güçlendiren kişilerarası zorluklar yaşarlar. Onlar için umutsuzluğu içeren şemalar değişime son derece dirençlidir ve intihar daha kronik bir tehdittir (Beck, 1987, akt. Weishaar ve Beck, 1992).

Beck (1979) depresyonda; yanlış öğrenme, beklenti ve olumsuz düşüncenin umutsuzluk ile ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Bu bağlamda bilişsel bozukluk kuramını açıklamıştır. Depresyonu açıklarken üç kavram etrafında yoğunlaşmaktadır;

1. Bilişsel Üçlü: Bireyin geleceği, çevresi ve kendisi hakkındaki inançlarını kapsamaktadır.

    a. Birey kendisini değersiz ve yetersiz görmektedir. Hayatı bireye göre hayal kırıcıdır.

    b. Birey çevreden yardım alamamaktadır, yaşantısı yetersizdir.

    c. Uzun süreli hedefleri yoktur ve gelecek yaşamından umutsuzdur. Bundan dolayı olumlu yönde davranışlar başlatamaz.

2. Şemalar: Depresif birey, açıklayamadığı bazı kurallara ve inançlara sahiptir. Birey; bilgilerini, coşkularını ve davranışlarını sahip olduğu bu kurallara dayandırmaktadır. Örneğin, eşinden iltifat almadığı zaman birey "kimse beni sevmiyor, eşim artık beni beğenmiyor ve ben değersizim" gibi düşünceler oluşturmaktadır.

3. Bilişsel hatalar: Bireyin bir olaya ilişkin olumsuz otomatik düşünceleri ile gerçek olay karşılaştırılarak mantık hatalarına ulaşılmaktadır. Genelleştirme, keyfi anlam çıkarma, küçültme, büyütme, özelleştirme ve seçimli dikkat bu mantık hatalarına örnek olarak gösterilebilmektedir (akt. Dilbaz ve Seber 1993).

2.1.3.3. Psikanalitik Kuram

Umut etmek dinamik bir süreçtir. Umut kavramı bebeklerde temel güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılandığının ümit edilmesi ile bilinçsiz olarak başlamaktadır (Erickson 1964; akt. Collins ve Cutcliffe, 2003) ve bu temel ihtiyaçların yerini saygı ve sevgi ihtiyaçlarının almasıyla bilinçaltı bir sürece dönüşür (Cutcliffe, 1997). Çocuklar belli bir dönemde kendi cinsiyetinden olan ebeveyne düşkün olmaya ve karşı cinsiyetteki ebeveyni alt etmeye yönelik duygular ve düşünceler oluşturmaktadır. Bu duygu ve düşünceleri bastırmak zorunda kalan çocuklar, nesnelere aşırı fakat zayıf bir bağlılık geliştirerek karışık bir kimliğe sahip olurlar. Bu durumda çocuk nesnelerle ilişkide tatmin olmaya yönelik özlem duyar. Çocuklar bu durumu umutsuz olarak kabul eder ve bundan dolayı da duyulan özlem bastırılır (Freud, 1924; akt. Schmale, 1964).

Çocukların cinsel bir özdeşleşme yapması ve ebeveynleri tarafından aynı cinsten ebeveynin kimliğine benzer bir kimliğe sahip olduğunun kabul edilmesinden duyulan zevk, çocuklarda umut duygusuna yol açar. Bunun aksine çocuklar, arzu edilen cinsel rolü ve karşılığında arzu edilen hazzı elde edemediğinde çocuklarda umutsuzluk hissi oluşmaktadır. Çocuklar yeterliliğini kanıtlamak için ne kadar mücadele ederse etsin, istediği hazzı elde edemez ve ayrıca mücadelesinde ısrar ederse kastrasyon tehdidi altına girmektedirler. Umutsuzluğun duygusal tepkisi, cinsel tatmin elde etme mücadelesinden vazgeçmeyi göstermektedir. Çocuklar, bu aşamada çeşitli duygusal tepkileri deneyimleyebilmektedirler. Yoksun kalınan nesneye karşı öfke, korku ve çaresizlik duyguları gösterilebilmektedir. Ayrıca ensest nesneyi istediği için kendisine karşı suçluluk ve utanç duyguları ve son olarak da istekleri tatmin edilemediği için umutsuzluk duygusu ortaya çıkabilir (Schmale, 1964).

2.1.3.4. Varoluşçu Kuram

Frankl (1997)'e göre umutsuzluk, bireyin anlam isteminin engellenmesi ile ortaya çıkan varoluşsal bunaltıdır. Fakat bunun bir hastalık olmadığını ve umutsuz kişiye ilaç verilmemesi gerektiğini söylemektedir. Bunun yerine bireye varoluşsal gelişim sürecinde yol gösterilmesini önermektedir.

Callan'ın (1989) ifade ettiğine göre Frankl ve Taylor, olumlu bir anlam bulabilmek için bireylerin acı verici koşulların ötesine bakma becerisini

vurgulamaktadırlar. Bu durum, bireylerin acının üzerine çıkma ve hatta bazen acıda olumlu bir değer bulma konusundaki inanılmaz yeteneği anlamına gelmektedir. Teorisyenler bu gerçekleri aşma eğilimini bir tür inkâr olarak görmemektedir. İnkâr, gerçeklerden kaçınmayı içeren bir savunma mekanizmasıdır. Umut ise acı veren gerçekleri kabul eder, ancak onları bu gerçeklerin daha kabul edilebilir yönlerini içeren daha geniş bir perspektife yerleştirir. Başka bir deyişle, inkâr özünde dışlayıcı, umut ise özünde kapsayıcı olarak görülmektedir.

Callan (1989) Frankl'ın, umutlu olmak için tehdit edici bir olayı aşmanın iki yönlü yaklaşımını önerdiğini ifade etmektedir. Yaklaşımlardan biri geleceğe ve durumun değişeceği beklentisine odaklanır. Diğeri, tehdit edici olayın kendi içindeki yeni anlamlara odaklanır ve onu daha kabul edilebilir kılar. Her iki durumda da bireyler, zararlı içeriği olumlu ve olumsuz anlamlar içeren daha geniş bir perspektife yerleştirerek tehdit edici olayın üstesinden gelmeye çalışmaktadırlar

Hayatta anlam deneyimleyen bireyler, hayat şartlarıyla başarılı bir şekilde başa çıkmaya daha hazırdırlar. Ayrıca bu bireyler; kendi kaderlerini tayin etme, güçlü bir özerklik ve yaşam amacı duygusuna sahiptirler (Frankl, 2006; akt. Marco vd., 2017). Bunun aksine bireylerin yaşamındaki anlam yokluğu; yaşam üzerinde kontrol eksikliği algısıyla, umutsuzlukla ve hayati hedeflerin yokluğuyla ilişkili olan olumsuz duygusal, motivasyonel ve bilişsel bir durumdur (Garcia-Alandete vd., 2009; akt. Marco vd., 2017).

2.2. ÖZYETERLİLİK KAVRAMI

Özyeterlilik kavramı, Sosyal Bilişsel Kuram'ın önemli değişkenleri arasındadır. Özyeterlilik kavramının açıklanmasında Albert Bandura ön plana çıkmaktadır. Özyeterlilik, Bandura'ya (1997) göre bireyin bir performans ortaya koyabilmesi için gerekli olan etkinliklerin organizasyonunu sağlayıp, başarılı bir şekilde yapma kabiliyeti hakkında kendisine ilişkin yargısı olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle algılanan özyeterlilik, bireylerin eylemleri organize etme ve bu eylemleri gerçekleştirme yeteneklerine dair inançları ile ilgili görülmektedir (Bandura, 1991).

Özyeterlilik kavramı, bireylerin belirli bir bağlamda bir görevi başarı ile yerine getirebilmek için gerekli olan bilişsel kaynakları, motivasyonu ve eylem yollarını

harekete geçirme becerileri hakkındaki inançları olarak ifade edilmektedir (Stajkovic ve Luthans, 1998). Algılanan özyeterlilik, bireylerin hayatlarını etkileyen olayları etkileme becerisine olan inançları ile ilgilidir. Bu temel inanç, performans başarılarının, duygusal iyiliğin ve motivasyonun temelini oluşturmaktadır (Bandura, 2006). Özyeterlilik inançları; motivasyon düzeyini ve kalıcılığını, duygusal durumları ve düşünce süreçlerini değiştirmektedir. Bunların tümü de gerçekleştirilen performansa önemli katkılar sağlamaktadır (Bandura, 1989; akt. Bandura, 1991). Özyeterlilik bireylerin belirli bir performansı gösterip göstermeyeceğinin önemli bir belirleyicisi olarak görülmektedir. Bireyler, yeteneklerini aştığını düşündükleri faaliyetlerden kaçınırken, yetenekleri dahilinde olduğunu düşündükleri davranışları gerçekleştirme eğilimindedirler (Cecil ve Pinkerton, 2000).

Yeteneğe olan inanç, bireylerin yeteneklerini kullanabilmeleri için gerekli olarak görülmektedir (Pajares, 2002). Fakat özyeterlilik yetenekli olmak değildir. Bireylerin kendi kaynaklarına güvenmesi anlamına gelmektedir. Karşılaşılan herhangi bir durumla başa çıkmada yeterli seviyede becerileri olan fakat özyeterliliği düşük seviyede olan bireyler, bu becerilerini aktif edemeyeceklerdir (Yıldırım ve İlhan, 2010). Yetenek, bireylerde bulunan sabit bir özellik olarak görülmemektedir. Bunun aksine sosyal, motivasyonel, davranışsal ve bilişsel becerilerin değişik amaçlara hizmet etmek amacıyla organize edilmesini ve etkili bir biçimde düzenlenmesini kapsayan üretken bir beceri olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1993). Bunun yanında yetenek kavramı, eylem ve düşünme kalitesine zarar veren itici duygusal tepkileri idare etme becerisini de içermektedir. Bilgi ve beceriye sahip olmak ile bunları zorlu fiziksel ve psikolojik zorluk durumlarında etkili bir şekilde kullanabilmek arasında ayırıcı bir fark bulunmaktadır. Bundan dolayı, aynı beceri seviyesine sahip bir birey, özyeterlilik inancındaki dalgalanmalara göre düşük, yeterli veya olağanüstü performans sergileyebilir (Bandura, 1991).

Bireyler, kendi eylemleri ile istenen etkileri oluşturabileceklerine inanmadıkları zaman, karşılaştıkları zorluklar karşısında direnç göstermek ve faaliyette bulunmak için çok az teşvikleri bulunmaktadır (Bandura, 2010). Bireylerin eylemliliğine dair anahtar faktörü, kişisel yeterlilik inançları oluşturmaktadır. Eğer bireyler herhangi bir sonuç üretme gücüne sahip olmadıklarına dair bir inanç geliştirirlerse, bir şeyler yapmaya kalkışmamaktadırlar (Bandura, 1997).

Özyeterlilik teorisi hem kaçınma davranışlarına hem de korkulu beklentilere sebep olan caydırıcı yaşam olaylarıyla baş etmede esas olarak algılanan yetersizliği ortaya atmaktadır. Kendilerini olası tehditleri yönetme konusunda yeterli olarak değerlendiren bireyler, bu caydırıcı yaşam olaylarından ne kaçınmaktadırlar ne de korkmaktadırlar. Bunun aksine bireyler karşılaşılabilecek olası tehditleri kontrol etmede kendilerini yetersiz olarak görürlerse, tehditlere endişe ile bakarlar (Bandura, 1977).

Kendilerini yetersiz olarak gören bireyler, olumsuz ve tehdit edici yaşam olayları karşısındaki gayretlerinin yetersiz oluşunun olumsuz bazı tepkilere sebep olacağına inanmaktadırlar. Tahmin edilemeyen durumlar ile nasıl baş edeceklerini bilmedikleri zaman, bu durumlar ile başlattıkları etkileşimleri durdurmaktadırlar. Karşılaştıkları durumun baş etme kapasitelerinin üzerinde olduğuna inandıkları için üstesinden gelebilecekleri görevleri de yapmak istemezler (Bandura, 1986).

2.2.1. Özyeterlilik Kaynakları

Bandura'ya göre özyeterlilik algısı dört temel bilgi kaynağına dayanmaktadır. Performans başarıları, sözlü ikna, dolaylı deneyim, duygusal ve fizyolojik durum bu dört bilgi kaynağını oluşturmaktadır (Bandura, 1997). Bu kavramlar aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

2.2.1.1. Performans Başarısı

İlk kaynak olan performans başarısı yani diğer deyişle doğrudan deneyimler, bireylerin kişisel tecrübelerine dayandığından dolayı özellikle etkilidir (Bandura, 1977). Güçlü bir yeterlilik duygusu aşılamanın en etkili yolu, doğrudan deneyimler olarak görülmektedir. Çünkü birey başarılı olup olamayacağına dair en gerçekçi kanıtı bu bilgi kaynağından almaktadır (Bandura, 1997). Elde edilen başarılar yeterlilik beklentilerini arttırmaktadır. Fakat özellikle yeterlilik gelişiminin erken aşamalarında sık sık başarısızlıkların tekrarlanması yeterlilik beklentilerini düşürmektedir. (Bandura, 2010).

Başarıların tekrar etmesi durumunda bireylerin güçlü yeterlilik beklentileri gelişmektedir. Tekrarlanan başarı ile güçlü yeterlilik beklentileri geliştirildikten sonra, ara sıra ortaya çıkan başarısızlık durumlarındaki olumsuz etki muhtemelen azalacaktır. Bireyler, ara sıra ortaya çıkan başarısızlıkların kararlı bir şekilde üstesinden gelinmesi

ile karşılaşılan en zor engellerin bile devamlı bir çaba ve kararlılık ile aşılabileceğini deneyimlemektedirler. Bu durum da kendi kendini motive etmeyi güçlendirmektedir (Bandura, 1977). Fakat bireyler yalnızca kolay ulaşılabilen başarılar deneyimlerlerse, hızlı sonuç alma beklentisine girerek karşılaştıkları başarısızlık durumlarında bireylerin cesaretleri kolay bir şekilde kırılır. Bireylerin karşılaştıkları bazı aksaklıklar ve zorluklar, başarıya ulaşmanın genellikle uzun bir süreçte çaba harcanması gerektirdiğini göstermektedir (Bandura, 1997).

Dirençli bir özyeterlilik gelişimi, ısrarlı bir çaba ile engellerin üstesinden gelme deneyimini gerektirir (Bandura, 2010). Yaşamda karşılaşılan zorluklar, bireylerin durumları ve olayları daha iyi bir şekilde kontrol altına alabilmeleri için bireylere becerilerini geliştirme ve başarısızlıkları ne şekilde başarıya dönüştürebileceklerini öğrenebilme imkânı sunar. Bireyler, başarılı olabilmek için gereken beceriye sahip olduğunu anladıktan sonra, başarısızlık durumlarından hızlı bir şekilde dönerler ve zorluklar karşısında direnç gösterirler (Bandura, 1997).

Gelişmiş özyeterlilik bir kez kurulduktan sonra bu yeterlilik, yetersizliklerin olduğu diğer durumlara ve olaylara genellenebilmektedir (Bandura vd., 1975). Bu genellemeler en etkili şekilde özyeterliliğin geliştiği alanlara benzer alanlarda ortaya çıkmaktadır. Fakat bu durum yalnızca benzer durumlara değil, oldukça farklı faaliyet alanlarına da aktarılabilmektedir. Örneğin, herhangi bir hayvan fobisi durumuna hâkim olunduğunda artan özyeterlilik, diğer hayvan korkularını azaltabilir veya sosyal durumlarla ve olaylarla baş etme çabalarını arttırabilir (Bandura vd., 1969).

Ayrıca elde edilen başarıların yeterlilik inançlarını her daim yükseltmesi veya başarısızlıkların bu yeterlilik inançlarını kesin olarak düşürmesi gibi bir şey söylenemez. Yeterlilikteki algılanan değişiklikler, performanstan ziyade performansın yetenek hakkında ilettiği bilişsel süreçlerden kaynaklanmaktadır. Aynı seviyedeki performans başarılarının nasıl yorumlandığına bağlı olarak algılanan özyeterlilik artabilir, olduğu gibi kalabilir veya daha da düşebilir (Bandura, 1997). Ayrıca başarılı olmak için gerekli olanlara sahip olduğuna dair küçük de olsa bir performans başarısı, bireylerin o anki performansının çok üstüne çıkarak daha yüksek başarılar kazanmalarına veya yeni etkinliklerde de başarılı olmalarına imkân tanıyabilir (Bandura vd., 1980; akt. Bandura, 1997).

2.2.1.2. Dolaylı Deneyim

Bireyler özyeterliliklerinin tek bilgi kaynağını, kendi deneyimlerine dayandırmazlar. Özyeterlilik dolaylı olarak yaşanan deneyimlerden de kaynaklanmaktadır. Dışarıda gözlenen modeller, motivasyon ve yeterlik kaynağı olarak hizmet etmektedirler. Kendisine benzer bireylerin, sabırlı bir gayret ile başarılı olduğunu görmek, gözlemleyen bireylerin kendi becerilerine olan inançlarını arttırmaktadır (Bandura, 2010). Bir başka deyişle, diğer bireylerin olumsuz sonuçlara maruz kalmadan tehdit edici aktivitelerde bulunduğunu görmek, bunu gözlemleyen bireylerde çabalarını yoğunlaştırdıklarında ve sürdürdüklerinde bu durumu geliştirebilecekleri beklentisi oluşturmaktadır (Bandura, 1977).

Bireyler başkalarının yapabildiklerini gördüklerinde, kendilerinin performanslarında da en azından biraz iyileşme olması gerektiğine kendilerini ikna ederler (Bandura ve Barab, 1973). Sosyal karşılaştırmalar yoluyla elde edilen çıkarımlardan oluşan dolaylı deneyimler, doğrudan yaşantılara göre daha sınırlı bir bilgi kaynağıdır. Sonuç olarak, yalnızca dolaylı deneyimlerden elde edilen yeterlilik beklentileri doğrudan deneyimlere göre daha kırılgan ve daha zayıf olur (Bandura, 1977).

Ayrıca net sonuçlara ulaşan model alınmış davranış, sonuçları belirsiz kalan model davranışa göre daha fazla yeterlilik bilgisi aktarmaktadır. Araştırmalarda, başarıya ulaşan performansların gözlemlenmesi, herhangi bir açık sonuca ulaşmayan performanslara göre daha fazla davranışsal gelişme sağlamaktadır (Kazdin, 1975). Örneğin, yüksek atlama yapan sporcular, ilerlemelerini ve gelişmelerini net bir şekilde değerlendirebilmektedirler. Ancak yapılan faaliyetlerin birçoğunda mutlak yeterlilik ölçütleri görülmemektedir. Bundan dolayı bireyler, diğer bireylerin kazanımlarına göre yeteneklerini değerlendirirler (Bandura, 1997).

2.2.1.3. Sözlü İkna

Sözlü ikna da diğer bir özyeterlilik kaynağıdır. Sözlü ikna, kolay ulaşılabilirliği nedeniyle bireyler tarafından yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bireyler, tavsiye yoluyla geçmişte kendilerini bunaltmış olan durumlarla baş edebileceklerine dair inanca yönlendirilirler. Bu şekilde oluşan yeterlilik beklentileri bireyin kendi başarıları ile elde ettiklerine göre daha zayıf olmaktadır. Çünkü bireyler için gerçek bir tecrübe

sağlamazlar. Üzücü yaşam tehditleri ve bunlar ile baş etmede uzun süren bir başarısızlık geçmişi karşısında, tavsiye ile oluşan yeterlilik beklentileri olumsuz tecrübelerle kolayca söndürülebilmektedir (Bandura, 1977).

Tek başına sözlü ikna, algılanan yeterlilikte kalıcı artışlar yaratma gücü açısından sınırlı olabilir, ancak olumlu değerlendirme gerçekçi sınırlar içindeyse değişimi destekleyebilir. Verilen görevleri yerine getirme yeteneklerine sahip olduklarına sözlü olarak ikna olan bireyler, zorluklar ortaya çıktığında kişisel daha fazla çaba harcarlar ve bu çabayı sürdürürler (Bandura, 1997).

Ayrıca kişisel bir yeterlik duygusu oluşturmak için yalnızca sözel ikna yönteminin kullanılması, belirli bazı sınırlılıklara sahip olsa da gösterilen performansa rehberlik edilmesi ile başarıya katkıda bulunabilmektedir. Yani, sosyal yönden zor durumlar ile baş edebilme becerilerine sahip olduklarına ikna olan ve etkin davranış için geçici yardımlar sağlanan bireyler, yalnızca performans yardımı alan bireylere göre daha fazla çaba göstermektedirler (Bandura, 1977). Bunun yanında, bireylerde gerçekçi olmayan inançları arttırmak, ikna edene kuşku ile bakılmasına yol açabilir ve bireylerin özyeterliliğini daha da zayıflatacak başarısızlıkları getirebilmektedir (Bandura, 1997).

2.2.1.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar

Fizyolojik ve duygusal durumlar da özyeterlilik için kaynak oluşturabilmektedir. Bireyler yeteneklerini değerlendirirken, kısmen duygusal ve fizyolojik durumlarla iletilen bedensel bilgilere güvenirler (Bandura, 1997). Yorucu ve stresli durumlar karşısında ortaya çıkan duygusal uyarılmaların, kişisel yeterlilik hakkında bilgilendirici bir değeri olabilmektedir. Bundan dolayı duygusal uyarılma, tehdit edici olaylar ve durumlar ile baş etmede algılanan özyeterliliği etkileyebilecek diğer bir bilgi kaynağıdır (Bandura, 1977). Bireyler, stresli durumlara karşı savunmasızlıklarını ve kaygılarını değerlendirirken fizyolojik uyarılmalara da kısmen güvenmektedirler. Bireyler kaygılarını, depresyonlarını ve gerginliklerini kişisel savunmasızlık olarak görmektedirler (Bandura, 2010). Öte yandan yüksek uyarılma derecesi genellikle performansı zayıflatmaktadır. Bireyler yetersizlikleri hakkında korku dolu düşünceler ürettiği zaman, karşılaştıkları tehdit edici duruma denk olmayan daha yüksek kaygı yaşayabilmektedirler (Bandura, 1977).

Yeterliliğin fizyolojik göstergeleri, sadece otonomik uyarılmayla sınırlandırılmamaktadır. Dayanıklılık ve güç içeren faaliyetlerde bireyler acılarının, ağrılarının ve yorgunluklarının fiziksel yetersizlik sonucunda ortaya çıktığını düşünmektedirler. Ayrıca duygu durum da bireylerin kişisel yeterliklerine dair değerlendirmelerini etkiler (Bandura, 1997). Bundan dolayı, yeterlik inançlarını değiştirmek için stres düzeyini ve olumsuz duygusal yatkınlıkları azaltmak, bedensel durumlardaki yanlış yorumlamaları düzeltmek ve fiziksel durumu geliştirmek gerekmektedir (Bandura, 1991; akt. Bandura, 1997).

2.2.2. Özyeterlilik İnancının Etkileri

Yeterlilik inançları, bireylerin nasıl düşündüğünü, kendilerini nasıl motive ettiklerini, nasıl hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını etkilemektedir. Özyeterlilik inançları, birbirinden farklı bu etkileri dört temel süreç aracılığı ile üretmektedir. Bu dört temel süreç; bilişsel süreçleri, duygusal süreçleri, motivasyonel süreçleri ve seçim süreçlerini kapsamaktadır (Bandura, 2010; Bandura, 1993; Bandura, 1989).

2.2.2.1. Bilişsel Süreçler

Özyeterlilik inançlarının bilişsel süreçler üzerindeki etkileri değişik biçimlerde olmaktadır. Yeterlilik inançları, performansı zayıflatabilecek veya arttırabilecek düşünce sistemlerini etkilemektedir (Bandura, 1997). Amaca yönelik olan birçok davranış, hedefleri somut hale getiren öngörüler tarafından düzenlenmektedir. Hedef belirleme davranışı, becerilerin değerlendirilmesi sürecinden etkilenmektedir. Algılanan özyeterlilik inancı ne kadar güçlü ise, bireylerin belirledikleri hedefler de o ölçüde yüksek olmaktadır ve hedeflere bağlılık da o derecede sağlam olur (Bandura, 2010).

Bireylerin olayları ve durumları tahmin etmesini sağlamak ve yaşamlarına etkide bulunan olayları kontrol etmenin yollarını geliştirmek, düşüncenin önemli bir görevidir. Bu tür beceriler, pek çok anlam muğlaklığına ve belirsizliğe sahip bilginin etkili şekilde bilişsel işlemesini gerektirmektedir (Bandura, 1989). Birçok eylem, düşüncede biçimlenmektedir. Bireylerin yeterliliklerine dair inançları, ileriye dönük oluşturdukları ve prova ettikleri senaryoları etkilemektedir. Yeterlilik duygusu yüksek olan bireyler sergileyecekleri performans için kendilerine olumlu anlamda destek sağlayan başarı senaryoları üretmektedirler. Yeterliliklerinden şüphe duyan bireyler

ise ileriye yönelik başarısızlık senaryoları üretirken, karşılaşabilecekleri zorluklar üzerine odaklanmaktadırlar (Bandura, 1993). İşlerin ters gitme ihtimaline odaklanılması ve bireysel eksiklikler üzerinde duran bilişsel olumsuzluk, performansı ve içsel motivasyonu zayıflatmaktadır (Bandura, 1997).

2.2.2.2. Motivasyonel Süreçler

Özyeterlilik inançları, bireylerin ne kadar çaba göstereceklerini ve karşılaştıkları engeller karşısında ne kadar direneceklerini yansıttığı gibi, motivasyon seviyesini de belirlemektedir (Bandura, 1989). Motivasyon, bilişsel olarak üretilmektedir. Yani, amaçlı eylemde bulunma ve kendi kendini motive etme yeteneği bilişsel faaliyetlere dayanmaktadır. Gelecekte oluşacak durumların kendisi, mevcut eylemin ve motivasyonun nedenleri olamaz. Tahmin edilen gelecek ancak öngörü ile bugüne getirilebilmektedir. Şu anki zamanda bilişsel olarak tasarlanan gelecekteki durumlar, davranış düzenleyicilerine ve mevcut davranışın şimdiki motive edicilerine dönüştürülmektedir Belirli bir amacı benimseyen bireyler, daha sonra bu amacı gerçekleştirmek için harekete geçmektedirler (Bandura, 1997).

Yeterlilik inançları motivasyonun bilişsel olarak düzene sokulmasında merkezi bir rol oynamaktadır (Bandura, 2010). Farklı teoriler tarafından oluşturulan üç bilişsel motivasyon şekli görülmektedir. Bunlar; sonuç beklentilerini, bilişsel hedefleri ve rastgele atıfları içermektedir. Özyeterlilik inançları, bu farklı bilişsel motivasyon şekillerinin her birini etkilemektedir (Bandura, 1993).

Sonuç beklentilerine göre motivasyon, bireylerinin eylemlerinin belirli sonuçları yaratacağı beklentisi ve bu oluşan sonuçların değeri tarafından yönetilmektedir. Bireyler, yapabileceklerine dair inançlarının yanında, gösterecekleri performansın ihtimal dahilindeki sonuçları hakkındaki inançlara göre de hareket etmektedirler (Bandura, 1993). Sonuç beklentisinin motive edici potansiyeli, kısmen de olsa yeteneklere yönelik inançlar tarafından yönetilmektedir. Bireyler, gerekli becerilerde eksik olduklarına karar verdiklerinde, sayısız çekici seçeneği kaçırabilmektedirler (Bandura, 2010).

Bireylerin kendi becerilerine yönelik değerlendirme yoluyla kendi kendini etkileme kapasitesi önemli bilişsel motivasyon işleyişi sağlamaktadır. Davranışlar gerçekleşmemiş gelecek durumundan ziyade, şu anki kullanılan bilişsel hedefler

tarafından yönlendirilmekte ve motive edilmektedir. Bireyler eylemlerine yön vererek, hedeflerine ulaşana kadar ısrarla devam etmek için kendilerine teşvikler yaratmaktadırlar (Bandura, 1993). Bireylerin hangi zorlukları yüklenecekleri, ne kadar çaba harcayacakları, başarısızlıklar ve engeller karşısında ne kadar dayanacakları yeterlilik inançlarına dayanmaktadır (Bandura, 2010).

Başarıların ve başarısızlıkların bireysel becerilere veya dış faktörlere bağlanmasında yeterlik inançları etkili olmaktadır (Bandura, 2009). Kendilerini yeterli gören bireyler, başarısızlıklarını az çaba göstermeye bağlamaktadırlar. Bunun aksine, kendilerini yetersiz gören bireyler, başarısızlıklarını düşük beceriye bağlamaktadırlar (Silver vd., 1989; akt. Bandura, 1977). Nedensel atıflar bireyin motivasyonunu, duygusal tepkilerini, performansını özyeterlilik inançları aracılığı ile etkilemektedir (Schunk ve Rice, 1986; akt. Bandura, 1993).

2.2.2.3. Duygusal Süreçler

Bireylerin baş etme yeteneklerine dair inançları, duygusal halin düzenlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Özyeterlilik inançları, duygusal yaşantıların yoğunluğunu ve doğasını etkileyebilmektedir. Yeterlik inançları, çevreyi duygusal potansiyelde değişiklik yapacak şekilde dönüştürmek için etkin eylem yollarını destekleyerek duygu durumlarını düzenlemektedir (Bandura, 1997). Yani, tehditkâr ve üzücü ortamları daha tehlikesiz ortamlara dönüştüren eylemlere destek olmaktadırlar (Williams, 1992; akt. Bandura, 2010).

Olası yaşam tehditleri ile başa çıkamayacaklarına inanan bireyler, yüksek seviyede endişeye kapılmaktadırlar (Bandura, 1990). Bu bireyler, baş etme eksikliklerine yoğunlaşırlar, çevrelerin birçok tehlike ile sarılmış olarak görürler ve ihtimal dahilinde olan tehditlerin ciddiyetini büyütürler. Bundan dolayı ara sıra ortaya çıkan tehlikelerden de endişe duyarlar. Kendilerini yetersiz olarak gören bireylerin aksine, olumsuz duygusal durumları idare etme konusunda yüksek bir yeterliğe sahip bireyler ailelerinden, arkadaşlarından ve diğerlerinden destek arayabilir, dikkatlerini olumlu şeylere çevirebilir ve kendilerini rahatlatabilirler. Bu seçilen yollar ile rahatlayabileceğine inanmak, üzüntüye ve kaygıya tahammül edebilmeyi kolaylaştırmaktadır (Bandura, 2010).

2.2.2.4. Seçim Süreci

Bireyler kısmen çevrelerinin bir ürünüdür. Bundan dolayı bireysel yeterlik inançları, ortam ve aktivite seçimini etkileyerek, yaşamın gidişatını şekillendirebilir. Bireyler, baş etme becerilerini aştığına inandıkları faaliyetlerden ve durumlardan kaçınmaktadırlar (Bandura, 1993). Fakat bireyler kendilerini zorluklar karşısında başa çıkabilecek beceride değerlendirirlerse, üstesinden gelebilecekleri yargısına vardıkları durumları seçerler ve zorlayıcı aktiviteleri kolayca üstlenmektedirler (Bandura, 2010).

Öz yeterlik inançlarının seçimler yolu ile yaşam yollarını etkilemesi, en belirgin şekilde kariyer kararı ve gelişimi çalışmalarında görülmektedir (Lent vd., 1994; akt. Bandura, 2010). Bireylerin yeteneklerine dair inançları ne ölçüde yüksek olursa daha fazla kariyer seçeneğini mümkün olarak düşünürler ve değişik mesleklere eğitimsel açıdan daha iyi hazırlanırlar (Bandura, 1993).

2.2.3. Genel Özyeterlilik

Özyeterlilik, bireylerin belirli hedefleri gerçekleştirebilmeleri ve günlük taleplere çözüm getirebilmeleri için sosyal, duygusal, davranışsal ve bilişsel yetenekleri bütünleştirmelerini sağlayan bir beceridir (Bandura, 1997). Özyeterlilik, genel ve alana özel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Barańczuk, 2021).

Genel özyeterlilik, kişinin çok çeşitli stresli veya zorlu taleplerle başa çıkma yeterliliğine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Luszczynska vd., 2005; Judge vd., 1998). Genel özyeterlilik, bireylerin farklı stres durumları ile baş edebilmesi için istikrarlı ve geniş bir kişisel yeterliliği amaçlamaktadır (Schwarzer vd., 1999). Alana özel özyeterlilik ise bireylerin somut talepler ve durumlar ile başa etme becerileri hakkındaki inançlarını göstermektedir (Barańczuk, 2021).

Eden'e göre hem genel özyeterlilik hem de duruma özgü özyeterlilik bireylerin istenen sonuçları elde etme becerisine dair inançlarını ifade etmektedir. Genel özyeterlilik ve duruma özgü özyeterlilik arasındaki fark tasarlanan performans alanı ile ilgilidir. Diğer bir deyişle, performans alanı genel özyeterlilikte genel bir alanda ortaya çıkarken duruma özgü özyeterlilikte ise özel bir alanda ortaya çıkmaktadır (Chen vd., 2001).

Yapılan birçok araştırma özyeterliliğin; görev çabası, başarısızlık karşısında psikolojik dayanıklılık, sebat, öz kontrol ve etkili problem çözme ile ilişkili olduğunu açıklamaktadır (Bandura, 1986; Gist ve Mitchell, 1992; akt. Judge vd., 1998). Bundan dolayı, yüksek genel özyeterlilik kendini gerçekleştiren kehanete dönüşebilir. Diğer bir deyişle, yüksek genel özyeterlilik, karşılaşılan yeni görevlerde daha büyük başarı gösterilmesini sağlayabilir (Judge vd., 1998).

Genel özyeterlilik, bireylerin tüm önemli başarılarının ve başarısızlıklarının bütünleştirilmesi ile türetilmektedir. Genel özyeterlilik, çeşitli görev alanlarındaki başarılarını ve başarısızlıklarını biriktirilmesinden oluştuğu için bireylerin ömrü boyunca ortaya çıkmaktadır (Shelton, 1990). Diğer bir deyişle, bireylerin yaşamlarında deneyimlediği başarı ve başarısızlıklar genel özyeterlilik inancını etkilemekte ve bu inanç karşılaşılan durumlar karşısında göreli olarak süreğendir (Chen vd., 2001).

2.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI

Psikolojik dayanıklılık, pozitif psikoloji içerisinde incelenmektedir. Pozitif psikoloji, doğumdan ölüme kadar hayatta nelerin doğru gittiğinin bilimsel bir çalışmasıdır. Pozitif psikoloji, her bireyin hayatında zirvelerin ve diplerin olduğunu söylemekte ve dipleri inkâr etmemektedir (Peterson, 2006). İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikoloji, olumsuz durumlara ve hastalıklara odaklanmıştır. Patolojiye karşı gösterilen bu özel ilgi, gelişim içerisindeki toplumu ve kendini gerçekleştiren bireyi göz ardı etmiştir. Pozitif psikolojinin amacı yaşamdaki kötü şeyler ile ilgilenmenin yanı sıra aynı zamanda olumlu nitelikler oluşturmaya da başlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014).

Pozitif psikoloji, doksanlı yıllarda işlenmeye başlamıştır. Pozitif psikolojinin gelişimine bakıldığında pek çok bilim insanının katkısı olduğu görülebilmektedir. Fakat bu isimler içerisinden Martin Seligman ön plana çıkmaktadır. Seligman ve Csikszentmihalyi, pozitif psikolojiyi bireylerin olumlu özelliklerini geliştirmeleri, olumlu yaşantılar geçirmeleri ve öznel iyi oluşlarını yükseltici programlar ile ruh sağlıklarını korumaları ile ilgilenmeleri olarak açıklamaktadırlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; akt. Leana-Taşçılar, 2017). Peterson (2000) da pozitif psikolojiyi bireylerin yaşama tutunmalarına ve yaşamlarını bulunduğu konumdan daha

iyi bir yere getirmelerine olanak sağlayan ve nelerin olumlu olduğuna odaklanan bilimsel alan olarak açıklamaktadır (akt. Demir ve Türk, 2020).

Pozitif psikolojinin bazı varsayımları bulunmaktadır. Bunlar;

a) Bireyler kendi gelişim süreçlerini yönlendirebilecek etkin varlıklardır.

b) Bireyler davranışlarını düzenlemeye ve değiştirmeye yönelik gereken güce sahiptirler.

c) Davranış değişikliğine gitme, bireylerde hayata bağlanmaya yönelik motivasyon yaratmaktadır (Akın-Little ve Little, 2004).

Psikolojik dayanıklılık terimi Latince olan "resiliens" kökünden ortaya çıkmıştır. Kelime anlamını fizik ve matematik bilimlerinden almıştır. Bu terim, bir malzemenin değişikliğe maruz kaldıktan sonra eski denge düzenine geri dönmesi olarak açıklanmaktadır (Greene ve Conrad, 2002). Ulusal alan yazına bakıldığında "resilience" kavramının Türkçe çevirisi için birbirinden farklı isimler ile adlandırıldığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramı; kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007; Karaırmak, 2006), yılmazlık (Öğülmüş, 2001), dayanıklılık (Taşğın ve Çetin, 2006) gibi farklı isimlerle ifade edilmektedir.

Bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığın bir kişilik özelliği olduğunu söylerken bazıları da psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kavram olduğunu açıklamaktadırlar. Beardslee ve Podorefsky (1988) psikolojik dayanıklılığı öğrenilebilir bir kişilik özelliği olarak açıklamaktadır. Psikolojik dayanıklılık olumlu ruh sağlığı için önemlidir ve küçük yaşlarda öğrenilebilir (Healey, 2007; akt. Jain ve Sisodia, 2012). Block ve Block (1980) ise psikolojik dayanıklılığı genetik yönden ifade etmektedir. Bazı bireylerin doğuştan psikolojik olarak dayanıklı olduklarını öne sürmektedir (akt. Basım ve Çetin, 2011). Maddi ve Kobasa (1984) bireylerin stresli durumlar ile baş edebilme becerilerinin bir kişilik özelliği olduğunu söylemektedir. Yine Terzi (2005) de psikolojik dayanıklılığı bir kişilik özelliği olarak tanımlamış ve zorluklar karşısında gösterilen uyumun bireylerin kendi özelliklerinden kaynaklandığını ifade etmiştir.

Bireylerin yaşamındaki olumsuz deneyimlerin etkilerinin azaltılması, psikolojide genellikle işlenen konular arasındadır. Yıllarca yapılan araştırmalar

sonucunda, psikolojik dayanıklılık üzerine de farklı tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Fakat psikolojik dayanıklılık üzerine çalışmak zordur ve bilimsel veya klinik alan yazında psikolojik dayanıklılık üzerinde uzlaşmaya varılmış tek bir tanım bulunmamaktadır (Southwick vd., 2011). Örneğin psikolojik dayanıklılığı Bonanno vd. (2006) travmaya maruz kaldıktan sonraki süreçte semptomsuz işleyiş, Garmezy (1993) zorluklara rağmen pozitif uyum, Charney (2004) korku ve stres ile ilgili olan beyin devrelerinin, hormonların ve nörotransmiterlerin gelişmiş bir psikobiyolojik düzenlemesi, Fonagy vd. (1994) ise zor koşullar altında normal bir gelişim seyri sürdürmek olarak ifade etmektedirler.

Psikolojik dayanıklılık açıklanırken iki önemli nokta olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki, bireylerin zorluklar karşısında ne ölçüde toparlandığı ve iyileştiğidir (Masten, 2001; Masten, 1990a). Diğer önemli nokta ise karşılaşılan zorluklara rağmen devam etme kapasitesidir. Yani bireylerin zorlu şartlarda psikolojik iyilik durumunu sürdürebilmeleri önemli olarak görülmektedir (Bonanno, 2004; Masten, 1990a).

Psikolojik dayanıklılık; terör, yoksulluk, boşanma, doğal afetler, taşınma, bozulmuş aile düzeni gibi olumsuz yaşam durumları ile karşılaşıldığında risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin birbiri ile etkileşimi sonucunda oluşan dinamik süreçte, bireyin yaşamındaki değişikliklere uyum sağlamasını içermektedir (Karaırmak, 2006). Amerikan Psikoloji Derneği'ne (2010) göre psikolojik dayanıklılık; travma, sıkıntı, tehditler ve trajediler karşısında iyi uyum gösterme sürecidir (akt. Macleod vd., 2016). Luthar vd. (2000) de psikolojik dayanıklılığı, karşılaşılan önemli sıkıntılar karşısında pozitif uyumu içeren dinamik yapıda bir süreç olarak ifade etmektedir.

Masten vd. (1990a) psikolojik dayanıklılığı, tehdit edici ve zorlu şartlara rağmen başarılı bir uyum kapasitesi, süreci ve sonucu olarak tanımlamaktadırlar. Masten'e (1994) göre ise psikolojik dayanıklılık, yüksek risk grubunda bulunan bireylerin, olumsuz olarak sonuçlanması öngörülen sonuçlardan daha olumlu sonuçlara ulaşmalarını, travmatik yaşantılar karşısında hızlı bir şekilde toparlanmalarını ve stresli yaşam olayları ile baş edebilmelerini ve bunlara uyum sağlayabilmelerini kapsamaktadır (akt. Karaırmak, 2006).

Psikolojik dayanıklılık terimi, zorluklar karşısında beklenmedik ve olumlu sonuçlara ulaşan ve sıra dışı yaşam şartlarına uyum sağlayan bireyleri anlatmak için kullanılmaktadır (Fraser vd., 1999). Psikolojik dayanıklılık, genel anlamda zorlukların üstesinden gelme veya geri dönme becerisi (McCubbin, 2001) ve olumsuz yaşam şartlarına başarı ile uyum sağlama olarak görülmektedir (Norman, 2000; akt. McCubbin, 2001). Sonuç olarak, uyum ve gelişime yönelik önemli zorluk durumlarında ortaya çıkan yetkinlik olarak ifade edilebilmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998). Psikolojik dayanıklılık tanımlarına bakıldığında iki önemli nokta üzerinde durulduğu görülmektedir (Luthar vd., 2000);

a) Sıkıntılı duruma ve tehdide maruz kalma,

b) Olumlu yönde uyumun başarılması.

Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkabilmesi için boşanma, yoksulluk, sevilen birinin kaybı, hastalık ve doğal afet gibi travmatik yaşam deneyimlerinin ortaya çıkardığı riskli durumlarda, bireylerin koruyucu faktörleri başlatması gerekmektedir (Güloğlu ve Karaırmak, 2010).

2.3.1. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılık hakkında yapılan tanımlarda ve araştırmalarda genellikle risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden bahsedilmektedir. Psikolojik dayanıklılığın belirlenebilmesi için iki önemli nokta bulunmaktadır. Bunlardan ilki, bireye yönelik şiddetli bir sıkıntıya yol açan veya travma oluşturan bir tehdidin olmasıdır. İkincisi ise bu durumda gelişme ve uyum kalitesinin iyi olmasıdır (Masten ve Coastworth, 1998).

Risk, olumsuz bir sonuç ihtimalini arttıran bir veya daha fazla faktörün veya etkinin varlığı olarak tanımlanmaktadır (Fraser, 1997; akt. Greene vd., 2004; Richman ve Fraser, 2001; Durlak, 1998). Diğer bir tanıma göre risk faktörü bir sorunun ortaya çıkması, sürdürülmesi ve şiddetlenme ihtimalini arttıran bir koşul, deneyim ve olay ile alakalıdır (Fraser ve Terzian, 2005; akt. Jenson ve Fraser, 2015).

Yapılan araştırmalarda, bazı ortak koruyucu faktörler ve risk faktörleri olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar sonucunda hem koruyucu hem de risk faktörlerinin üç ana başlık altında toplandığı görülmektedir. Bu ana başlıklar; bireysel, ailesel ve

çevresel olarak sınıflandırılmaktadır. Alan yazında bulunan bireysel risk faktörleri şunlardır (Werner, 1989; Karaırmak, 2006; Hubbard vd., 1995; Masten ve Reed, 2002; Gizir, 2007; Murray, 2003; Garmezy, 1993; Durlak, 1998; Zautra vd., 2010):

a) Genetik bozukluklar,
b) Hastalıklar,
c) Travma,
d) Erken (Prematüre) doğum,
e) Akademik başarısızlık,
f) Düşük öz güven,
g) Depresyon,
h) Sosyal problem çözme becerilerinde düşüklük,
i) Cinsiyet,
j) Belli bir azınlığa ve etnik gruba bağlı olma,
k) Düşük zekâ seviyesi,
l) Tıbbi problem geçmişi,
m) Öz kontrol becerilerinde zayıflık,
n) Duygusal problemler.

Ailesel risk faktörleri şunlardır (Werner, 1989; Masten ve Coastworth, 1998; Karaırmak, 2006; Beardslee ve Podorefsky, 1988; Masten ve Reed, 2002; Murray, 2003; Gizir, 2007; Garmezy, 1993; Durlak, 1998; Zautra vd., 2010):

a) Aile yapısı,
b) Çocukluk travması,
c) Annenin eğitim düzeyi,
d) Kronik sosyal stres,
e) Ebeveynlerde patolojik belirtiler,
f) Ebeveyn hastalıkları,
g) İstismar geçmişi,
h) Sert, tutarsız, düzensiz ebeveyn tutumları,
i) Aile içi şiddet,
j) Anne baba ölümü,
k) Boşanma.

Çevresel risk faktörleri şunlardır (Werner, 1989; Masten ve Coastworth, 1998; Fonagy vd., 1994; Karaırmak, 2006; Garmezy, 1993; Hubbard vd., 1995; Masten vd., 1990b; Masten ve Reed, 2002; Murray, 2003; Gizir, 2007; Zautra vd., 2010; Schoon, 2006):

a) Cinsel taciz,
b) Stresli çalışma ortamı,
c) Düşük ekonomik seviye,
d) Yoksulluk,
e) Savaş,
f) Toplumsal bağlamda travmalar,
g) Nükleer felaketler,
h) Doğal afetler,
i) Terör,
j) Evsizlik,
k) İhmal ve istismar.

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Koruyucu Faktörler

Yaşamda bireyler birden çok risk durumu ile karşılaşmaktadırlar. Risk faktörleri stresli olaylardan kaynaklanmaktadır ve koruyucu faktörler de bu risklerin bireyler üzerinde oluşturduğu olumsuz etkileri azaltmaktadır (Karaırmak, 2006). Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin oluşturduğu etkilerden risk altındakileri korumak için faaliyet göstermek olarak açıklanmaktadır (Tusaie ve Dyer, 2004) Koruyucu faktörler, olumsuz yaşam şartlarının olumsuz ve istenmeyen etkilerini değiştirmede rol oynamaktadır ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yardım eder (Schoon, 2006).

Bireysel koruyucu faktörler şunlardır (Kohler, 1993; Murray, 2003; Vanderpol, 2002; Garmezy, 1987; Werner, 1989; Masten ve Reed, 2002; Gizir, 2007; Kumpfer, 1999; Karaırmak, 2006; Martinek ve Hellison, 1997, Masten vd., 1999; Olsson vd., 2003; Zautra vd., 2010):

a) Öz güven,
b) Umut,
c) İyimserlik,

d) Öz-yeterlik,
e) Yetenek,
f) Fiziksel güçlülük,
g) Benlik saygısı,
h) Öz farkındalık,
i) Zekâ,
j) Olumlu mizaç,
k) İç kontrol odağı,
l) Akademik beceriler,
m) Problem çözme becerisi,
n) Güçlü sosyal problem çözme becerileri,
o) Geleceğe yönelik iyimser bakış açısı,
p) Olumlu duygusal kaynaklar,
q) Mizah.

Ailesel Koruyucu Faktörler şunlardır (Garmezy, 1987; Murray, 2003; Masten ve Coasworth, 1998; Masten ve Reed, 2002; Gizir, 2007; Karaırmak, 2006; Fonagy vd., 1994; Zautra vd., 2010):

a) Yüksek sosyo-ekonomik seviye,
b) Aile içi etkili iletişim,
c) Sıcak ve yakın aile bağı,
d) Yakın sosyal bağlar,
e) Etkili ebeveyn nitelikleri,
f) Güvenli çocuk-bakım veren bağlanma ilişkisi,
g) Çekirdek aile dışı destekleyici aile bağları,
h) Ebeveyn eğitim durumu,
i) Ebeveynin işi.

Çevresel koruyucu faktörler şunlardır (Murray, 2003; Masten ve Coasworth, 1998; Werner, 1989; Masten ve Reed, 2002; Gizir, 2007; Karaırmak, 2006; Mandleco ve Peery, 2000; Luthar ve Zigler, 1991; Dearden, 2004; Zautra vd., 2010):

a) Erişilebilir toplum yanlısı örgütler,
b) Toplumdaki yetişkin rol modellere erişim,

c) Akranlar,
d) Çevrenin sunduğu olanakların çeşitliliği,
e) Yeşil alan gibi doğal çevrelerin içinde olmak,
f) Destek veren önleyici programlar ve kurumlar,
g) Gönüllülük,
h) Tatmin edici iş yaşamı,
i) Toplumsal, dini, sosyal kurumlar ve eğitim kurumları.

2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Olan Bireylerin Özellikleri

Alan yazında psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler bazı özellikler ile ilişkilendirilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı olan bireyler, kendini geliştirmeye odaklı ve sorun çözme konusunda yetenekli bireylerdir. Kendilerini genel olarak inançlı olarak nitelemektedirler ve toplumsal değişim içerisinde aktif bir şekilde yer almaktadırlar. Yaşamda karşılaştıkları travmaları ve stresli durumları yorumlama ve bu durumlardan yararlanma becerisi göstermektedirler (Öğülmüş, 2001). Psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin, stresli yaşam olaylarının ardından psikolojik ve fizyolojik dengeyi hızlı bir şekilde yeniden elde etme kapasiteleri yüksektir (Zautra vd., 2010). Bu bireyler karşılaşılan bu stres durumlarında, stresin etkilerinden korunabilmeyi sağlayan özyeterlilik, iyimserlik ve yapıcı düşünme gibi becerilere sahiptirler (Lazarus, 1993; akt. Bland vd., 1994).

Psikolojik dayanıklılığı olan bireyler; öz güven, özyeterlilik, içgörü (kendi kendini anlama), olumlu gelecek algısı, olumsuz duyguları ve davranışları kontrol edebilme, yaşamda karşılaşılan stresli durumlarda becerikli bir uyum gösterme, sosyallik, duygularını ifade edebilme ve empatik olma vs. gibi özellikler göstermektedirler (Skodol, 2010). Bunlara ek olarak, psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler sıkıntı yaşadıklarında ve zorlandıklarında işlerin yolunda gitmesi için bir yol bulmayı umut ederler. Bu bireyler kendilerini özgüvenli ve yetenekli görürler. Suçlama veya kurban bulma tepkisinden ziyade bir başa çıkma ve öğrenme davranışında bulunurlar. Psikolojik olarak dayanıklı bireyler benzer ortak özellikler gösterirler (Jain ve Sisodia, 2012).

a) Çocuksu bir merak,
b) Sıkça deneyimlerden bir şeyler öğrenme,
c) Hızlı bir şekilde uyum sağlama,

d) Öz güven,
e) Sevgi dolu ilişkiler ve iyi arkadaşlıklar kurma,
f) Duygularını dürüst bir şekilde açıklama,
g) İşlerin yolunda gitmesini ümit etme,
h) Yaratıcı önsezileri kullanma,
i) Kendilerini iyi müdafaa etme.

2.3.4. Yetişkinlikte Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında genellikle çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde durulduğu görülmektedir. Yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını azaltabilecek veya arttırabilecek faktörler ile alakalı çalışmalar sınırlıdır (Bonanno vd., 2007). Yapılan bazı psikolojik dayanıklılık çalışmalarında, ergen ve çocuklarda olduğu gibi yetişkinlerin de karşılaştıkları zorlu yaşam şartları ile başa çıkabilmeleri için aynı dışsal destek sistemlerine ve içsel kaynaklara yöneldikleri görülmektedir (Masten ve Wright, 2010). Yapılan çalışmalar, yetişkin bireylerin yaşamlarında en azından bir kere travmatik bir olaya maruz kaldığını göstermektedir. Fakat travmatik olaya maruz kalan her birey bu travmatik olaylara aynı tepkileri göstermemektedirler. Çoğu birey birtakım karışıklıklar ve sıkıntılar yaşamaktadır. Ancak bu travmatik olaylara maruz kalan bireylerden sadece küçük bir grup psikolojik dayanıklılık geliştirmektedir (Li vd., 2012).

Birçok çalışma göstermektedir ki erken dönem yaşanan travmalar, yaşam boyu devam eden fiziksel ve psikolojik rahatsızlık riskine yol açmaktadır (Luecken ve Gress, 2010). Çocukluk döneminde karşılaşılan sıkıntılar düşük psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirilmektedir (Simeon vd., 2007). Çocukluk döneminde geçirilen zorlu ve sıkıntılı yaşantılar, bireyin uyumunu etkisiz hale getirmekte ve bu yaşantıların zararlı etkileri yaşamın ileri zamanlarına aktarılmaktadır. Yaşamın ileriki zamanlarındaki olumsuz yaşantılar, azalmış olan kaynakların daha da kötüleşmesine sebep olmaktadır (Schoon, 2006).

Psikolojik dayanıklılık faktörünün, sabit bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmaması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve yakın ilişkilerin de dahil olduğu bireysel sınırların ötesine geçen pek çok etkileşimden ve süreçten meydana gelmektedir (Masten ve Wright, 2010). Psikolojik dayanıklılık;

yaş, sosyal sistemler, kültür, cinsiyet, aile ortamı ve bireysel becerilere göre farklılaşan çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Jowkar vd., 2010). Psikolojik dayanıklılık kavramı dinamik bir yapıdadır. Stres durumlarına karşı gösterilen direnç görecelidir, mutlak değildir (Rutter, 1985). Aynı birey bir durumda psikolojik olarak dayanıklı kalabilirken, daha sonra uyumsuzluk da gösterebilmektedir (Masten ve Wright, 2010). Çocukluk döneminde psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler, yetişkinlik döneminde daha savunmasız hale gelebilmektedirler. Bunun tersi olarak çocukluk döneminde psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireyler, doğru fırsatlar verildiğinde yetişkinlik döneminde psikolojik dayanıklılık kapasitelerini geliştirebilmektedirler (Luecken ve Gress, 2010).

Ergenlik döneminde bireyler, daha fazla özerklik gösterme ve sosyal destek açısından akranları ile daha yakın olma gibi gelişim yaşantıları geçirmektedirler (Bee ve Boyd, 2009). Yetişkinlik döneminin başlarında çeşitli problemlerle ve zorluklar ile baş edebilmek için bireysel alanda birçok psikolojik dayanıklılık kaynağı merkeze geçebilir. Özyeterlilik, kontrol duygusu, öz sorumluluk, iş görüşmelerinde bulunmak ve yeni sosyal çevreler edinebilmek için sosyal beceriler, kendini düzenleme ve baş etme becerileri, planlar yapma ve hedefleri takip etme becerileri bu psikolojik dayanıklılık kaynaklarına örnek olarak gösterilebilir (Hines vd., 2005; Masten vd., 2004; akt. Luecken ve Gress, 2010).

Yapılan bazı çalışmalarda da çocuklarda ve yetişkinlerde bazı ortak koruyucu faktörlerin olduğu açıklanmaktadır. Problem çözme becerisi, amaç ve özerklik duygusu, sosyal yeterlik ve eleştirel akıl bu ortak koruyucu faktörlere örnek olarak gösterilebilir (Hash ve Rogers, 2013; Anthony ve Robbins, 2012; Zolkoski ve Bullock, 2012; Herrick vd., 2013; akt. Farnsworth, 2013).

Krovetz (1999b) öğrenciler gibi okulda bulunan yetişkin grubunun da psikolojik dayanıklılığa sahip olması gerektiğini açıklamaktadır. Bunun da meslektaş dayanışması, bilişsel uyarım, öğretmenlere söz hakkı verilmesi ve iş memnuniyetinin yükseltilmesi ile olabileceğini ifade etmektedir. Meslektaş dayanışması, psikolojik dayanıklılık için önemlidir fakat öğretmenlerin kaygılarını, başarılarını ve düşüncelerini birbiriyle paylaşmak için çok az vakitleri vardır. Bundan dolayı, psikolojik dayanıklılığı yüksek bir okul topluluğu için öğretmenlerin diğer meslektaşları ile birlikte ve dayanışma içinde olmaları önemli görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılıkta bilişsel uyarım diğer bir önemli faktördür. Birçok kişi katı bilişsel alışkanlıklara sahiptir. Eğer okul, öğrencilerin zihinsel işlevlerini geliştirmeyi amaçlıyorsa, bu gelişime ilk olarak okuldaki profesyonellerden başlanmalıdır. Öğretmenlere söz hakkı verilmesi de psikolojik dayanıklılık için gereklidir. Okulda bulunan öğretmenlerin topluluk çalışmalarında söz sahibi olması gerekmektedir. Öğretmenlerin fikirlerine okulun diğer işlerinde de değer verilirse, öğretmenler öğrencilere, velilere ve diğer okul üyelerine çok daha açık olurlar. Son olarak iş memnuniyeti psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunmaktadır. Öğretmenler, öğrencilerinin öğrendiklerini gördüklerinde güven hissetmektedirler.

2.3.5. Psikolojik Dayanıklılık Yaklaşımları

Alan yazında psikolojik dayanıklılık ilgili birçok farklı yaklaşımın olduğu görülmektedir.

2.3.5.1. Kobasa Arabuluculuk Modeli

Dayanıklılık, Kobasa tarafından dış dünya ve benlik üzerine üç genel varsayımla açıklanmaktadır (Prince-Embury, 2014; Kobasa, 1979);

a) Bunlardan ilki, bireyin hayatındaki kontrol duygusunu içermektedir. Bireylerin yaşam deneyimlerini öngörebilmesi ve çabaları ile oluşacak sonuçlar üzerinde etkiye sahip olduğuna inanması buna örnek olarak gösterilebilir.

b) İkincisi yaşam aktivitelerini önemli görmedir. Karşılaşılan olaylar ve durumlar olumlu veya olumsuz olsa da bu olaylardan ve durumlardan bir anlama ulaşılabileceğine ve bir şeyler öğrenilebileceğine inanmak buna örnek gösterilebilir.

c) Üçüncüsü de değişimi bir meydan okuma olarak görmektir. Olumlu veya olumsuz değişim karşısında, stresli yaşam deneyimlerini bir fırsat olarak görmek ve bunların yaşamın bir parçası olduğuna inanmak buna örnek olarak gösterilebilir.

2.3.5.2. Meydan Okuma Modeli

Wolin ve Wolin (1993) psikolojik dayanıklılık faktörü ile ilgili farklı bir görüş ortaya koymuştur. Bu modelde psikolojik dayanıklılık için yedi nitelik açıklanmaktadır. Bunlar;

a) Bağımsızlık,
b) İçgörü,
c) İlişkiler,
d) Girişimcilik,
e) Yaratıcılık,
f) Ahlak,
g) Mizah.

2.3.5.3. Psikolojik Dayanıklılık Çemberi

Psikolojik dayanıklılık kavramı, bireylerin olumsuz yaşam tecrübelerinden geri dönebilecekleri ve çoğu kez bu olumsuz yaşam tecrübelerinin üstesinden gelme sürecinde daha çok güçlenebilecekleri fikrinden gelmektedir. Alan yazına bakıldığında bireylerin olumsuz yaşam tecrübelerinden geri dönme becerilerini geliştirebilmeleri için okullar kritik bir öneme sahiptir. Bundan dolayı altı adım içeren psikolojik dayanıklılık çemberi modeli açıklanmıştır. Bu model iki etaptan oluşmaktadır. İlk etapta psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye dair üç adım bulunmaktadır (Benard, 1991; akt. Henderson ve Milstein, 1996). Bu adımlar şunlardır;

a) Bakım ve desteğin sağlanması
b) Yüksek beklentiler belirlenmesi
c) Anlamlı katılımın sağlanması

Bu adımlardan sonra da risk faktörünü azaltma amacına yönelik üç adım daha açıklanmıştır (Hawkins vd., 1992). Bu adımlar şunlardır:

a) Sosyal bağların arttırılması
b) Tutarlı ve net sınırlar belirlenmesi
c) Yaşam becerilerinin öğretilmesi

2.3.5.4. Krovetz Psikolojik Dayanıklılık Modeli

Psikolojik dyaanıklılık; yüksek beklentiler, bakım, katılım için devam eden fırsatlar ve destek gibi koruyucu faktörler yönünden zengin bir topluluk oluşturmakla alakalıdır. Bireyler koruyucu faktörler sayesinde psikolojik dayanıklılık becerileri geliştirilebilmektedir. Olumsuz yaşam tecrübeleri karşısında bireylerin güçlü durması ve bunlarla baş edebilmesi için koruyucu birtakım faktörlere sahip olması gerekli görülmektedir. Bu kurama göre dayanıklılığı etkileyen dört önemli özellik bulunmaktadır. Bunlar;

a) Problem çözme becerisi,
b) Amaç belirleme,
c) Özerklik,
d) Sosyal yetkinlik (Krovetz, 1999a).

2.3.6. İlgili Araştırmalar

2.3.6.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Pretorius (2021) Covid-19 döneminde depresyon ve umutsuzluk seviyelerini araştırmıştır. Araştırmaya üniversitede bulunan 174 sağlık öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizlerde yüksek seviyede depresyon ve umutsuzluk ortaya çıkmıştır. Bunlara ek olarak depresyon üzerinde umutsuzluğun dolaylı etkisinin olduğu ve depresyon ve umutsuzluk ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı olduğu bulunmuştur. İlişki analizlerine bakıldığında ise cinsiyet değişkeninin çalışmada kullanılan hiçbir değişkene göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna ek olarak, umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Maraj vd. (2020) Covid-19 döneminde Pakistan genel nüfusunda psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk araştırması yapmışlardır. Araştırmaya yaşları 18-60 arasında farklılaşan 540 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda umutsuzluğun hem psikolojik dayanıklıkla hem de maneviyatla negatif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Diğer yandan maneviyat ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Aracılık analizi sonuçlarına göre de maneviyatın, umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir aracı olduğu bulunmuştur.

Maraj vd. (2021) Covid-19 döneminde umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Pakistan genel nüfusundan yaşları 18-65 arasında farklılaşan 650 kişi katılmıştır. Yapılan analizlere göre umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Olajubu ve Afolabi (2019) yaptıkları araştırmada Nijeryalılarda depresyon ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın ve umutsuzluğun aracı rolünü incelemiştir. Araştırma, yaşları 23 ile 48 arasında farklılaşan 251 kişiden oluşmaktadır. Yapılan basit ve çoklu regresyon analizlerine göre algılanan sosyal desteğin; umutsuzluğu, depresyonu ve psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur. Sosyal desteğin psikolojik dayanıklılıkta artışa yol açtığı bulunurken, depresyonu ve umutsuzluğu azalttığı saptanmıştır. Umutsuzluğun ve sosyal desteğin birlikte depresyonu yordadığı bulunmuştur. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek de birlikte depresyonu yordamıştır. Aracılık analizi sonuçlarına bakıldığında, psikolojik dayanıklılığın ve umutsuzluğun depresyon ve sosyal destek arasındaki ilişkiye aracılık ettiği açıklanmıştır. Bu sonuçlara ek olarak yapılan korelasyon analizine göre psikolojik dayanıklılığın ve sosyal desteğin depresyon ile negatif yönde, psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteğin umutsuzluk ile negatif yönde ve psikolojik dayanıklılık ile sosyal desteğin ise pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Capanna vd. (2015) yaptıkları araştırmada İtalyanca sürümünün oluşturulması için Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geçerlilik çalışmasını yapmışlardır. Ölçeğe yaşları 18-70 arasında farklılaşan 308 kişi katılmıştır. Bu ölçme aracı, 33 maddeden oluşmakta ve altı dayanıklılık faktörünü ölçmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre iyi uyum göstermiş ve yeterliliği doğrulanmıştır. "Yapılandırılmış Stil" faktörü hariç tüm faktörlerin güvenilir olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak bu araştırma kapsamında umutsuzluk, yaşam doyumu, psikolojik sıkıntı ve sosyal bağlılık ölçekleri ile ilişkilere bakılarak ölçüt geçerliliği doğrulanmıştır. Uygulanan bu ölçekler arasındaki ilişkilere bakıldığında sosyal bağlılık ve yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif, psikolojik sıkıntı ve umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak ölçme aracının ölçüt ve yapı geçerliliği doğrulanmıştır.

Hjemdal vd. (2012) yaptıkları çalışmada umutsuzluğun bir yordayıcısı olan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geçerliliğini araştırmışlardır.

Araştırmada “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, “Hopkins Belirti Kontrol Listesi”, “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Stresli Yaşam Olayları” ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmaya üniversite öğrencisi olan 532 kişi katılmıştır. Değişkenler arasında bulunan ilişkilerin incelenebilmesi için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan analizlere göre cinsiyet, yaş, stresli yaşam olayları, kişilik, depresif belirtiler ve anksiyete belirtileri dikkate alındığında dahi psikolojik dayanıklılığın düşük umutsuzluğu ön gördüğü ve önemli bir koruyucu faktör olduğu bulunmuştur. Araştırmada cinsiyet ve yaş dışında psikolojik dayanıklılık toplam puanları ile tüm değişkenler arasında ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık ile umutsuzluk arasında negatif ilişki saptanmıştır.

Bender ve Ingram (2018) yaptıkları araştırmada genel özyeterliliğin, öz bakımın ve bağlanma güvenliğinin psikolojik dayanıklılığa katkılarını araştırmışlardır. Araştırmaya 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizlere göre öz-bakım ve genel özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve bağlanma güvenliği arasındaki ilişkiye kısmen de olsa aracılık etmiştir. Buna ek olarak yapılan korelasyon analizinde de genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Crane vd. (2017) yaptıkları araştırmada baskı altındaki performans ile psikolojik kaynaklar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 81 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizlerde psikolojik dayanıklılığın ve genel özyeterliliğin, düşük baskı altında olmaya kıyasla yüksek baskı altında beceri edinmeye daha fazla olumlu katkılar yaptığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle yüksek baskı altında genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık ilk beceri kazanımını daha hızlı bir şekilde öngörmektedir. Ayrıca yapılan analizlerde genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Sagone ve De Caroli (2013) yaptıkları araştırmada genel özyeterlilik, düşünme stilleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 13-15 arasında farklılaşan 130 kişi katılmıştır. Yapılan analizlerde genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

2.3.6.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Tura ve Doğan (2020) yaptıkları çalışmada okul psikolojik danışmanlarının psikolojik sağlamlık seviyelerini çeşitli demografik değişkenlere (çalışılan okul türü, öğrenci sayısı, yaş, cinsiyet, mesleki kıdem, okulda bulunan psikolojik danışman sayısı, meslekteki yeterlik seviyesi, okul yönetiminin psikolojik danışma aktivitelerini destekleme düzeyi) göre incelemiştir. Araştırmaya İstanbul'da çalışan 406 okul psikolojik danışmanı katılmıştır. Yapılan analizlere göre psikolojik danışmanlarda psikolojik dayanıklılık puanları çalışılan okul türü, öğrenci sayısı, yaş, cinsiyet, mesleki kıdem ve okul yönetiminin psikolojik danışma aktivitelerini destekleme düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bunun aksine psikolojik dayanıklılık puanları meslekteki yeterlik seviyesi ve okulda bulunan psikolojik danışman sayısı değişkenlerine göre farklılaşmıştır.

Gülerce ve Maraj (2021), Covid-19 salgını döneminde maneviyatın ve dini inanışın karşılaşılan zorluklar ele başa çıkabilmedeki rolü ve maneviyatın umutsuzluk ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma 20-69 yaş arasında Türkiye'de yaşayan 546 birey üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında umutsuzluk ile maneviyat arasında negatif, dayanıklılık ve maneviyat arasında pozitif, dayanıklılık ve umutsuzluk arasında ise negatif ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Cengiz (2018) yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık, intihar bilişleri, benlik saygısı ve umutsuzluk arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya üniversite mezunu olup ama işsiz olan 215 kişi katılmıştır. Yapılan analizlere göre psikolojik dayanıklılığın hem benlik saygısı hem de umutsuzluk ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, intihar bilişleri ve umutsuzluk arasında ise pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Tagay vd. (2016) yaptıkları araştırmada psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve genel özyeterlilik değişkenleri arasında ilişkinin olup olmadığını ve yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin genel özyeterlilik değişkenini ne kadar yordadığını incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 30-65 arasında farklılaşan 310 yetişkin katılmıştır. Yapılan analizlere göre psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve genel özyeterlilik arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin genel özyeterliliği anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Zor ve Özsoy (2019) yaptıkları çalışmada genel özyeterliliğin ve psikolojik dayanıklılığın çalışmaya tutkunluğa etkisi incelenmiştir. Araştırmaya özel sektörde çalışan 215 kişi katılmıştır. Yapılan analizlere göre genel özyeterlilik çalışmaya tutkunluğu psikolojik dayanıklılıktan daha fazla açıklamaktadır. Ayrıca yapılan korelasyon analizlerine bakıldığında çalışmaya tutkunluk toplam puanları ile psikolojik dayanıklılık ve genel özyeterlilik arasında pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Buna ek olarak genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Özkapu (2019) yaptığı araştırmada görevde bulunan psikolojik danışmanların genel özyeterlilik algılarının ve kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklıkları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya Suriyeli çocuklar ile çalışan 215 psikolojik danışman katılmıştır. Ayrıca psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklıkları çeşitli demografik değişkenlere göre (yaş, doğum sırası, çalışılan okul türü, cinsiyet, kardeş sayısı ve ekonomik düzey) psikolojik dayanıklılık puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığına bakmıştır. Yapılan analizlere göre genel özyeterlilik puanlarının psikolojik dayanıklığı yordadığı bulunmuştur. Korelasyon analizlerine bakıldığında ise genel özyeterlilik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık puanları demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmanın modeli, Covid-19 döneminde psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıkları, genel özyeterlilikleri ve umutsuzlukları ile ilişkisel olarak incelendiği için bu araştırma genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2016). Bunun yanında psikolojik danışmanların genel özyeterlilik algılarının ve umutsuzluk düzeylerinin, psikolojik dayanıklılıklarını yordayıp yordamadığına bakıldığından dolayı da ilişkisel tarama modelinin kullanılması planlanmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini İstanbul'da çalışan psikolojik danışmanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, uygun örnekleme yoluyla seçilen devlet okullarında, özel okullarda ve Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nde (RAM) görev yapmakta olan 415 psikolojik danışmandan oluşmaktadır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı, ihtiyaç duyulan örneklem grubuna ulaşıncaya kadar en ulaşılabilir yanıtlayıcıdan başlayarak örneklem grubunu oluşturmaktadır (Büyüköztürk vd., 2020).

Katılımcıların yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik düzey, çalışılan yıl, ilişki durumu, eğitim durumu, çalışılan kademe ve çalışılan kurum türü değişkenlerine göre frekans ve yüzde değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 3-1: Psikolojik Danışmanların Yaşa Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	%	%gec	%yiğ
22-30	243	58.6	58.6	58.6
31-40	112	27.0	27.0	85.5
41 ve üzeri	60	14.5	14.5	100.0
Toplam	415	100.0	100.0	

Tablo 3-1'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışmanların 243'ü (%58.6) 22-30 yaş arasında; 112'si (%27.0) 31-40 yaş arasında ve 60'ı (%14.5) 41 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3-2: Psikolojik Danışmanların Cinsiyete Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	%	%gec	%yiğ
Kadın	338	81.4	81.4	81.4
Erkek	77	18.6	18.6	100.0
Toplam	415	100.0	100.0	

Tablo 3-2'de görüldüğü üzere, örneklem grubu 338'i (%81.4) kadın; 77'si (%18.6) erkek olmak üzere toplam 415 psikolojik danışmandan oluşmaktadır.

Tablo 3-3: Psikolojik Danışmanların Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	%	%gec	%yiğ
Alt	49	11.8	11.8	11.8
Orta	289	69.6	69.6	81.4
Üst	77	18.6	18.6	100.0
Toplam	415	100.0	100.0	

Tablo 3-3'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışmanların 49'unun (%11.8) alt sosyoekonomik düzeyde; 289'unun (%69.6) orta sosyoekonomik düzeyde ve 77'sinin (%18.6) üst sosyoekonomik düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3-4: Psikolojik Danışmanların Çalışılan Yıla Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	%	%gec	%yiğ
1-5	189	45.5	45.2	45.5
6-10	114	27.5	27.5	73.0
11-15	43	10.4	10.4	83.4
16 ve üzeri	69	16.6	16.6	100.0
Toplam	415	100.0	100.0	

Tablo 3-4'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışmanların 189'u (%45.5) 1-5 yıldır; 114'ü (%27.5) 6-10 yıldır; 43'ü (%10.4) 11-15 yıldır ve 69'u (%16.6) 16 yıl ve üzerinde çalışmaktadır.

Tablo 3-5: Psikolojik Danışmanların İlişki Durumuna Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	%	%gec	%yiğ
Evli	210	50.6	50.6	50.6
İlişkisi Yok	126	30.4	30.4	81.0
İlişkisi Var	79	19.0	19.0	100.0
Toplam	415	100.0	100.0	

Tablo 3-5'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışmanların 210'unun (%50.6) evli olduğu; 126'sının (%30.4) ilişkisinin olmadığı ve 79'unun (%19.0) ilişkisinin olduğu görülmektedir.

Tablo 3-6: Psikolojik Danışmanların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	%	%gec	%yiğ
Lisans	284	68.4	68.4	68.4
Lisansüstü	131	31.6	31.6	100.0
Toplam	415	100.0	100.0	

Tablo 3-6'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışmanların 284'ünün (%68.4) lisans eğitimi; 131'inin ise (%31.6) lisansüstü eğitim aldığı görülmektedir.

Tablo 3-7: Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kademeye Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	%	%gec	%yiğ
Anaokulu	16	4.4	4.4	4.4
İlkokul	126	34.9	34.9	39.3
Ortaokul	113	31.3	31.3	70.6
Lise	106	29.4	29.4	100.0
Toplam	415	100.0	100.0	

Tablo 3-7'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışmanların 16'sı (%4.4) anaokulunda; 126'sı (%34.9) ilkokulda; 113'ü (%31.3) ortaokulda ve 106'sı (%29.4) lisede çalışmaktadır.

Tablo 3-8: Psikolojik Danışmanların Çalışılan Kurum Türüne Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans	%	%gec	%yiğ
Özel	61	14.7	14.7	14.7
Devlet	301	72.5	72.5	87.2
RAM	53	12.8	12.8	100.0
Toplam	415	100.0	100.0	

Tablo 3-8'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan psikolojik danışmanların 61'i (%14.7) özel okulda; 301'i (%72.5) devlet okulunda ve 53'ü (%12.8) Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nde (RAM) çalışmaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu yedi sorudan oluşan ve araştırmaya katılanların yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik düzey, çalışılan yıl, çalışılan kurum türü, çalışılan okul

kademesi, eğitim durumu ve ilişki durumları hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan bir formdur.

3.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bu çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının ölçülebilmesi için Friborg vd. (2003) tarafından geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde 33 maddeden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini 126'sı kadın 136'sı erkek 262 çalışan ve 167'si kadın 183'ü erkek 350 öğrenci oluşturmuştur. Ölçeğin güvenirliği için test tekrar test güvenirliği ve iç tutarlılığına bakılmıştır. Test tekrar test yöntemiyle ölçek 23 gün arayla aynı gruba uygulanmıştır. Uygulama sonrası yapılan istatistiksel analiz sonucunda alt boyutlarların Pearson Momentler Korelasyon Katsayısının .68 ile .81 arasında değiştiği görülmektedir. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin iç tutarlılık hesaplamalarını yapmak için hem çalışan örneklemi hem de öğrenci örneklemi için maddelerin toplam puan bağıntı katsayıları ile alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri bulunmuştur. Yapılan hesaplamalarda madde toplam bağıntı katsayıları iki örneklem grubunda da .20 ve .52 arasında farklılaşmaktadır. Ölçeğin geçerliği için ise faktör analizi ve ölçüt bağımlı geçerliğine bakılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda altı faktörden oluşan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin öğrenci örneklem grubunun varyansı %55.5, çalışan örneklem grubunun ise %53.5 olarak açıklanmıştır. Ölçüt bağımlı geçerliğine bakmak için ise Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği arasındaki ilişkilere bakılmış ve $p<.001$ ile pozitif ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Sonuç olarak, ölçeğin gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, yapısal stil, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlik olmak üzere altı alt boyuttan oluştuğu ve yeterli uyum değerlerinin elde edildiği gösterilmiştir. Bunun yanında hem çalışan hem de öğrenci grubunda ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .86 bulunmuştur.

3.3.3. Genel Özyeterlilik Ölçeği

Bu çalışmada katılımcıların öz-yeterlilik düzeylerinin ölçülebilmesi için Sherer vd. (1982) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan Genel Özyeterlilik Ölçeği tercih edilmiştir. Ölçeğin örneklemini 489'u kadın 407'si erkek olan 18 yaş üstü ve en az 5 yıllık eğitimi olan

905 kişi oluşturmaktadır. Ölçeğin geçerliği için yapılan açımlayıcı faktör analizleri sonucunda özdeğeri 1'in üstünde olan üç faktörün ortaya çıktığı görülmüştür. İlk faktör "başlama" olarak açıklanmıştır. Başlama faktörünün özdeğerinin 4.150 ve varyansın ise %20,2 olduğu bulunmuştur. İkinci faktör olarak da "yılmama" olarak açıklanmıştır. Yılmama faktörünün özdeğeri 1.786 ve varyansının ise %11,9 olduğu bulunmuştur. Son olarak da "sürdürme çabası-ısrar" faktörü açıklanmıştır. Sürdürme çabası-ısrar faktörünün özdeğerinin 1.114 ve varyansının ise %9,5 olarak bukunmuştur. Üç faktörden oluşan Genel Özyeterlilik Ölçeği'nin toplam varyansının ise %41,47 olarak açıklanmıştır. Ölçekte bulunan her maddeye yüklenen değerlerin 0.43 ve 0.70 arasında farkılaştığı bulunmuştur (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bunlara ek olarak Yıldırım ve İlhan (2010) tüm ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısını 0.80 olarak bulmuştur. Yapılan hesaplamalarda maddelerin toplam korelasyonlarının ise 0.78 ve 0.81 arasında farklılaştığını bulmuşlardır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliğinin hesaplanması kapsamında 236 kişiye ulaşılmıştır. Üç hafta ara ile ulaşılan sonuçlara göre test tekrar test güvenirlik katsayısı 0.69 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 5'li likert tipine göre oluşturulmuştur. 17 maddeden oluşan ölçekten 17-85 aralığında puan almak mümkündür. Ölçekte hem alt boyut puanı hem de toplam puan düzeyinde hesaplama yapmak mümkündür. Ölçekten alınan puanın artması genel özyeterlilik inancının da artmasını ifade etmektedir.

3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Bu çalışmada katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin ölçülebilmesi için Beck vd. (1974) tarafından geliştirilen Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek bireylerin geleceğe yönelik karamsarlık düzeyini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Sorular doğru-yanlış şeklinde yanıtlanabilmektedir. Ölçeğin puan aralığı 0-20 arasında değişmektedir. Verilen cevap anahtarına uygun olan yanıtlar 1 puan alırken, anahtara uygun olmayan yanıtlar ise puan alamamaktadır. Sonuç olarak elde edilen toplam puan umutsuzluk düzeyini göstermektedir. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) "motivasyon kaybı", "gelecek ile ilgili beklentiler" ve "gelecek ile ilgili duygular" olarak adlandırılan üç faktörden oluşmaktadır.

Ölçeğin ilk Türkiye uyarlamasını Seber yapmıştır (Seber, 1991; akt. Durak ve Palabıyıkoğlu, 1994). Fakat katılımcıların sayısının sınırlı olmasından dolayı Durak ve Palabıyıkoğlu (1994) örneklemi genişleterek tekrar uyarlama çalışması

yapmışlardır. Tekrar yapılan bu uyarlama çalışmasının örneklemini 15-65 yaş aralığında bulunan herhangi bir fiziksel ve zihinsel engeli olmayan, kanser, psikiyatrik bozukluğu, kronik böbrek rahatsızlığı, epilepsi gibi hastalığı bulunan toplam 373 katılımcıdan oluşmaktadır. Ölçeğin madde korelasyon katsayıları 0.31 ve 0.65 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçek "gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler", "umut" ve "motivasyon kaybı" olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin, Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı tüm örneklemde 0.85 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) güvenilir ve geçerli bir ölçektir.

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Bu kısımda araştırma problemlerine yönelik toplanan verilerin çözümlenmesi yer almaktadır.

İlk olarak psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını test edebilmek için sosyo-demografik değişkenlerin her birinin alt kategorilerinin normal dağılıp dağılmadığını incelenmesi amacıyla alt kategorilerin basıklık ve çarpıklık katsayısı değerlerine bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayısı örneklemin normal dağılımdan ne kadar saptığını göstermektedir ve basıklık-çarpıklık katsayılarının -3 ile +3 aralığında olması örneklemin normal dağılımdan anlamlı bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Shao, 2002; akt. Beltekin ve Kuyulu, 2019).

ANOVA olarak adlandırılan varyans analizi iki ya da daha çok evrene ait ortalama puanların karşılaştırmasında kullanılan bir istatistik yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2020).

Bağımsız örneklemler için t testi, iki bağımsız örneklemden ulaşılan ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için kullanılan bir istatistik yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2020).

Değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini açıklayan istatistiksel kavram korelasyon olarak açıklanmaktadır. Korelasyon katsayısı eksi bir (-1) ile artı bir (+1) arasında değişmektedir ve "r" ile sembolize edilmektedir. Değişkenlerden biri azalıp diğeri artıyorsa ilişki eksi yönde değer alırken, değişkenler birlikte artar veya azalırsa

artı yönde değer almaktadır. Değişkenler arasında belirli bir yönde sistemli değişim yok ise ilişki değeri 0'a yakındır. Katsayının 1 değerine yaklaşması ilişkideki mükemmelliği, sıfır değerine yaklaşması ise ilişkinin zayıflığını veya yokluğunu göstermektedir (Karasar, 2016).

Regresyon aralarında ilişki bulunan iki ya da daha çok değişkenden birisinin bağımlı değişken, diğer değişkenlerin ise bağımsız değişkenler olarak ayrılmasıyla birbirleri arasındaki ilişkinin matematiksel olarak açıklanmasıdır. Bağımsız değişken bir tane ve bağımlı değişken de bir tane ise basit regresyon analizi yapılmaktadır. Bağımsız değişken iki veya daha fazla olup bağımlı değişken bir tane ise çoklu regresyon analizi yapılmaktadır. Bağımlı değişken ile ilgili olan iki ya da daha fazla yordayıcı bağımsız değişkene bağlı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analizdir (Büyüköztürk, 2017).

Psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Yaş değişkeni ikiden daha fazla gruba sahip olduğu için Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA) kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Cinsiyet değişkeni iki gruptan oluştuğu için Bağımsız Grup t Testi Analizi kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının algılanan ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Algılanan ekonomik düzey değişkeni ikiden daha fazla gruba sahip olduğu için Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA) kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının çalışılan yıla göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Çalışılan yıl değişkeni ikiden daha fazla gruba sahip olduğu için Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA) kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanlarının psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. İlişki durumu değişkeni ikiden daha fazla gruba sahip olduğu için Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA) kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Eğitim durumu değişkeni iki gruptan oluştuğu için Bağımsız Grup t Testi Analizi kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanlarının psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının çalışılan kademeye göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Çalışılan kademe değişkeni ikiden daha fazla gruba sahip olduğu için Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA) kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının çalışılan kurum türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Çalışılan kurum türü değişkeni ikiden daha fazla gruba sahip olduğu için Tek Yönlü Varyans Analizi Testi (ANOVA) kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık toplam ve alt boyut (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) puanları ile genel özyeterlilik toplam ve alt boyut (başlama, yılmama, ısrar) puanları arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon hesabı kullanılmıştır.

Psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık toplam ve alt boyut (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) puanları ile umutsuzluk toplam ve alt boyut (gelecek ile ilgili beklentiler, motivasyon kaybı, umut) puanları arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon hesabı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların genel özyeterlilik ölçeği tüm alt boyut (başlama, yılmama ve ısrar) puanlarının psikolojik dayanıklılık tüm alt boyut (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar) puanlarını yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların genel özyeterlilik ölçeği toplam puanlarının psikolojik dayanıklılık toplam puanlarını yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların umutsuzluk ölçeği tüm alt boyut (gelecek ile ilgili beklentiler, motivasyon kaybı, umut) puanlarının psikolojik dayanıklılık tüm alt boyut (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar) puanlarını yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların umutsuzluk ölçeği toplam puanlarının psikolojik dayanıklılık toplam puanlarını yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanların umutsuzluk düzeylerinin ve genel özyeterlilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarına etkisinin incelenmesi araştırmanın genel amacını oluşturmaktadır. Aşağıda, genel amaç ve belirtilen alt amaçlar doğrultusunda araştırma bulguları ve bulgulara ilişkin yorumlar yer almaktadır. Alt amaçlar şu şekildedir;

4.1. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERİN TOPLAM VE ALT BOYUTLARINA DAİR ARİTMETİK ORTALAMA, STANDART SAPMA VE ARİTMETİK ORTALAMALARININ STANDART HATA DEĞERLERİ

Tablo 4-1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanlarının ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*SHh*
Yapısal Stil	415	14.77	3.21	.16
Gelecek Algısı	415	15.85	3.34	.16
Aile Uyumu	415	22.40	4.94	.24
Kendilik Algısı	415	23.13	4.41	.22
Sosyal Yeterlik	415	23.58	3.84	.19
Sosyal Kaynaklar	415	29.41	4.21	.21
Toplam Puan	415	129.14	17.20	.84

Tablo 4-1'de görüldüğü gibi örneklemin "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" tanımlayıcı değerleri incelendiğinde en yüksek aritmetik ortalamaya "sosyal kaynaklar" alt boyutunun ($\bar{X}$=29.41), en düşük ortalamaya ise ($\bar{X}$=14.77) "yapısal stil" alt boyutunun sahip olduğu görülmektedir. Standart sapma değerlerine bakıldığında ise en yaygın puan dağılımının "aile uyumu" alt boyutunda (*SS*=4.94), en sık puan dağılımının ise "yapısal stil" alt boyutunda (*SS*=3.21) olduğu görülmektedir. Bu veriler örneklem grubunun "aile uyumu" alt boyutunda birbirinden farklılıklar gösterdiklerini, "yapısal stil" boyutunda ise benzer tutumlar sergilediklerini düşündürmektedir.

Tablo 4-2: Genel Özyeterlilik Ölçeği Toplam Puanlarının ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Genel Özyeterlilik Ölçeği	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*SHh*
Başlama	415	34.85	6.63	.32
Yılmama	415	18.74	3.67	.18
Israr	415	11.03	2.11	.10
Toplam Puan	415	64.62	11.09	.54

Tablo 4-2'de görüldüğü gibi örneklemin "Genel Özyeterlilik Ölçeği" tanımlayıcı değerleri incelendiğinde en yüksek aritmetik ortalamaya "başlama" alt boyutunun ($\bar{X}$=34.85), en düşük ortalamaya ise ($\bar{X}$=11.03) "ısrar" alt boyutunun sahip olduğu görülmektedir. Standart sapma değerlerine bakıldığında ise en yaygın puan dağılımının "başlama" alt boyutunda (*SS*=6.63), en sık puan dağılımının ise "ısrar" alt boyutunda (*SS*=2.11) olduğu görülmektedir. Bu veriler örneklem grubunun "başlama" alt boyutunda birbirinden farklılıklar gösterdiklerini, "ısrar" alt boyutunda ise benzer tutumlar sergilediklerini düşündürmektedir.

Tablo 4-3: Beck Umutsuzluk Ölçeği Toplam Puanlarının ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Beck Umutsuzluk Ölçeği	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*SHh*
Gelecek ile İlgili Beklentiler	415	.83	1.23	.20
Motivasyon Kaybı	415	1.45	1.72	.06
Umut	415	1.31	1.70	.08
Toplam Puan	415	3.58	4.15	.08

Tablo 4-3'te görüldüğü gibi örneklemin "Beck Umutsuzluk Ölçeği" tanımlayıcı değerleri incelendiğinde en yüksek aritmetik ortalamaya "motivasyon kaybı" alt boyutunun ($\bar{X}$=1.45), en düşük ortalamaya ($\bar{X}$=.83) ise "gelecek ile ilgili beklentiler" alt boyutunun sahip olduğu gözlemlenmiştir. Standart sapma değerlerine bakıldığında ise en yaygın puan dağılımının "motivasyon kaybı" alt boyutunda (*SS*=1.72), en sık puan dağılımının ise "gelecek ile ilgili beklentiler" alt boyutunda (*SS*=1.23) olduğu görülmektedir. Bu veriler örneklem grubunun "motivasyon kaybı" alt boyutunda birbirinden farklılıklar gösterdiklerini, "gelecek ile ilgili beklentiler" alt boyutunda ise benzer tutumlar sergilediklerini düşündürmektedir.

4.2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ PUAN ORTALAMALARININ SOSYO-DEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Araştırmanın birinci alt amacı doğrultusunda sosyo-demografik değişkenlerin normalliklerini incelemek amacıyla değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayısı örneklemin normal dağılımdan ne kadar saptığını göstermektedir ve basıklık-çarpıklık katsayılarının -3 ile +3 aralığında olması örneklemin normal dağılımdan anlamlı bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Shao, 2002; akt. Beltekin ve Kuyulu, 2019).

Tablo 4-4: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çarpıklık–Basıklık Katsayıları

Değişken	Değişkenin Alt Boyutları	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Yaş	22-30	-.42	.04
	31-40	-.56	.65
	41 ve üzeri	.03	-.65
Cinsiyet	Kadın	-.46	.25
	Erkek	-.42	.12
Algılanan Ekonomik Düzey	Alt Sosyoekonomik Düzey	-.10	-.04
	Orta Sosyoekonomik Düzey	-.45	.17
	Üst Sosyoekonomik Düzey	-.34	-.17
Çalışılan Yıl	1-5	-.68	.37
	6-10	-.20	-.25
	11-15	-.57	-.69
	16 ve üzeri	.09	-.46
İlişki Durumu	Evli	-.31	-.01
	İlişkisi Yok	-.60	.39
	İlişkisi Var	-.46	-.50
Eğitim Durumu	Lisans	-.30	-.08
	Lisansüstü	-.72	1.23
Çalışılan Kademe	Anaokulu	-.03	-1.42
	İlkokul	-.61	1.11
	Ortaokul	-.42	.07
	Lise	-.37	-.59
Çalışılan Kurum Türü	Özel	-.71	.34
	Devlet	-.41	.12
	RAM	-.43	1.04

Tablo 4-4'te görüldüğü üzere çarpıklık ve basıklık katsayıları -3 ile +3 arasında değişmektedir. Bu nedenle değişkenlerin normal dağıldığı görülmektedir.

Araştırmanın birinci alt amacı kapsamında "Covid-19 salgını döneminde psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının sosyo-demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik düzey, çalışılan yıl, ilişki durumu, eğitim durumu, çalışılan kademe ve çalışılan kurum türü) göre farklılaşıp farklılaşmadığı" sorusuna yanıt aranmıştır. Sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4-5: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	*Sd*	Kareler Ortalaması	*F*	*P*	Anlamlı Fark	Eta-Kare
Gruplararası	2714.27	2	1357.13				
Grupiçi	119803.06	412	290.78	4.67	0.01*	1-3**	0.02
Toplam	122517.33	414					

*p<.05 **22-30 / 41 ve üzeri

Tablo 4-5'te görüldüğü üzere psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (*F*=4.67,

p<0.05). Etki büyüklüğü incelendiğinde düşük etki bulunmuştur. Bu farkın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere Tukey analizi yapılmıştır.

Tablo 4-6: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaşa Göre Tukey Analizi Sonuçları

Yaş	Yaş	Ortalama Fark	Standart hata	*P*
22-30	31-40	-3.98	1.94	.10
	41 ve üzeri	-6.66	2.45	.019*
31-40	22-30	3.98	1.94	.10
	41 ve üzeri	-2.68	2.72	.59
41 ve üzeri	22-30	6.66	2.45	.019*
	31-40	2.68	2.72	.59

*p<.05

Bu fark 22-30 yaş grubu ile 41 ve üzeri yaş grubu arasında, 41 ve üzeri yaş grubu lehinedir. Sonuç olarak psikolojik danışmanların yaşları arttıkça psikolojik daynıklılık puanlarının da arttığı yönünde yorum yapılabilir.

Tablo 4-7: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Cinsiyet	*N*	$\bar{X}$	*S*	*SD*	*t*	*p*
Kadın	338	129.68	17.22	413	1.35	.13
Erkek	77	126.76	17.02			

Tablo 4-7'de görüldüğü gibi psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık toplam puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır ($t_{(129.68)}$=1.35, p>0.05).

Tablo 4-8: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	*Sd*	Kareler Ortalaması	*F*	*p*	Anlamlı Fark	Eta-Kare
Gruplararası	2682.45	2	1341.23				
Grupiçi	119834.87	412	290.86	4.51	.010*	2-3**	0.02
Toplam	122517.32	414					

*p<.05 **orta / üst

Tablo 4-8'de görüldüğü gibi psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (F=4.51, p<0.05). Etki büyüklüğü incelendiğinde düşük etki saptanmıştır. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey analizi yapılmıştır.

Tablo 4-9: Örneklemin Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Tukey Analizi Sonuçları

Algılanan Ekonomik Düzey	Algılanan Ekonomik Düzey	Ortalama Fark	Standart hata	*p*
Alt	Orta	1.39	2.63	.86
	Üst	-5.25	3.11	.21
Orta	Alt	-1.39	2.63	.86
	Üst	-6.64	2.18	.007*
Üst	Alt	5.25	3.11	.21
	Orta	6.64	2.18	.007*

* p<.01

Tablo 4-9'a göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu farklılık algılanan orta ekonomik düzey ile algılanan üst ekonomik düzey arasında, üst sosyo-ekonomik düzey lehinedir. Sonuç olarak psikolojik danışmanların algılanan ekonomik düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık puanlarının da arttığı yönünde yorum yapılabilir.

Tablo 4-10: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışılan Yıla Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	*Sd*	Kareler Ortalaması	*F*	*p*	Anlamlı Fark
Gruplararası	2047.99	3	682.66			
Grupiçi	120469.33	411	293.11	2.33	0.74	-
Toplam	122517.32	414				

Çizelge 4-10'da görüldüğü üzere psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ile çalışılan yıl arasında alamlı fark saptanmamıştır (F=2.33, p>0.05).

Tablo 4-11: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının İlişki Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	*Sd*	Kareler Ortalaması	*F*	*p*	Anlamlı Fark	Eta-Kare
Gruplararası	4043.96	2	2021.98				
Grupiçi	118473.37	412	287.56	7.03	.001*	1-2**	0.03
Toplam	122517.32	414					

* p<.01 **evli / ilişkisi yok

Çizelge 4-11'de görüldüğü gibi psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları ilişki durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (F=7.03, p<0.01). Etki büyüklüğü incelendiğinde düşük etki saptanmıştır. Bu farkın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere Tukey analizi yapılmıştır.

Tablo 4-12: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının İlişki Durumuna Göre Tukey Analizi Sonuçları

İlişki Durumu	İlişki Durumu	Ortalama Fark	Standart hata	*P*
Evli	İlişkisi yok	7.14	1.91	.01*
	İlişkisi var	3.25	2.24	.31
İlişkisi yok	Evli	-7.14	1.91	.01*
	İlişkisi var	-3.89	2.43	.25
İlişkisi var	Evli	3.25	2.24	.31
	İlişkisi var	3.89	2.43	.25

*p<.05

Bu fark evliler ile ilişkisi olmayanlar arasında evliler lehinedir. Sonuç olarak evli olan psikolojik danışmanların pskolojik dayanıklılık puanlarının ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu yorumu yapılabilir.

Tablo 4-13: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	*N*	$\bar{X}$	*S*	*SD*	*T*	*P*	Eta-Kare
Lisans	284	127.79	18.23	315.25	-2.58	0.010*	0.002
Lisansüstü	131	132.06	14.35				

*p<.05

Tablo 4-13'te görüldüğü üzere psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır ($T_{(127.79)}$=-2.58, p<.05). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde farkın lisansüstü eğitim almış olan psikolojik danışmanlar lehine olduğu görülmektedir. Lisansüstü eğitim almış olan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puan ortalaması $\bar{X}$=132.06 iken; lisans mezunu olan psikolojik danışmanların $\bar{X}$=127.79'dur. Etki büyüklüğü incelendiğinde düşük etki saptanmıştır. Lisansüstü eğitim almış olan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının lisans eğitimi almış olanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4-14: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışılan Kademeye Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	*Sd*	Kareler Ortalaması	*F*	*P*	Anlamlı Fark	Eta - Kare
Gruplararası	4180.96	3	1393.65				
Grupiçi	102398.45	357	286.83	4.86	.003	2-4**	0.03
Toplam	106579.41	360					

*p<.01 **ilkokul – lise

Çalışılan kademeye göre işlem yapılabilmesi amacıyla RAM'da çalışanlar bu işlemden çıkartılmıştır. Tablo 4-14'te görüldüğü üzere psikolojik danışmanların

psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları çalışılan okul kademesi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır (F=4.86, p<0.01). Etki büyüklüğü incelendiğinde düşük etki saptanmıştır. Bu farkın hangi grup lehine olduğunu belirlemek üzere Tukey analizi yapılmıştır.

Tablo 4-15: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışılan Kademeye Göre Tukey Analizi Sonuçları

Kademe	Kademe	Ortalama Fark	Standart hata	*P*
Anaokul	İlkokul	.72	4.49	.99
	Ortaokul	5.94	4.52	.55
	Lise	8.66	4.54	.23
İlkokul	Anaokulu	-.72	4.49	.99
	Ortaokul	5.22	2.19	.08
	Lise	7.94	2.23	.002*
Ortaokul	Anaokulu	-5.94	4.52	.55
	İlkokul	-5.22	2.19	.08
	Lise	2.72	2.29	.63
Lise	Anaokulu	-8.66	4.54	.23
	İlkokul	-7.94	2.23	.002*
	Ortaokul	-2.72	2.29	.63

*p<.01

Çalışılan kademeler arasındaki bu fark ilkokulda çalışan psikolojik danışmanlar ile lisede çalışan psikolojik danışmanlar arasında ilkokulda çalışan psikolojik danışmanlar lehinedir.

Tablo 4-16: Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Çalışılan Kurum Türüne Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	*Sd*	Kareler Ortalaması	*F*	*P*	Anlamlı Fark
Gruplararası	919.98	2	459.99			
Grupiçi	121597.34	412	295.14	1.56	.212	-
Toplam	122517.32	414				

Çizelge 4-16'da görüldüğü gibi öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları çalışılan kurum türü değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır (F=1.56, p>0.05).

4.3. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, GENEL ÖZYETERLİLİK VE UMUTSUZLUK PUANLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULAR

Tablo 4-17: Psikolojik Dayanıklılık ve Genel Özyeterlilik Puanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları

DEĞİŞKENLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Genel Özyeterlilik Toplam	1										
2. Başlama	.94*	1									
3. Yılmama	.89*	.74*	1								
4. Israr	.71*	.54*	.61*	1							
5. Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puan	.63*	.59*	.58*	.44*	1						
6. Yapısal Stil	.52*	.49*	.44*	.43*	.62*	1					
7. Gelecek Algısı	.62*	.57*	.59*	.46*	.77*	.53*	1				
8. Aile Uyumu	.26*	.24*	.22*	.24*	.69*	.26*	.38*	1			
9. Kendilik Algısı	.71*	.66*	.70*	.46*	.78*	.45*	.70*	.30*	1		
10. Sosyal Yeterlilik	.39*	.38*	.38*	.21*	.67*	.29*	.41*	.26*	.52*	1	
11. Sosyal Kaynaklar	.27*	.28*	,24*	.14**	.74*	.31*	.39*	.57*	.39*	.45*	1

*p<.001 **p<.01 ***p<.05

Tablo 4-17 incelendiğinde; "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" toplam puanı ile "Genel Özyeterlilik Ölçeği" toplam puanı (r=.63) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (p<.001). Bunun yanında "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar) ile "Genel Özyeterlik Ölçeği" alt boyutları (başlama, yılmama, ısrar) arasındaki ilişkiye bakılmıştır. "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "yapısal stil" ile "Genel Özyeterlik Ölçeği" alt boyutları "başlama" (r=.49), "yılmama" (r=.44), "ısrar" (r=.43) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (p<.001). "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "gelecek algısı" ile "Genel Özyeterlilik Ölçeği" alt boyutları "başlama" (r=.57), "yılmama" (r=.59), "ısrar" (r=.46) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (p<.001).

Ayrıca "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "aile uyumu" ile "Genel Özyeterlik Ölçeği" alt boyutları "başlama" (r=.24), "yılmama" (r=.22), "ısrar" (r=.24) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (p<.001). Psikolojik danışmanların "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "kendilik algısı" ile "Genel Özyeterlik Ölçeği" alt boyutları "başlama" (r=.66), "yılmama" (r=.70), "ısrar" (r=.46) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (p<.001). "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "sosyal yeterlilik" ile "Genel Özyeterlik Ölçeği" alt boyutları "başlama" (r=.38), "yılmama" (r=.38), "ısrar" (r=.21) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (p<.001). Son olarak "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "sosyal kaynaklar" ile "Genel Özyeterlik Ölçeği" alt boyutları "başlama" (r=.28), "yılmama" (r=.24), "ısrar" (r=.14) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir (p<.001).

Tablo 4-18: Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişkileri Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Hesabı Sonuçları

DEĞİŞKENLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Umutsuzluk Toplam Puan	1										
2. Gelecek ile İlgili Beklentiler	.89*	1									
3. Motivasyon Kaybı	.88*	.68*	1								
4. Umut	.90*	.75*	.64*	1							
5. Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puan	-.61*	-.55*	-.57*	-.52*	1						
6. Yapısal Stil	-.45*	-.39*	-.44*	-.37*	.62*	1					
7. Gelecek Algısı	-.76*	-.69*	-.66*	-.69*	.77*	.53*	1				
8. Aile Uyumu	-.28*	-.29*	-.24*	-.23*	.69*	.26*	.38*	1			
9. Kendilik Algısı	-.58*	-.49*	-.56*	-.50*	.78*	.45*	.70*	.30*	1		
10. Sosyal Yeterlilik	-.32*	-.27*	-.31*	-.26*	.67*	.29*	.41*	.26*	.52*	1	
11. Sosyal Kaynaklar	-.31*	-.27*	-.31*	-.26*	.74*	.31*	.39*	.57*	.39*	.45*	1

*p<.001 **p<.01 ***p<.05

Tablo 4-18 incelendiğinde; "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" toplam puanı ile "Umutsuzluk Ölçeği" toplam puanı (r=-.61) arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir (p<.001). "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "yapısal stil" ile "Umutsuzluk Ölçeği" alt boyutları "gelecek ile ilgili beklentiler" (r=-.39), "motivasyon kaybı" (r=-.44), "umut" (r=-.37) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (p<.001). "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "gelecek algısı" ile "Umutsuzluk Ölçeği" alt boyutları "gelecek ile ilgili beklentiler" (r=-.69), "motivasyon kaybı" (r=-.66), "umut" (r=-.69) arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (p<.001). "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "aile uyumu" ile "Umutsuzluk Ölçeği" alt boyutları "gelecek ile ilgili beklentiler" (r=-.29), "motivasyon kaybı" (r=-.24), "umut" (r=-.23) arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (p<.001). Ayrıca psikolojik danışmanların "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "kendilik algısı" ile "Umutsuzluk Ölçeği" alt boyutları "gelecek ile ilgili beklentiler" (r=-.49), "motivasyon kaybı" (r=-.56), "umut" (r=-.50) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (p<.001). Bununla birlikte "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "sosyal yeterlilik" ile "Umutsuzluk Ölçeği" alt boyutları "gelecek ile ilgili beklentiler" (r=-.27), "motivasyon kaybı" (r=-.31), "umut" (r=-.26) arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (p<.001). Son olarak "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" alt boyutlarından "sosyal kaynaklar" ile "Umutsuzluk Ölçeği" alt boyutları "gelecek ile ilgili beklentiler" (r=-.27), "motivasyon kaybı" (r=-.31), "umut" (r=-.26) arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (p<.001).

4.4. GENEL ÖZYETERLİLİK PUANLARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK PUANLARINI YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4-19: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Yapısal Stil Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*t*	*R*	R^2	*F*
Başlama	.15	.03	.32	5.03*			
Yılmama	.06	.05	.07	1.13	.53	.28	54.64*
Israr	.32	.08	.21	3.99*			

*p<.001

Tablo 4-19'da görüldüğü üzere "başlama", "yılmama" ve "ısrar" değişkenleri kullanılarak "yapısal stil" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, $F(3, 411)= 54.64$, $p<.001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %28'inin ($R^2=.28$) "başlama", "yılmama" ve "ısrar" değişkenleri tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre "başlama" değişkeni .32 beta değeri ile ($\beta=.32$ t(411)=5.03, $p<.001$), "ısrar" değişkeni ise .21 beta değeri ile ($\beta=.21$ t(411)=3.99, $p<.001$) "yapısal stil" değişkeninin yordanmasına etki etmişlerdir. Ayrıca, "yılmama" değişkeninin "yapısal stil" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği ($\beta=.07$, t(411)=1.13, $p>.05$. belirlenmiştir.

Tablo 4-20: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Gelecek Algısı Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*t*	*R*	R^2	*F*
Başlama	.14	.03	.27	4.62*			
Yılmama	.29	.06	.32	5.12*	.63	.39	90.55*
Israr	.19	.79	.12	4.50**			

*p<.001 **p<0.05

Tablo 4-20'de gözüldüğü üzere "başlama", "yılmama" ve "ısrar" değişkenleri kullanılarak "gelecek algısı" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, $F(3, 411)= 90.55$, $p<.001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %39'unun ($R^2=.39$) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre, "başlama" değişkeni .27 beta değeri ile ($\beta=.27$, $t(411)=4.62$, $p<.001$), "yılmama" değişkeni .32 beta değeri ile ($\beta=.32$, $t(411)=5.12$, $p<.001$) ve "ısrar" değişkeni ise .12 beta değeri ile ($\beta=.12$, $t(411)=4.50$, $p<.05$) "gelecek algısı" değişkeninin yordanmasına etki etmişlerdir.

Tablo 4-21: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Aile Uyumu Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Başlama	.11	.05	.14	1.97			
Yılmama	.03	.10	.02	.28	.28	.07	11.35*
Israr	.36	.14	.15	2.51*			

*p<.001

Tablo 4-21'de görüldüğü üzere "başlama", "yılmama" ve "ısrar" değişkenleri kullanılarak "aile uyumu" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi

yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, $F(3, 411)= 11.35$, $p<.001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %7'sinin ($R^2=.07$) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre "ısrar" değişkeni .15 beta değeri ile ($\beta=.15$, $t(411)=2.51$, $p<.05$) "aile uyumu" değişkeninin yordanmasına etki etmiştir. Ayrıca "başlama" değişkeninin "aile uyumu" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği ($\beta=.14$, $t(411)=1.97$, $p>.05$) belirlenmiştir. Son olarak "yılmama" değişkeninin de "aile uyumu" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği ($\beta=.02$, $t(411)=.28$, $p>.05$) bulunmuştur.

Tablo 4-22: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Kendilik Algısı Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Başlama	.21	.03	.32	6.25*			
Yılmama	.55	.06	.46	8.46*	.73	.53	158.79*
Israr	.01	.09	.01	.15			

*p<.001

Tablo 4-22'de görüldüğü üzere "başlama", "yılmama" ve "ısrar" değişkenleri kullanılarak "kendilik algısı" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, $F(3, 411)= 158.79$, $p<.001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %53'ünün ($R^2=.53$) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre "başlama" değişkeni .32 beta değeri ile ($\beta=.32$, $t(411)=6.25$, $p<.001$), "yılmama" değişkeni ise .46 beta değeri ile ($\beta=.46$, $t(411)=8.46$, $p<.001$) "kendilik algısı" değişkeninin yordanmasına etki etmişlerdir. Ayrıca "ısrar" değişkeninin "kendilik algısı" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği ($\beta=.01$, $t(411)=.15$, $p>.05$) belirlenmiştir.

Tablo 4-23: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Sosyal Yeterlilik Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Başlama	.14	.04	.24	3.44*			
Yılmama	.26	.08	.25	3.40*	.41	.16	28.01*
Israr	-.12	.10	-.07	-1.18			

*p<.01

Tablo 4-23'te görüldüğü üzere "başlama", "yılmama" ve "ısrar" değişkenleri kullanılarak "sosyal yeterlilik" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, $F(3, 411)=$

28.01, p<.01 ve bağımlı değişkendeki varyansın %16'sının (R^2=.16) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre "başlama" değişkeni .24 beta değeri ile (β=.24, t(411)=3.44, p<.01), "yılmama" değişkeni .25 beta değeri ile (β=.25, t(411)=3.40, p<0.05) "sosyal yeterlilik" değişkeninin yordanmasına etki etmişlerdir. Ayrıca "ısrar" değişkeninin "sosyal yeterlilik" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği (β=-.07, t(411)=-1.18, p>.01) belirlenmiştir.

Tablo 4-24: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Sosyal Kaynaklar Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Başlama	.14	.05	.22	3.12**			
Yılmama	.12	.09	.11	1.40	.29	.08	12.43*
Israr	-.09	.12	-.04	-.74			

*p<.001 **p<.01

Tablo 4-24'de görüldüğü üzere "başlama", "yılmama" ve "ısrar" değişkenleri kullanılarak "sosyal kaynaklar" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, F(3, 411)= 12.43, p<.001 ve bağımlı değişkendeki varyansın %8'inin (R^2=.08) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre "başlama" değişkeni .22 beta değeri ile (β=.22, t(411)=3.12, p<.01) "sosyal kaynaklar" değişkeninin yordanmasına etki etmiştir. Ayrıca "yılmama" değişkenininin "sosyal kaynaklar" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği (β=.11, t(411)=1.40, p>.05) belirlenmiştir. Son olarak "ısrar" değişkeninin de "sosyal kaynaklar" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği (β=-.04, t(411)=-.74, p>.05) bulunmuştur.

Tablo 4-25: Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Toplam Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Genel Özyeterlilik Toplam	.99	.06	.64	16.74*	.64	.40	280.17*

*p<.001

Tablo 4-25'e göre "genel özyeterlilik" puanlarının "psikolojik dayanıklılık" puanlarındaki varyansın yaklaşık %40'ını açıkladığı görülmüştür (R^2=.40, F=280.17,

p<.001). Buna göre genel özyeterlilik, psikolojik dayanıklılığı olumlu ve anlamlı bir şekilde yordamıştır (β=.64, t(413)=16.74, p<.001).

4.5. UMUTSUZLUK PUANLARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK PUANLARINI YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4-26: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Yapısal Stil Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Gelecek ile İlgili Beklentiler	-.35	.19	-.13	-1.86	.47	.21	38.23*
Motivasyon Kaybı	-.58	.12	-.31	-5.02*			
Umut	-.12	.13	-.06	-.93			

*p<.001

Tablo 4-26'da görüldüğü üzere "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" değişkenleri kullanılarak "yapısal stil" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, F(3, 411)= 38.23, p<.001 ve bağımlı değişkendeki varyansın %21'inin (R^2=.21) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre, "motivasyon kaybı" değişkeni -.31 beta değeri ile (β=-.31, t(411)=-5.02, p<.001) "yapısal stil" değişkeninin yordanmasına etki etmiştir. Ayrıca "gelecek ile ilgili beklentiler" değişkeni "yapısal stil" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği (β=-.13, t(411)=-1.86, p>.05) belirlenmiştir. Son olarak "umut" değişkeninin de "yapısal stil" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği (β=-.06, t(411)=-.93, p>.05) bulunmuştur.

Tablo 4-27: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Gelecek Algısı Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Gelecek ile İlgili Beklentiler	-.76	.14	-.28	-5.35*	.77	.59	196.08*
Motivasyon Kaybı	-.55	.09	-.28	-6.26*			
Umut	-.58	.10	-.29	-5.86*			

*p<.001

Tablo 4-27'de görüldüğü üzere "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" değişkenleri kullanılarak "gelecek algısı" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, $F(3, 411)= 196.08$, $p<.001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %59'unun ($R^2=.59$) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre, "gelecek ile ilgili beklentiler" değişkeni -.28 beta değeri ile ($\beta=-.28$, $t(411)=-5.35$, $p<.001$), "motivasyon kaybı" değişkeni -.28 beta değeri ile ($\beta=-.28$, $t(411)=-6.26$, $p<.001$) ve "umut" değişkeni -.29 beta değeri ile ($\beta=-.29$, $t(411)=-5.86$, $p<.001$) "gelecek algısı" değişkeninin yordanmasına etki etmişlerdir.

Tablo 4-28: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Aile Uyumu Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Gelecek ile İlgili Beklentiler	-.87	.31	-.22	-2.78*	.30	.08	13.24*
Motivasyon Kaybı	-.23	.19	-.08	-1.19			
Umut	-.06	.22	-.02	-.30			

*p<0.01

Tablo 4-28'de görüldüğü üzere "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" değişkenleri kullanılarak "aile uyumu" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, $F(3, 411)= 13.24$, $p<.001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %8'inin ($R^2=.08$) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre, "gelecek ile ilgili beklentiler" değişkeni -.22 beta değeri ile ($\beta=-.22$, $t(411)=-2.78$, $p<.01$) "aile uyumu" değişkeninin yordanmasına etki etmiştir. Ayrıca "motivasyon kaybı" değişkeninin "aile uyumu" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği ($\beta=-.08$, $t(411)=-1.19$, $p>.05$) belirlenmiştir. Son olarak "umut" değişkeninin de "aile uyumu" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği ($\beta=-.02$, $t(411)=-.30$, $p>.05$) bulunmuştur.

Tablo 4-29: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Kendilik Algısı Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*

Gelecek ile İlgili Beklentiler	-.30	.24	-.08	-1.25	.59	.35	74.63*
Motivasyon Kaybı	-.95	.14	-.37	-6.52*			
Umut	-.53	.16	-.20	-3.26*			

*p<0.001

Tablo 4-29'da görüldüğü üzere "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" değişkenleri kullanılarak "kendilik algısı" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, $F(3, 411)= 74.63$, $p<.001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %35'inin ($R^2=.35$) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre, "motivasyon kaybı" değişkeni -.37 beta değeri ile ($\beta=-.37$, $t(411)=-6.52$, $p<.001$), "umut" değişkeni ise -.20 beta değeri ile ($\beta=-.20$, $t(411)=-3.26$, $p<.001$) "kendilik algısı" değişkeninin yordanmasına etki etmişlerdir. Ayrıca "gelecek ile ilgili beklentiler" değişkeninin "kendilik algısı" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği ($\beta=-.08$, t(411)=-1.25, p>.05) belirlenmiştir.

Tablo 4-30: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Sosyal Yeterlilik Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Gelecek ile İlgili Beklentiler	-.26	.24	-.08	-1.06	.33	.10	16.38*
Motivasyon Kaybı	-.49	.15	-.22	-3.27*			
Umut	-.13	.17	-.06	-.81			

*p<0.01

Tablo 4-30'da görüldüğü üzere "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" değişkenleri kullanılarak "sosyal yeterlilik" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, $F(3, 411)= 16.38$, $p<.001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %10'unun ($R^2=.10$) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre, "motivasyon kaybı" değişkeni -.22 beta değeri ile ($\beta=-.22$, $t(411)=-3.27$, $p<.01$) "sosyal yeterlilik" değişkeninin yordanmasına etki etmiştir. Ayrıca "gelecek ile ilgili beklentiler" değişkeninin "sosyal yeterlilik" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği ($\beta=-.08$, $t(411)=-1.06$, $p>.05$) belirlenmiştir. Son olarak "umut" değişkeninin

de "sosyal yeterlilik" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği (β=-.06, t(411)=-.81, p>.05) bulunmuştur.

Tablo 4-31: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Alt Boyut Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutu Sosyal Kaynaklar Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Gelecek ile İlgili Beklentiler	-.29	.26	-.09	-1.11	.28	.10	16.36*
Motivasyon Kaybı	-.54	.16	-.22	-3.30**			
Umut	-.13	.18	-.05	-.72			

*p<.001 **p<.01

Tablo 4-31'de görüldüğü üzere "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" değişkenleri kullanılarak "sosyal kaynaklar" değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modelinin, F(3, 411)= 16.36, p<.001 ve bağımlı değişkendeki varyansın %10'unun (R^2=.10) bağımsız değişkenler tarafından birlikte açıklandığı bulunmuştur. Buna göre, "motivasyon kaybı" değişkeni -.22 beta değeri ile (β=-.22, t(411)=-3.30, p<.01) "sosyal kaynaklar" değişkeninin yordanmasına etki etmiştir. Ayrıca "gelecek ile ilgili beklentiler" değişkeninin "sosyal kaynaklar" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği (β=-.09, t(411)=-1.11, p>.05) belirlenmiştir. Son olarak "umut" değişkeninin de "sosyal kaynaklar" değişkenini yordamaya tek başına etki etmediği (β=-.05, t(411)=-.72, p>.05) bulunmuştur.

Tablo 4-32: Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Toplam Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Toplam Puanlarını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	*B*	Standart Hata	*β*	*T*	*R*	R^2	*F*
Umutsuzluk Toplam	-2.55	.16	.62	-15.88*	.62	.38	252.33*

*p<.001

Tablo 4-32'ye göre umutsuzluk puanlarının psikolojik dayanıklılık puanlarındaki varyansın yaklaşık %38'ini açıkladığı görülmektedir (R^2=.38, F=252.33, p<.001). Buna göre umutsuzluğun, psikolojik dayanıklılığı negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (β=.62, t(413)=-15.88, p<.001).

BÖLÜM V: SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, yapılan araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlar, bu sonuçlar ile ilgili tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. SONUÇ

5.1.1. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere (Yaş, Cinsiyet, Algılanan Ekonomik Düzey, Çalışılan Yıl, İlişki Durumu, Eğitim Durumu, Çalışılan Kademe ve Çalışılan Kurum Türü) Göre İncelenmesine Yönelik Ulaşılan Sonuçlar

Psikolojik danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar "yaşa" göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu farklılığın "22-30" yaş grubu ile "41 ve üzeri" yaş grubu arasında "41 ve üzeri" yaş grubu lehine olduğu bulunmuştur.

Psikolojik danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların "cinsiyete" göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılışıp farklılaşmadığı incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Psikolojik danışmanların Psikolojik Dayanıklık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar "algılanan ekonomik düzeye" göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın "algılanan orta ekonomik düzey" ile "algılanan üst ekonomik düzey" arasında "algılanan üst ekonomik düzey" lehine olduğu bulunmuştur.

Psikolojik danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların "çalışan yıla" göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Psikolojik danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar "ilişki durumuna" göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu farklılığın "evliler" ile "ilişkisi olmayanlar" arasında "evliler" lehine olduğu görülmüştür.

Psikolojik danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar "eğitim durumuna" göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu farklılığın "lisans" eğitim düzeyine sahip olanlar ile "lisansüstü" eğitim düzeyine sahip olanlar arasında "lisansüstü" eğitim almış olan psikolojik danışmanlar lehine olduğu bulunmuştur.

Psikolojik danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar "çalışılan kademeye" göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu farklılığın "ilkokulda" çalışan psikolojik danışmanlar ile "lisede" çalışan psikolojik danışmanlar arasında "ilkokulda" çalışanlar lehine olduğu bulunmuştur.

Psikolojik danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların "çalışan kurum" türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

5.1.2. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanları ile Genel Özyeterlilik Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Ulaşılan Sonuçlar

Psikolojik Danışmanların psikolojik dayanıklılık ve genel özyeterlilik toplam puanları incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Burdan yola çıkarak psikolojik danışmanların genel özyeterlilik puanları arttığında psikolojik dayanıklılık puanlarının da artması beklenmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "yapısal stil" puanları ile genel özyeterlilik alt boyutları (başlama, yılmama, ısrar) puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "gelecek algısı" puanları ile genel özyeterlilik alt boyutları (başlama, yılmama, ısrar) puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "aile uyumu" puanları ile genel özyeterlilik alt boyutları (başlama, yılmama, ısrar) puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "kendilik algısı" puanları ile genel özyeterlilik alt boyutları (başlama, yılmama, ısrar) puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "sosyal yeterlilik" puanları ile genel özyeterlilik alt boyutları (başlama, yılmama, ısrar) puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "sosyal kaynaklar" puanları ile genel öz-yeterlik alt boyutları (başlama, yılmama, ısrar) puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

5.1.3. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanları ile Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Ulaşılan Sonuçlar

Psikolojik danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanları incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Burdan yola çıkarak psikolojik danışmanların umutsuzluk puanları arttığında psikolojik dayanıklılık puanlarının azalması beklenmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "yapısal stil" puanları ile umutsuzluk alt boyutları (gelecek ile ilgili beklentiler, motivasyon kaybı, umut) puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "gelecek algısı" puanları ile umutsuzluk alt boyutları (gelecek ile ilgili beklentiler, motivasyon kaybı, umut) puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "aile uyumu" puanları ile umutsuzluk alt boyutları (gelecek ile ilgili beklentiler, motivasyon kaybı, umut) puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından "kendilik algısı" puanları ile umutsuzluk alt boyutları (gelecek ile ilgili beklentiler, motivasyon kaybı, umut) puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından “sosyal yeterlilik” puanları ile umutsuzluk alt boyutları (gelecek ile ilgili beklentiler, motivasyon kaybı, umut) puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından “sosyal kaynaklar” puanları ile umutsuzluk alt boyutları (gelecek ile ilgili beklentiler, motivasyon kaybı, umut) puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

5.1.4. Psikolojik Danışmanların Genel Özyeterlilik Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Puanlarını Yordamasına Yönelik Ulaşılan Sonuçlar

Genel özyeterlilik toplam puanlarının psikolojik dayanıklılık toplam puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Genel özyeterlilik alt boyutlarından “başlama”, “yılmama” ve “ısrar” alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından “yapısal stil” alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Genel özyeterlilik alt boyutlarından “başlama”, “yılmama” ve “ısrar” alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından “gelecek algısı” alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Genel özyeterlilik alt boyutlarından “başlama”, “yılmama” ve “ısrar” alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından “aile uyumu” alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Genel özyeterlilik alt boyutlarından “başlama”, “yılmama” ve “ısrar” alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından “kendilik algısı” alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Genel özyeterlilik alt boyutlarından “başlama”, “yılmama” ve “ısrar” alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından “sosyal yeterlilik” alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır

Genel özyeterlilik alt boyutlarından “başlama”, “yılmama” ve “ısrar” alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından “sosyal kaynaklar” alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

5.1.5. Psikolojik Danışmanların Umutsuzluk Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Puanlarını Yordamasına Yönelik Ulaşılan Sonuçlar

Umutsuzluk toplam puanlarının psikolojik dayanıklılık toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Umutsuzluk alt boyutlarından "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından "yapısal stil" alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Umutsuzluk alt boyutlarından "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından "gelecek algısı" alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Umutsuzluk alt boyutlarından "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından "aile uyumu" alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Umutsuzluk alt boyutlarından "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından "kendilik algısı" alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Umutsuzluk alt boyutlarından "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından "sosyal yeterlilik" alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Umutsuzluk alt boyutlarından "gelecek ile ilgili beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" alt boyutları birlikte psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından "sosyal kaynaklar" alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

5.2. TARTIŞMA

5.2.1. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Sosyo-Demografik Değişkenlerle (Yaş, Cinsiyet, Algılanan Ekonomik Düzey, Çalışılan Yıl, İlişki Durumu, Eğitim Durumu, Çalışılan Kademe, Çalışılan Kurum Türü) Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Bu çalışmanın alt amaçlarından birincisi psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli sosyo-demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, algılanan ekonomik düzey, çalışılan yıl, ilişki durumu, eğitim durumu, çalışılan kademe,

çalışılan kurum türü) göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler sonucunda psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının yaş, algılanan ekonomik düzey, ilişki durumu, eğitim durumu, çalışılan kademe değişkenlerine göre farklılaştığı, cinsiyet, çalışılan yıl ve çalışılan kurum türü değişkenlerine göre ise farklılaşmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular alan yazınına dayalı olarak ayrı ayrı tartışılmıştır.

5.2.1.1. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma

Bu çalışma kapsamında psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının "yaş" değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda "22-30" ve "41 ve üzeri" yaş grupları arasında istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu farklılığın 41 yaş ve üzeri olan psikolojik danışmanların lehine olduğu görülmüştür. Alan yazına bakıldığında bu çalışmaya benzer şekilde araştırmaların olduğu, bunların daha çok öğretmenler üzerinde yapıldığı, psikolojik danışmanlara yönelik çalışmaların ise az olduğu görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde, bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde bazı çalışmalarda da psikolojik dayanıklılık puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür (Yalçın, 2013; Uçar, 2014; Öztürk ve Erdem, 2020; Kımter, 2020). Yalçın (2013) ilköğretim öğretmenleri ile yaptığı çalışmada, 21-30 yaş grubu ile 31-40 yaş grubu ve 21-30 yaş grubu ile 41-50 yaş grubu arasında 31-40 ve 41-50 yaş grupları lehine anlamlı farklılık olduğunu açıklamıştır. Uçar (2014) özel eğitim öğretmenleri üzerine yaptığı çalışmada 21-30 yaş grubunda bulunan özel eğitim öğretmenleri ile 41 ve üstü yaş grubunda bulunan öğretmenler arasında anlamlı fark olduğunu bulmuştur. Bu farklılık 41 yaş ve üstü grubu lehinedir. Öztürk ve Erdem (2020) ise 40 yaş ve altı ile 41 yaş ve üstü ortaokul öğretmenleri arasında, 41 yaş ve üstü lehine psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğunu bulmuştur.

Bu araştırmaların aksine alan yazında psikolojik dayanıklılığın yaşa bağlı olarak farklılaşmadığı çalışmalar da mevcuttur (Tura ve Doğan, 2020; Sezgin, 2012; Ernas, 2017; Çetin, 2019; Ulukan, 2020; Chan, 2003; Maddi vd., 2006). Psikolojik danışmanlar ile (Tura ve Doğan, 2020; Özkapu, 2019), öğretmenler ile (Sezgin, 2012; Çetin, 2019; Ulukan, 2020; Chan, 2003) yetişkinler ile (Ernas, 2017) yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı bir farkın

olmadığı görülmüştür. Bunun yanında Maddi vd. (2006) yaptığı dört çalışmanın üçünde psikolojik dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki tespit edememişlerdir.

Bu çalışmada ise yapılan analizler sonucunda "22-30" ve "41 ve üzeri" yaş grupları arasında istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu farklılığın 41 yaş ve üzeri olan psikolojik danışmanlar lehine olduğu saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık, karşılaşılan önemli sorunlar karşısında pozitif uyumu içeren dinamik yapıda bir süreci ifade etmektedir (Luthar vd., 2000; Luthar ve Zigler, 1991). Diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılık, düz bir çizgi halinde artan bir gelişimi ifade etmemektedir. Aynı birey bir durumda psikolojik olarak dayanıklı kalabilirken, daha sonra uyumsuzluk da gösterebilmektedir (Masten ve Wright, 2010). Fakat alan yazında yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ileri yaş arasında ilişki olduğu da görülmektedir (Bonanno vd., 2007; Bonanno ve Mancini, 2008; Bonanno vd., 2006; Gooding vd., 2012). Aynı zamanda daha yaşlı bireyler, olumsuz yaşam şartlarına uyum sağlayabilmek için ömür boyu öğrenme süreci geçirmektedirler. Bundan dolayı karşılaştıkları stres faktörlerine karşı daha iyi uyum sağlayabilirler (Bell, 1978; Taylor ve Frazer, 1982). Buradan hareketle, psikolojik danışmanların ve farklı kademelerdeki öğretmenlerin de yaşları arttıkça günlük yaşamda ve okulda karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları karşısında daha iyi uyum sağlayabildikleri söylenebilir. Alan yazında yaş ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik birbirinden farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Yukarıda verilen bazı araştırmalarda psikolojik danışmanların yaş değişkenine göre anlamlı fark göstermemesi örnekleme özel bir durum olarak görülebilir.

5.2.1.2. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma

Bu çalışma kapsamında psikolojik danışmanlarının psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. Alan yazına bakıldığında da bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde çalışmaların olduğu görülmüştür. Psikolojik danışmanlar ile (Tura ve Doğan, 2020), öğretmenler ile (Karakaya, 2019; Nartgün ve Mor, 2015; Ulukan, 2020; Chan, 2003), yetişkinler ve üniversite öğrencileri ile (Maddi vd., 2006; Crowley vd., 2003) yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bu çalışmaların aksine psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaştığı araştırmalar da vardır. Örneğin, öğretmenlerle ve yetişkinlerle yapılan bazı çalışmalarda kadınların psikolojik dayanıklılık puanlarının erkeklere göre yüksek olduğu görülmüştür (Uçar, 2014; Bozgeyikli ve Şat, 2014; Tönbül, 2020). Öte yandan psikolojik dayanıklılığın yetişkinlerde (Çelebi, 2020; Kımter, 2020; Harmancı vd., 2019; Ernas, 2017; Campbell-Sills vd., 2009) ve öğretmen adaylarında (Hoşoğlu vd., 2018) incelendiği çalışmalarda erkeklerin psikolojik dayanıklıklarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada ise psikolojik danışmanlarının psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda herhangi anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Diğer bireyler gibi psikolojik danışmanlar da ölüm, hastalık, iş değişikliği, boşanma vs. gibi zorluklar ile karşılaşmaktadırlar. Etkili bir psikolojik danışman olabilmek; amaçlı olma, kararlılık, uyum ve azim gibi kişilik özellikleri gerektirmektedir (Gladding, 2013). Bunun yanında psikolojik danışmanlar kriz anlarında durum ile yüzleşme ve durumu kabul etme, nesneleri bırakma ve iyilik halini kapsayan yaşam tarzına sahip olma, kendi isteklerini savunma ve yas tutma gibi stratejiler kullanmaktadırlar (Lenhardt, 1997; Myers ve Sweeney, 2005; akt. Gladding, 2013). Psikolojik dayanıklılık da yaşanan stresli durumların birey üzerindeki etkilerini azaltan bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Wagnild ve Young 1993; akt. Basım ve Çetin, 2011). Dolayısıyla psikolojik danışmanlarda cinsiyetten bağımsız olarak danışmanlık becerileri ve kişilik özellikleri burada daha öne çıkmış olabilir.

Tüm bunlara bakıldığında psikolojik danışmanlarının psikolojik dayanıklılık puanlarında cinsiyetten ziyade psikolojik danışmanların geçmiş yaşantıları, bu yaşantılardan çıkardıkları dersler, yaşantılar sonucu olaylara bakış açısındaki farklılıklar daha önemli olmuş olabilir. Öte yandan, toplumsal cinsiyet erkeğin ve kadının sosyal bağlamda belirlenen sorumluluklarını ve rollerini ifade etmektedir. Toplumsal cinsiyet kavramı, zaman içerisinde ve toplumlar arasında farklılıklar gösterebilmektedir. Toplumsal cinsiyet, erkek ve kadın olarak toplumun bireyleri nasıl düşündüğü, nasıl algıladığı, nasıl gördüğü ve nasıl davranmasını beklediğiyle alakalı bir kavramdır. Yani toplumsal cinsiyet biyolojik değil, toplumsal bir kavramdır (Akın, 2007). Teknolojideki gelişme ve modernleşmeyle birlikte toplumda cinsiyet rollerinin

birbirine yaklaştığı androje yapının daha yaygın olduğu görülmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerindeki bu değişiklikler psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre farklılaşmamasına sebep olmuş olabilir.

5.2.1.3. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Algılanan Ekonomik Düzey Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma

Bu çalışma kapsamında psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının, algılanan ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Katılımcılara algılanan ekonomik düzeyleri sorulmuş ve grup "düşük", "orta" ve "üst" seviye olmak üzere üçe ayrılmıştır. Yapılan analizlerde algılanan ekonomik düzeyi yüksek olan psikolojik danışmanlar ile algılanan ekonomik düzeyi orta olan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu farklılık ekonomik düzeyini üst seviye algılayan psikolojik danışmanlar lehinedir.

Bu çalışmaya benzer şekilde alan yazında çeşitli araştırmalar mevcuttur. Hoşoğlu vd. (2018) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada, psikolojik dayanıklılık puanları gelir durumuna göre (yetersiz, orta ve iyi) incelenmiştir. Bulunan sonuçlara göre geliri orta ve iyi olan öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıklarının düşük olan öğretmen adaylarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bektaş ve Özben (2016) evli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının ekonomik durum algısına (tatmin etmiyor, kısmen tatmin ediyor ve tatmin ediyor) göre değişip değişmediğine bakmışlardır. Yapılan analiz sonucunda ekonomik durum algısı yükseldikçe bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde Campbell-Sills vd. (2009) genel nüfusta yaptığı çalışmada ekonomik durumu düşük olanların yüksek olanlara kıyasla daha düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu bulmuştur.

Bu çalışmaların aksine psikolojik dayanıklılık puanlarının ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır. Parmaksız (2020) yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık çalışmış ve grubu düşük, orta ve yüksek ekonomik seviye olarak ayırmıştır. Yapılan analizler sonucunda ekonomik duruma göre psikolojik dayanıklılığın farklılaşmadığını bulmuştur. Ernas (2017) da yine yetişkinler ile yaptığı araştırmada grubu yetersiz, orta ve iyi ekonomik düzeye göre ayırmış ve istatistiki olarak bir fark bulamamıştır. Kımter (2020) ve Kelle (2016) de

yetişkin grubunu düşük, orta ve yüksek ekonomik seviye olarak ayırmış fakat bu gruplar arasında anlamlı fark bulamamışlardır.

Bu çalışma Covid-19 salgını sürecinde yapılmıştır. Covid-19 salgını çıkışı ile birlikte bazı psikolojik sıkıntılara sebep olmuştur. Yaşanan durumun öngörülemez olması ve hastalığın ne zaman kontrol edileceğinin belirsiz olması endişe yaratmıştır (Bao vd., 2020). Psikolojik sıkıntıların yanında Covid-19 salgını dünyada ve Türkiye'de çeşitli ekonomik zorluklara yol açmıştır. Bireyler toplumsal bir değişim içerisine girmiş yeni düzene ve sisteme ayak uydurmaya çalışmışlardır. Bu dönemde halk evde izole bir şekilde kalmıştır. Yapılan çalışmalarda salgın nedeniyle evde kalma (kapanma) durumunun sağlık kaygısını, yalnızlık hissini ve ekonomik endişeyi arttırdığını ortaya koymuştur (Thunström vd., 2020; akt. Bozkurt vd., 2020; Reger vd., 2020). Bonanno vd. (2007) de yaptıkları çalışmada gelir düzeyindeki değişikliklerin psikolojik dayanıklılığı yordadığını ifade etmişlerdir. Maddi ve finansal kaynaklar, bireylerin uyum sağlama durumlarını etkilemektedir (Schoon, 2006). Buradan yola çıkarak, her an hastalanma riski içerisinde olmak, salgının ne zamana kadar süreceğini kestirememek ve ekonomik zorluklara karşı bir belirsizlikle karşı karşıya kalmak bireylerde panik ve korku yaşatmış olabilir. Bu durumlar da ekonomik durumunu orta düzeyde algılayanlara göre üst düzeyde algılayan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olmasını açıklayabilir.

5.2.1.4. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Çalışılan Yıl Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma

Bu çalışma kapsamında psikolojik danışmanlarının psikolojik dayanıklılık puanlarının çalışılan yıla göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Çalışılan yıla göre grup "1-5" yıl, "6-10" yıl, "11-15" yıl ve "16 ve üstü" yıl olarak ayrılmıştır. Yapılan analizde psikolojik dayanıklılığın çalışılan yıla göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Alan yazına bakıldığında bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde çalışmaların olduğu görülmüştür.

Tura ve Doğan (2020), İstanbul'da görevde bulunan okul psikolojik danışmanlarını çalışma yılına (1-5, 6-10, 11-15, 16-20 ve 20 ve üzeri) göre gruplara ayırmış ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde herhangi bir farklılık bulamamıştır. Nartgün ve Mor (2015) lisede görev yapan öğretmenleri çalışma yılına (1-5, 6-10, 11-15, 16-20 yıl ve 21 ve üstü) göre gruplara ayırmış ve öğretmenlerin psikolojik

dayanıklılıklarının çalışılan yıla göre değişmediğini bulmuştur. Benzer şekilde Öztürk ve Erdem (2020), Yılmaz ve Yıldırım (2021) ve Sezgin (2012) tarafından öğretmenler üzerinde yapılan çalışmalarda da psikolojik dayanıklılığın çalışılan yıla göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Tümlü ve Recepoğlu (2013) üniversitede çalışan akademik personelleri incelemiş ve akademik personellerin psikolojik dayanıklılık puanlarının, çalışılan yıl açısından farklılaşmadığını saptamıştır. Başka bir çalışmada da Gökmen (2014) okul yöneticilerinde çalışılan yılın diğer çalışmalarda olduğu gibi psikolojik dayanıklılık puanlarını farklılaştırmadığını bulmuştur.

Bu çalışma kapsamında da alan yazına benzer şekilde psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının çalışılan yıla göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık, karşılaşılan önemli sıkıntılar karşısında pozitif uyumu içeren dinamik yapıda bir süreci ifade etmektedir (Luthar vd., 2000). Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık; yaş, sosyal sistemler, kültür, cinsiyet, aile ortamı ve bireysel becerilere göre farklılaşan çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Jowkar vd., 2010). Bu çalışmada çalışılan yıla göre psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının farklılaşmamasının nedeni çalışılan yıldan bağımsız olarak psikolojik danışmanların kendi sorunlarına etkili çözümler getirerek psikolojik dayanıklılıklarını arttırdıkları yorumu yapılabilir. Ayrıca çalışılan yılın yapılan işte daha fazla güven, iş hakkında bilinirlik ve belki bilgi de getirdiğinden tüm bunlar psikolojik dayanıklılığa tek başına etki etmiyor gibi görünmektedir. Oysa bu çalışmada yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılığın olumlu yönde arttığı gözlemlenmiştir. Çalışılan yıla göre psikolojik dayanıklılık puanlarının farklılaşmaması, mesleki bilginin ve deneyimin artmasının psikolojik dayanıklılıkta tek etkili faktör olmadığını tüm yaşam deneyimlerinin bu beceriye etki ettiğini düşündürmektedir.

5.2.1.5. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının İlişki Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma

Bu araştırma kapsamında psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Psikolojik danışmanlar "ilişkim yok", "ilişkim var" ve "evliyim" olarak üç gruba ayrılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre "evliyim" diyen psikolojik danışmanlar ile "ilişkim yok" diyen psikolojik danışmanlar arasında anlamlı şekilde farklılık oluşmuştur. Buna göre evli psikolojik danışmanların, ilişkim yok diyen psikolojik danışmanlara göre

psikolojik dayanıklılık puanları daha yüksek çıkmıştır. Alan yazına bakıldığında bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde araştırmaların olduğu görülmüştür. Parmaksız (2020) yetişkinler ile yaptığı araştırmada evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini bekâr bireylere göre daha yüksek bulmuştur. Yine yetişkinler ile çalışan Ernas (2017) evli bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının bekâr olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Öğretmenler ile yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Uçar (2014) özel eğitim okulu öğretmenlerini, Bozgeyikli ve Şat (2014) özel okulda çalışan öğretmenleri, Karakaya (2019) da resmi okullarda çalışan öğretmenleri incelemiş ve evli öğretmenlerin bekârlara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bunların aksine alan yazında psikolojik dayanıklılığın ilişki durumuna göre farklılaşmadığı araştırmalar da mevcuttur (Tönbül, 2020; Gönen, 2020; Harmancı vd., 2019; Gökmen, 2014).

Bu çalışmada "evliyim" diyen psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanları "ilişkim yok" diyen psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılık evli psikolojik danışmanlar lehinedir. Ruh sağlığını koruyan faktörler arasında sevilme, aidiyet duygusu, ilgilenilme ve diğer bireylerden teselli alabilme yer almaktadır. Bireylerin sevilmeleri, ilgilenilmeleri, aidiyet duygusu hissetmeleri ve zorluklar karşısında bir başkasından teselli bulabilmeleri gibi sosyo-duygusal gereksinimlerinin karşılanması, ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkilere sahiptir (Sorias, 1988; akt. Terzi, 2008b). Greeff ve Human (2004) da yaptıkları çalışmada aile üyeleri arasındaki duygusal desteğin aile içindeki psikolojik dayanıklılığa katkısı olduğunu açıklamışlardır. Diğer bir çalışmada da algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Terzi, 2008b).

Psikolojik dayanıklılık; terör, yoksulluk, boşanma, doğal afetler, taşınma, bozulmuş aile düzeni gibi olumsuz yaşam durumları ile karşılaşıldığında risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin birbiri ile etkileşimi sonucunda oluşan dinamik süreçte, bireyin yaşamındaki değişikliklere uyum sağlamasını içermektedir (Karaırmak, 2006). Araştırmanın yürütüldüğü dönemde de Covid-19 salgını ile bireyler sağlıklarını kaybetme riski içine girmişlerdir. Öte yandan kendilerini korumak için sosyal ortamlardan uzak durmak zorunda kalmışlardır. Psikolojik danışmanlar da okulların kapanması ile salgını evde izole bir şekilde geçirmişlerdir.

Psikolojik dayanıklılık olumsuz yaşam şartları ile karşılaştığında koruyucu faktörleri ortaya çıkarıp değişen çevreye uyum sağlama olarak tanımlanabildiğinden dolayı bu araştırmada psikolojik danışmanların evli olmaları sosyal destek açısından bir koruyucu faktör etkisi yaratmış olabilir. Ayrıca bireyselci toplumlarda bireyler, aile, eş vs. gibi alt sosyo kültürel gruplara ait olmak değil, tek başlarına sorunları çözmekten güç almaktadırlar (Triandis, 1995). Kollektivist bir toplum yapısına daha yakın bir toplum olmamızın getirdiği bir etki olarak bekâr olmaya kıyasla evli olmanın güvenli hissetme ile daha çok ilişkili olduğu düşünülebilir.

5.2.1.6. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Eğitim Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma

Bu araştırma kapsamında psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Grup eğitim durumuna göre "lisans" ve "lisansüstü" olarak ayrılmıştır. Yapılan analiz sonucunda "lisansüstü" eğitim seviyesinde olan psikolojik danışmanlar ile "lisans" eğitim seviyesine sahip olan psikolojik danışmanlar arasında psikolojik dayanıklılık puanları açısından anlamlı fark bulunmuştur. Bu farklılık "lisansüstü" eğitim seviyesine sahip psikolojik danışmanlar lehinedir.

Alan yazınına bakıldığında eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılığın farklılaştığı araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde Ernas (2017) yetişkinlerle yaptığı araştırmada "lisansüstü" eğitime sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının lisans eğitimine sahip olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Campbell-Sills vd. (2009) genel nüfus ile yaptığı araştırmada eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığını saptamıştır. Gökmen (2014) de "yüksek lisans" eğitimine sahip okul yöneticilerinin "lisans" seviyesinde olanlara göre psikolojik dayanıklılık puanlarını daha yüksek bulmuştur. Bu bulguların aksine Bozgeyikli ve Şat (2014), öğretmenlerle yaptığı çalışmada "lisans" eğitimine sahip öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanlarının "lisansüstü" eğitime sahip olanlardan yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, psikolojik dayanıklılığın eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Parmaksız, 2020; Tönbül, 2020; Kul vd., 2020; Uçar, 2014; Karakaya, 2019; Karabulut ve Balcı, 2017).

Bonanno vd. (2007) yapmış oldukları çalışmada stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında daha eğitimli olmanın psikolojik dayanıklılığı yordadığını bulmuşturlar. Campbell-Sills vd. (2009) yaptıkları çalışmada eğitim düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu saptamışlardır. Guinn vd. (2009) de eğitim seviyesinin yükselmesinin bireylerin stres deneyimlediği zamanlarda koruyucu bir işlevinin olduğunu tespit etmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık, olumsuz yaşam durumları ile karşılaşıldığında risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin birbiri ile etkileşimi sonucunda oluşan dinamik süreçte, bireyin yaşamındaki değişikliklere uyum sağlamasını içermektedir (Karaırmak, 2006). Bu çalışmanın sonucuna göre "lisansüstü" eğitim seviyesine sahip olan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının "lisans" eğitim seviyesine sahip olanlara göre yüksek olması, aldıkları eğitimin bu bireylere kendilerine yönelik farkındalıklarını arttırdığı ve zorluklar karşısında uyum sağlamada gerekli becerileri kazandırdığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durum da "lisansüstü" eğitim seviyesine sahip psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının yüksek olmasını sağlamış olabilir.

5.2.1.7. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Çalışılan Kademe Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma

Bu çalışma kapsamında psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının çalışılan kademe (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise) değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda "ilkokul" ve "lise" kademelerinde çalışan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu farklılık "ilkokul" lehinedir. Özetle, ilkokulda çalışan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanları lisede çalışan psikolojik danışmanların puanlarına göre anlamlı derecede yüksektir.

Alan yazına bakıldığında çalışılan kademeye göre psikolojik dayanıklılığın farklılaştığına ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanamazken, çalışılan kademeye göre psikolojik dayanıklılığın farklılaşmadığını gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Tura ve Doğan (2020), okul psikolojik danışmanlarının psikolojik dayanıklılıklarının çalışılan kademeye (anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise) göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmış ve herhangi bir farklılık bulamamıştır. Yılmaz (2019) ve Yılmaz ve Yalçın (2020) "ilkokul", "ortaokul" ve "lise" kademelerinde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının kademeye göre farklılaşmadığını bulmuştur. Gönen (2020) de benzer şekilde, özel okullarda çalışan öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık

puanlarının “anaokulu”, “ilkokul”, “ortaokul” ve “lise” kademesinde anlamlı olarak farklılaşmadığını saptamıştır.

Alan yazındaki bulguların aksine çalışma kapsamında “ilkokul” ve “lise” kademelerinde bulunan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıkları arasında “ilkokul” kademesi lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Okul yaşantısına ilk başlanan yıllarda öğrencilerde duygusal ve sosyal olarak bazı sorunlar görülebilmektedir. Fakat bu dönem diğer dönemlere göre gelişimsel olarak daha yavaş olmasına rağmen daha düzenlidir. Bundan dolayı bu dönem insan yaşamında en uyumlu ve en sakin geçen yıllar olarak açıklanmaktadır (Woolfolk, 1993; akt. Baran, 2011). Lise dönemi ise ergenlik dönemini kapsamaktadır. Ergenlik döneminde çocuklarda bilişsel, sosyal ve fizyolojik olarak birçok değişiklik görülmektedir. Erikson, ergen zihnini çocukluk ve yetişkinlik arasında askıda kalma hali olarak anlatmaktadır. Bu dönemde çocukluktan farklı olarak ergenler, yaşamlarında cinsel roller, mesleki roller, dini roller vb. konularda yeni bir kimlik arayışı içerisine girerler. Tüm bu roller de ergende karmaşaya neden olmaktadır. Bunların yanında ergenlerin özerklik isteğinden dolayı ebeveyn ile çatışma ve akran baskısı da görülebilmektedir. Akran baskısı da suça eğilim, saldırganlık ya da yıkıcı davranışlar sergileme durumlarına yol açabilir (Bee ve Boyd, 2009).

Ergenlik dönemi içerisinde yer alan bireyler; aile ve akranlarıyla iletişimde, fiziksel gelişimde, karşı cins ile ilişkide, eğitim sürecinde birçok sorun yaşamaktadırlar. Bundan dolayı yaşamın pek çok dönemine göre bu dönemde daha fazla problem alanı ile uğraşılmaktadır. Bu durum okul ortamına da yansımaktadır ve “lise” kademesinde çalışan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının “ilkokul” kademesindeki psikolojik danışmanlara göre düşük olmasının nedeni ilgilendikleri öğrenci grubunun özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

5.2.1.8. Psikolojik Danışmanların Psikolojik Dayanıklılıklarının Çalışılan Kurum Türü Değişkeni Açısından İncelenmesine Yönelik Tartışma

Bu çalışma kapsamında psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanlarının çalışılan kurum türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcılar, çalışılan kurum türüne göre “özel okul”, “devlet okulu” ve “Ram” olarak gruplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda psikolojik dayanıklılık puanlarının kurum türüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alan yazına bakıldığında özelde ve devlette çalışan psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen herhangi bir araştırmanın olmadığı görülmüştür. Oruç (2015) akademisyenler ile yaptığı çalışmada kamu üniversitelerinde çalışan akademisyenlerin, vakıf üniversitelerinde çalışanlara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Oruç'un (2015) aksine Demir (2019) ise öğretmenler ile yaptığı çalışmada özelde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanlarını, devlette çalışanlara göre yüksek bulmuştur. Çalışılan kurum türü değişkeni açısından psikolojik dayanıklılığı inceleyen çalışmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

5.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Puanları İle Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişkiye ve Umutsuzluğun Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına Yönelik Tartışma

Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanları ve umutsuzluk puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık puanları yükseldikçe umutsuzluk puanları düşmektedir. Bunun yanında umutsuzluk değişkeninin psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Yapılan basit regresyon analizine göre umutsuzluk değişkeninin psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı bulunmuştur ve umutsuzluk psikolojik danışmanlardaki psikolojik dayanıklılık varyansının %38'ini açıklamaktadır. Alan yazına bakıldığında psikolojik danışmanlarda psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk ilişkisini inceleyen çalışmaların daha çok normal bireyler ve psikopatolojisi bulunan bireyler üzerinde çalışıldığı görülmüştür. Bundan dolayı bu çalışmanın bulguları da bu çalışmaların bulguları üzerinden tartışılmıştır. Alan yazında umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılığın pozitif yönde ilişkisine rastlanmamıştır. Bu iki değişkenin ilişkisi genellikle negatif yönde bulunmuştur. Diğer bir deyişle, genellikle umutsuzluk puanları artarken psikolojik dayanıklılık puanları düşmüş, umutsuzluk puanları azalırken psikolojik dayanıklılık puanları artmıştır. Aralarında ters yönlü ilişki olduğu görülmüştür.

Gülerce ve Maraj (2021), Maraj vd. (2020), Mizuno vd. (2016) ve Morote vd. (2017) genel nüfusta psikolojik dayanıklılık ile umutsuzluk arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Benzer şekilde Gooding vd. (2012) genç ve yaşlı yetişkinlerde düşük psikolojik dayanıklılık puanları ile yüksek umutsuzluk puanları arasında ilişki tespit etmiştir. Maraj vd. (2021), Olajubu ve Afolabi (2019) ve Capanna vd. (2015) yine yetişkin grubunda bu değişkenler arasında negatif yönde bir ilişkiye ulaşmıştırlar. Cengiz (2018) üniversite mezunu işsiz bireylerde, Çelik vd. (2017) ve Sezer ve Kezer (2017) de öğretmen adaylarında çoğu araştırmada olduğu gibi umutsuzluk puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur.

Diğer örneklem gruplarına bakıldığında da benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Pretorius (2021), Guizhen ve Hongwei (2016), Hjemdal vd. (2012), Gürgan (2006) üniversite öğrencilerini, Perron vd. (2014) evsiz gençleri, Bulut vd. (2013) ve Karatas ve Cakar (2011) da ergenleri incelemiş psikolojik dayanıklılık puanları ve umutsuzluk puanları arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır.

Alan yazında fiziksel ve zihinsel rahatsızlığı olan bireylerde de benzer sonuçların olduğu görülmüştür. Somasundaram ve Devamani (2016) kanser hastalarında psikolojik dayanıklılığın düşük umutsuzluk ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Mizuno vd. (2016) de bipolar rahatsızlığı ve şizofrenisi olan bireylerde umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında negatif yönde ilişki bulmuştur. Öte yandan genel alan yazın aksine Zeighami Mohammadi ve Hashemi (2020) ise kronik kalp rahatsızlığı olan bireylerde umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Alan yazında bir de psikolojik dayanıklılık ve umut değişkeninin ilişkisine bakılmış ve genellikle pozitif yönde bir ilişkide oldukları görülmüştür. Büyükgöze (2014) lise öğretmenlerinde, Bahadır (2018) ve Yılmaz ve Yıldırım (2021) genel öğretmen nüfusu ile psikolojik dayanıklılık ve umut ilişkisini incelemiştir. Yaptıkları analizlere göre psikolojik dayanıklılık puanları ve umut puanları arasında pozitif yönde ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde Karataş ve Tagay (2021) yetişkin grubunda, psikolojik dayanıklılık puanları ve umut puanları arasında pozitif yönde bir ilişki saptamışlardır.

Yukarıda incelendiği üzere alan yazına bakıldığında birçok çalışmada ve farklı örneklem gruplarında psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk puanları arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu çalışmada da psikolojik danışmanlarda psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analizlere göre alan yazına benzer şekilde psikolojik danışmanlarda psikolojik dayanıklılık puanları ve umutsuzluk puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, psikolojik danışmanların umutsuzluk puanları artarken psikolojik dayanıklılık puanları düşmüş, umutsuzluk puanları azalırken psikolojik dayanıklılık puanları artmıştır.

Snyder (2002), umut kavramını, bireyin istenen hedeflere giden yolları türetmesi ve bu yolları kullanmak için kendi kendine motivasyon sağlaması konusundaki algılanan becerisi olarak açıklamaktadır. Umut, gelecek ile ilgili beklenti ve duyguların olumlu olduğunu ortaya koymak ile birlikte olumsuz olay ve durumlar ile başa çıkma gücü kazandırmaktadır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; akt., Gökçe ve Dilmaç, 2019). Umutsuzluk kavramı ise kötü olayların meydana geleceği veya iyi olayların meydana gelmeyeceği beklentisiyle birlikte, bu durumu değiştirmek için hiçbir şey yapılamayacağı beklentisi olarak tanımlanmaktadır (Abela ve Seligman, 2000).

Hem umut hem de umutsuzluk kavramı, bir bireyin hedeflere ulaşma olasılığına ilişkin tahminlerini yansıtmaktadır (Melges ve Bowlby, 1969). Umut geleceğe yönelik olumlu iken umutsuzluk ise umudun tersi olumsuzluk beklentisi ile ortaya çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramı ise, zorluklar karşısında beklenmedik ve olumlu sonuçlara ulaşan ve sıra dışı yaşam şartlarına uyum sağlayan bireyleri anlatmak için kullanılmaktadır (Fraser vd., 1999). Psikolojik dayanıklılık genel anlamda zorlukların üstesinden gelme veya geri dönme becerisidir (McCubbin, 2001).

Bu çalışma Covid-19 salgını sürecinde psikolojik danışmanlara uygulanmıştır. Koronavirüs hastalığının günlük yaşamda birçok olumsuz etkileri olmuştur. Bireylerde zorunlu izolasyona, hastalığa yakalanma korkusuna, ekonomik problemlere, çaresizliğe ve umutsuzluğa sebep olmuştur (Polizzi vd., 2020). Bireyler yaşamlarında bu tür olumsuzluklar ve psikososyal stres durumları ile mücadele ettiğinde ve koruyucu faktörler olmadığında umutsuzluk yaşayabilirler. Psikolojik dayanıklılık,

düşük umutsuzluk derecesini önemli ölçüde tahmin eder ve önemli bir koruyucu faktördür. (Hjemdal vd, 2012). Psikolojik dayanıklılık eksikliği umutsuzluk ile önemli ölçüde ilişkilidir ve kendilerini psikolojik olarak dayanıklı gören bireyler, kendilerini dayanıklı olarak görmeyenlere göre daha az umutsuz davranışlarda bulunurlar (Rew vd., 2001).

Connor vd. (2003) psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin zorluklar ile başa çıkmada ve travmatik yaşantılarda dayanıklılıklarını korumada daha iyi olduğunu ifade etmiştir (akt. Sagone ve De Caroli, 2013). Bu dönemde çeşitli zorluklar ile karşılaşan bireyler psikolojik olarak dayanıklı kalmaya ve umutlarını korumaya çalışmışlardır. Umut kavramı, Covid-19 salgınının yarattığı zor şartlarla ilgili olarak zihinsel sağlık için koruyucu bir faktör olarak görülebilir (Satici vd., 2020). Martinek ve Hellison (1997) ve Zautra vd. (2010) de umut kavramını bireyler için bir koruyucu faktör olarak ifade etmişlerdir. Umut, bireyleri öngörülemezlik ve savunmasızlık algılarına karşı korurken, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlar ile baş edebilmede olumlu bir kaynak oluşturmaktadır (Avey vd., 2009; akt. Li vd., 2016). Değerli, güçlü, başarılı, yararlı ve umutlu hissetme psikolojik dayanıklılığı pekiştirmektedir (Wang vd., 1995; akt. Karaırmak, 2006). Bunun aksine umutsuzluk hissedilmesi psikolojik dayanıklılığı zayıflatmaktadır (Edward vd., 2009).

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere psikolojik olarak dayanıklı olan bireyler olumsuz yaşam olayları olduğunda bu yaşam olayları ile baş edebilme gücünü kendilerinde görmektedirler. Bunun tersi olarak umutsuzluk yaşayan bireylerin ise olumsuz bir durum ortaya çıktığında bunu değiştiremeyeceğine dair bir inancı vardır. Diğer bir deyişle umutsuzluk terimi olumsuz sonuçların olacağını ve çaresizlik beklentilerini de ifade etmektedir. Alan yazına bakıldığında, bu çalışmada psikolojik danışmanlarında psikolojik dayanıklılık ile umutsuzluk puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki çıkması beklenen bir sonuçtur ve bu bulgu alan yazındaki konuya ilişkin diğer çalışmalar ile uyumludur.

Alan yazına bakıldığında umutsuzluk değişkeninin psikolojik dayanıklılık değişkenini yordadığı bazı çalışmaların olduğu ancak bunların sayıca az olduğu görülmüştür (Gooding vd., 2012; Karatas ve Cakar, 2011; Rew vd., 2001; Smith-Osborne vd., 2017). Gooding vd. (2012) genç ve yaşlı yetişkinlerde düşük umutsuzluk puanlarının yüksek psikolojik dayanıklılığı yordadığını bulmuştur. Karatas ve Cakar

(2011) ergenler ile çalışma yapmış ve umutsuzluğun ergenlerde psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Yine ergenler ile yapılan bir çalışmada Rew vd. (2001) de umutsuzluğun psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olduğunu saptamıştır. Smith-Osborne vd. (2017) de ordudaki bireyler üzerinde yaptıkları deneysel çalışmanın son testinde umutsuzluğun psikolojik dayanıklılığı yordadığını saptamışlardır. Bunların aksine Ogbogu ve Martha (2019) umutsuzluğun psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordamadığına bakmış fakat umutsuzluğun psikolojik dayanıklılığı yordamadığını bulmuştur.

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk puanları arasındaki ilişkinin yanı sıra umutsuzluğun psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordamadığına da bakılmıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre umutsuzluk toplam puanı psikolojik dayanıklılık toplam puanındaki varyansın yaklaşık olarak %38'sini açıklamaktadır. Buna ek olarak olarak yapılan çoklu regresyon analizine göre umutsuzluk alt boyutlarından (gelecek ile ilgili beklentiler, motivasyon kaybı, umut) en az bir tanesi psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar) yordanmasında etkisinin olduğu görülmüştür. Yapılan analizlere göre psikolojik danışmanlarda umutsuzluk psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordamıştır. Beck'e göre bireyler, gerçekçi ve objektif ve bir neden olmamasına rağmen yaşantılarına yanlış birtakım anlamlar atfetmekte ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermedikleri halde negatif sonuç beklentisi içine girmektedirler. Beck'e göre bu durum umutsuzluk olarak açıklanmaktadır (Beck, 1963; akt. Durak ve Palabıyıkoğlu, 1994). Umutsuzluk, geleceğe yönelik negatif beklentilerden oluşan bir engel olarak açıklanmaktadır (Abramson vd., 1989; Beck vd., 1975).

Masten'e (1994) göre psikolojik dayanıklılık, yüksek risk grubunda bulunan bireylerin, olumsuz olarak sonuçlanması öngörülen sonuçlardan daha olumlu sonuçlara ulaşmalarını, travmatik yaşantılar karşısında hızlı bir şekilde toparlanmalarını ve stresli yaşam olayları ile baş edebilmelerini ve bunlara uyum sağlayabilmelerini kapsamaktadır (akt. Karaırmak, 2006). Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, gelecek zamanda karşılaşılabilecekleri zor şartlar ile baş edebilmede başarılı olacağına dair olumlu algıya sahiptirler (Bland vd., 1994). Alan yazına bakıldığında umutsuzluğun gelecekten negatif bir sonuç beklemek olarak tanımlandığı

görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireyler zor şartlar karşısında baş edemeyeceğine dair olumsuz bir düşünce yapısı geliştirebilirler. Karataş ve Tagay (2021) da yaptıkları çalışmada kendilerini daha umutlu olarak belirten bireylerin zorlu yaşam şartlarını içeren salgın döneminde daha dayanıklı olduklarını bulmuşlardır. Buradan yola çıkarak umutsuzluk değişkeninin psikolojik dayanıklılık değişkenini yordaması beklenen bir sonuç olarak kabul edilebilir. Bundan dolayı psikolojik danışmanların umutsuzluk düzeylerini düşürmeye yönelik yapılacak çalışmalar psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış sağlayabilir. Aynı zamanda gelecekte karşılarına çıkabilecek zorluklar ile baş edebileceğine dair bir inanç geliştirebilirler. Bu durum da yaşanacak olumsuz olaylarda psikolojik danışmanlara koruyucu bir işlev sağlayabilir.

5.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Puanları İle Genel Özyeterlilik Puanları Arasındaki İlişkiye ve Genel Özyeterliliğin Psikolojik Dayanıklılığı Yordamasına Yönelik Tartışma

Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında psikolojik danışmanların genel özyeterlilikleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle psikolojik danışmanların genel özyeterlilik puanları yükseldikçe psikolojik dayanıklılık puanları da yükselmektedir. Bunun yanında genel özyeterlilik değişkeninin, psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Yapılan basit regresyon analizine göre genel özyeterlilik değişkeni psikolojik danışmanlardaki psikolojik dayanıklılık varyansının %40'ını açıklamaktadır.

Alan yazına bakıldığında bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde yetişkinler ile yapılan bazı çalışmalarda genel özyeterlilik puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif yönde bir ilişki görülmektedir (Özkapu, 2019; Bektaş, 2018; Dural, 2018; Martínez-Martí ve Ruch, 2017; Tagay vd., 2016; Zor ve Özsoy, 2019). Bu çalışmanın örneklem grubuna ve sonuçlarına benzer şekilde Özkapu (2019) Suriyeli çocuklarla çalışan psikolojik danışmanların genel özyeterlilik algılarının ve kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisini incelemiştir. Yaptığı analizlerde genel özyeterlilik puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bektaş (2018) evli bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını yordayan değişkenleri incelemiştir ve genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu

saptamıştır. Dural (2018) ise 25-45 yaş arası yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılığın genel özyeterlilik üzerindeki etkisine bakmıştır. Yaptığı analizlerde özyeterlilik puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Diğer bir örneklem grubu olan üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalara bakıldığında da genel özyeterlilik ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Can ve Cantez, 2018; Kılıç vd., 2020; Terzi, 2008a; Li vd., 2018; Bingöl vd., 2019; Bender ve Ingram, 2018; Durak, 2021; Crane vd., 2017). Öte yandan ergenlerle yapılan çalışmaların olduğu da görülmüştür. Yetişkin ve üniversite öğrencisi örneklem grupları ile yapılan çalışmalara benzer şekilde yine ergen grubunda da genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Nas, 2019; Sagone ve De Caroli, 2013).

Özyeterlilik kavramı, bireylerin belirli bir bağlamda bir görevi başarı ile yerine getirebilmek için gerekli olan bilişsel kaynakları, motivasyonu ve eylem yollarını harekete geçirme becerileri hakkındaki inançlarını ifade etmektedir (Stajkovic ve Luthans, 1998). Özyeterlilik inançları; motivasyon düzeyini ve kalıcılığını, duygusal durumları ve düşünce süreçlerini değiştirmektedir. Bunların tümü de gerçekleştirilen performansa önemli katkılar sağlamaktadır (Bandura, 1989; akt., Bandura, 1991). Bireyler, yeteneklerini aştığını düşündükleri faaliyetlerden kaçınırken, yetenekleri dahilinde olduğunu düşündükleri davranışları gerçekleştirme eğilimindedirler (Cecil ve Pinkerton, 2000). Genel özyeterlilik ise belirli bir duruma özgü olmayan bireyin çok çeşitli stresli veya zorlu taleplerle başa çıkma yeterliliğine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Luszczynska vd., 2005; Judge vd., 1998). Aynı zamanda genel özyeterlilik, bir bireyin çeşitli ve pek çok alanda karşısına çıkan baş edilmesi zor veya alışık olmadığı yeni olaylar ve durumlar karşısındaki genel anlamdaki güveni olarak da açıklanmaktadır (Schwarzer ve Jerusalem, 1999; akt. Scholz vd., 2002).

Bireylerin hangi zorlukları yüklenecekleri, ne kadar çaba harcayacakları, başarısızlıklar ve engeller karşısında ne kadar dayanacakları yeterlilik inançlarına dayanmaktadır (Bandura, 2010). Bandura'ya (1997) göre karşılaştıkları başarısızlıklarda çabuk bir şekilde toparlanmaları ve eylemlerine ısrarcı bir şekilde devam etmeleri, özyeterliliği yüksek olan bireyleri öne çıkaran özelliklerdir. Psikolojik

dayanıklılık, karşılaşılan önemli sıkıntılar karşısında pozitif uyumu içeren dinamik yapıda bir süreci ifade etmektedir (Luthar vd., 2000). Diğer bir deyişle psikolojik dayanıklılık, tehdit edici ve zorlu şartlara rağmen başarılı bir uyum kapasitesi, süreci ve sonucu olarak tanımlanmaktadır (Masten vd., 1990a). Özyeterlilik faktörü, psikolojik dayanıklılık hissini geliştirmektedir (Bachay ve Cingel, 1999). Aynı zamanda yapılan birçok araştırma özyeterliliğin; görev çabası, başarısızlık karşısında psikolojik dayanıklılık, sebat, öz kontrol ve etkili problem çözme ile ilişkili olduğunu açıklamaktadır (Bandura, 1986; Gist ve Mitchell, 1992; akt. Judge vd., 1998).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin terör, yoksulluk, boşanma, doğal afetler, taşınma, bozulmuş aile düzeni gibi olumsuz yaşam durumları ile karşılaşıldığında risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin birbiri ile etkileşimi sonucunda oluşan dinamik süreçte, bireyin yaşamındaki değişikliklere uyum sağlamasını içermektedir (Karaırmak, 2006). Ayrıca özyeterlilik faktörünün psikolojik dayanıklılığın bireysel koruyucu faktörü olduğu da ifade edilmiştir (Karaırmak, 2006; Gizir, 2007; Masten ve Reed, 2002; Masten ve Coatsworth, 1998). Yukarıda belirtilen alan yazını kaynaklı açıklamalardan dolayı özyeterliliği yüksek olan bireylerin zor şartlar ile başa çıkmada daha yüksek başarı göstereceği söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında, genel özyeterlilik düzeylerinin artması ile birlikte psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de artması beklenen bir durum olarak görülebilir. Bu çalışma kapsamında da alan yazına benzer şekilde katılımcıların genel özyeterlilik düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılıkları da artmıştır.

Bu çalışmada genel özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin yanı sıra genel özyeterliliğin psikolojik dayanıklılığı yordayıp yordamadığına da bakılmıştır. Alan yazınına bakıldığında genel özyeterliliğin psikolojik dayanıklılığı yordadığına dair araştırmaların olduğu da görülmektedir (Özkapu, 2019; Bektaş, 2018; Salifu Yendork ve Somhlaba, 2015; Bender ve Ingram, 2018; Terzi, 2008a; Kılıç vd., 2020). Bu çalışmanın bulguları da alan yazına benzer şekilde psikolojik danışmanların genel özyeterliliklerinin psikolojik dayanıklılıklarını anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre genel özyeterlilik toplam puanı psikolojik dayanıklılık toplam puanındaki varyansın yaklaşık olarak %40'ını açıklamaktadır. Buna ek olarak yapılan çoklu regresyon analizine göre genel özyeterlilik alt boyutlarından (başlama, yılmama, ısrar) en az bir

tanesinin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar) yordanmasında etkisinin olduğu görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık; umut, iyimserlik ve özyeterlilik kavramları ile ilişkili olan özelliklerin pek çoğunu içinde bulundurmaktadır. Örneğin, psikolojik dayanıklılıkları olan bireylerin aynı zamanda iyimser bir bakış açısı ile geleceğe dair umutlandıkları ve özyeterliliklerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Belirli bir hedef dahilinde alternatif yolları bulmaları, bu doğrultuda çaba göstermeleri ve bunun sürdürülmesinde kararlı bir yapı sergilemeleri bu bireylerin özellikleri olarak söylenebilir. Bundan dolayı özyeterlilik, iyimserlik ve umut psikolojik dayanıklılığın oluşabilmesi için gereken özellikleri sağlayan alt unsurlar olarak görülebilir (Basım ve Çetin 2011). Olsson vd. (2003) de psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında özyeterliliğin kişisel özelliklerden biri olduğunu ortaya atmıştır. Karşılaşılan zorluklar ile baş edebilmede başarı gösterilmesinde özyeterlilik faktörü önemlidir (Rutter, 1985). Bunlara ek olarak, özyeterliliğe sahip olmak karşılaşılan zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılık göstermeye yardımcı olabilir. Zorluk durumlarında motivasyonel, duygusal ve davranışsal sistemler harakete geçirilerek, özyeterlilik inançları psikolojik dayanıklılığı destekleyebilir (Schwarzer ve Warner, 2013).

Sonuç olarak, alan yazında özyeterliliğin psikolojik dayanıklılığı yordadığına dair çalışmalar mevcuttur ve psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireylerin yüksek özyeterlilikleri olduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında da alan yazına benzer şekilde genel özyeterliliğin psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeplerden dolayı psikolojik danışmanların özyeterliliklerinin arttırılması psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılık düzeylerini de arttırabilir ve hem okulda hem de günlük yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları konusunda psikolojik danışmanlara koruyucu bir işlev sağlayabilir.

5.3. ÖNERİLER

Bu alanda çalışma yapmak isteyenlerin şu noktaları incelemeleri faydalı olabilir:

Bu çalışmada, psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bulgulara

bakıldığında yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey, ilişki durumu, eğitim durumu, çalışılan kademe değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Bu bulgular, bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu sosyo-demografik değişkenlerin hesaba katılması gerekliliğini göstermektedir.

Ayrıca, diğer bir bulguya göre de psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyet, çalışılan yıl ve çalışılan kurum türü değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu değişkenlerin neden farklılaşmaya yol açmadığı başka çalışmalarda incelenebilir.

Bu çalışmada umutsuzluk ve genel özyeterlilik değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık değişkenine etkisi incelenmiştir ve bu iki değişkenin de psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırmadan farklı olarak başka değişkenlerin psikolojik dayanıklılığa etkisini incelemek alan yazına katkıda bulunabilir.

Bu çalışma İstanbul'da çalışan psikolojik danışmanlara uygulanmıştır. Örneklemin genişletilerek tekrar psikolojik dayanıklılık araştırmalarının yapılması farklı bulgulara ulaşılmasını sağlayabilir.

Psikolojik dayanıklılık, Covid-19 gibi risk faktörlerinin olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının risk dönemlerinde hem psikolojik danışmanlarda hem de başka mesleklerde çalışılması alan yazına önemli katkılar sağlayabilir.

Psikolojik olarak dayanıklı olmak, risk faktörlerinin ortaya çıktığı durumlarda koruyucu faktörleri ortaya çıkarak bu zorlu durumlara uyumu gerektirmektedir. Dolayısıyla, psikolojik danışmanlar için hangi koruyucu faktörlerin etkili olduğu araştırılabilir.

Psikolojik danışmanlar, bir ruh sağlığı çalışanıdır ve hem meslek hayatında hem de günlük yaşamlarında birçok risk faktörü ile karşılaşmaktadırlar. Psikolojik danışmanlar için risk faktörleri ve koruyucu faktörler belirlendikten sonra psikolojik danışmanların psikolojik dayanıklılıklarını korumalarına yönelik programların oluşturulması yönünde çalışmalar yapılabilir.

Bu değişkenler farklı bir örnekleme yöntemi ile farklı örneklemler üzerinde sınanabilir.

KAYNAKLAR

Abel, T., & McQueen, D. (2020). The COVID-19 pandemic calls for spatial distancing and social closeness: Not for social distancing! *Int J Public Health, 65*, 231. https://doi.org/10.1007/s00038-020-01366-7

Abela, J. R., & Seligman, M. E. (2000). The hopelessness theory of depression: A test of the diathesis-stress component in the interpersonal and achievement domains. *Cognitive Therapy and Research, 24*(4), 361-378. https://doi.org/10.1023/A:1005571518032

Abela, J. R., Brozina, K., & Seligman, M. E. (2004). A test of integration of the activation hypothesis and the diathesis-stress component of the hopelessness theory of depression. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*(2), 111-128. https://doi.org/10.1348/014466504323088006

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, *96*(2), 358-372. https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358

Akın, A. (2007). Toplumsal cinsiyet (gender) ayırımcılığı ve sağlık. *Toplum Hekimliği Bülteni*, *26*, 1-9.

Akın-Little, K. A., ve Little, S. G. (2004). A preventative model of school consyltation: Incorporating perspective from positive psychology. *Psychology in the Schools, 41(1)*, 155-162. https://doi.org/10.1002/pits.10147

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Hartlage, S. (1988). The hopelessness theory of depression: Attributional aspects. *British Journal of Clinical Psychology*, *27*(1), 5-21.

https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1988.tb00749.x

Bachay, J. B., & Cingel, P. A. (1999). Restructuring resilience: Emerging voices. *Affilia*, *14*(2), 162-175. https://doi.org/10.1177/08861099922093581

Bahadır, E. (2018). Öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeyleri ile okul müdürlerinin toksik liderlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(2), 858-879.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy. *American Psychologist, 41*(12), 1389–1391. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.12.1389

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*(9), 1175–1184. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, *2*(2), 128-163. https://doi.org/10.1080/10413209008406426

Bandura, A. (1991). Human agency: The rhetoric and the reality. *American Psychologist, 46*(2), 157–162. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.2.157

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, *28*(2), 117-148.

https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* Freeman.

Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, *1*(2), 164-180.

https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x

Bandura, A. (2010). Self-efficacy. In I. B. Weiner & W. E. Craighead (Eds.), *The corsini encyclopedia of psychology* (4th ed., pp. 1534-1536). John Wiley & Sons.

Bandura, A., & Barab, P. G. (1973). Processes governing disinhibitory effects through symbolic modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, *82*(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/h0034968

Bandura, A., Blanchard, E. B., & Ritter, B. (1969). Relative efficacy of desensitization and modeling approaches for inducing behavioral, affective, and attitudinal changes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *13*(3), 173–199. https://doi.org/10.1037/h0028276

Bandura, A., Jeffery, R. W., & Gajdos, E. (1975). Generalizing change through participant modeling with self-directed mastery. *Behaviour Research and Therapy*, *13*(2-3), 141-152. https://doi.org/10.1016/0005-7967(75)90008-X

Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, *395*(10224). https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3

Baran, G. (2011). Çocuk gelişimine giriş. İçinde N. Aral, & G. Baran (Ed.), *Çocuk gelişimi* (ss. 17-49). Ya-Pa Yayınları.

Barańczuk, U. (2021). The Five-Factor Model of personality and generalized self efficacy: A meta-analysis. *Journal of Individual Differences*. https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000345

Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *22*(2), 104-114.

Batıgün, A. D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, *23*(62), 65-75.

Beardslee, W. R., & Podorefsky, D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*, *145*(1), 63-69. https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.63

Beck, A. T. (1986). Hopelessness as a predictor of eventual suicide. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *487*(1), 90-96. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1986.tb27888.x

Beck, A. T., Brown, G., Berchick, R. J., Stewart, B. L., & Steer, R. A. (2006). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. *Focus*, *147*(2), 190-195. https://doi.org/10.1176/foc.4.2.291

Beck, A. T., Freeman, A. & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders*. The Guilford Press.

Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *Jama*, *234*(11), 1146-1149. https://doi.org/10.1001/jama.1975.03260240050026

Beck, A. T., Steer, R. A., Kovacs, M., & Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *American Journal of Psychiatry*, *1*(42), 559-563.

Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *42*(6), 861-865. https://doi.org/10.1037/h0037562

Beck, B., Halling, S., McNabb, M., Miller, D., Rowe, J. O., & Schulz, J. (2003). Facing up to hopelessness: A dialogal phenomenological study. *Journal of Religion and Health*, *42*(4), 339-354. https://doi.org/10.1023/A:1025816827553

Bee, H., & Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması* (Tez No. 528021) [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *14*(1), 215-240.

Bell, B. D. (1978). Disaster impact and response: Overcoming the thousand natural shocks. *The Gerontologist*, *18*(6), 531-540. https://doi.org/10.1093/geront/18.6.531

Beltekin, E., & Kuyulu, İ. (2019). Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin liderlik yönelim düzeylerinin incelenmesi (Erciyes Üniversitesi örneği). *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, *1*(1), 26-29.

Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, *130*, 18-20. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038

Benight, C. C., & Cieslak, R. (2011). Cognitive factors and resilience: How self-efficacy contributes to coping with adversities. In S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney & M. J. Friedman (Eds.), *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 45-55). Cambridge University Press.

Bingöl, T. Y., Batik, M. V., Hosoglu, R., & Firinci Kodaz, A. (2019). Psychological resilience and positivity as predictors of self-efficacy. *Asian Journal of Education and Training*, *5*(1), 63-69.

https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.63.69

Bland, L. C., Sowa, C. J., & Callahan, C. M. (1994). An overview of resilience in gifted children. *Roeper Review*, *17*(2), 77-80.

https://doi.org/10.1080/02783199409553629

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, *121*(2), 369–375.

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, *17*(3), 181-186.

https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *75*(5), 671-682. https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671

Bozgeyikli, H., & Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, *3*(5), 172-191.

Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *19*(37), 304-318.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912-920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Bulut, S., Doğan, U., & Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study. *Contemporary Psychology, Suvremena Psihologija*, *16*(1), 21-32.

Büyükgöze, H. (2014). *Lise öğretmenlerinin görüşlerine göre ağılanan örgütsel destek ve psikolojik sermaye ilişkisi* (Tez No. 385524) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Büyüköztürk, Ş. (2017*). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (23. baskı). Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2020). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.

Callan, D. B. (1989). Hope as a clinical issue in oncology social work. *Journal of Psychosocial Oncology*, *7*(3), 31-46. https://doi.org/10.1300/J077v07n03_03

Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, *43*(12), 1007-1012.

https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013

Can, M., & Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, *4*(2), 61-76.

Capanna, C., Stratta, P., Hjemdal, O., Collazzoni, A., & Rossi, A. (2015). The Italian validation study of the resilience scale for adults (RSA). *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)*, *27*, 262-270.

Cecil, H., & Pinkerton, S. D. (2000). Magnitude: An Important Dimension of Self-Efficacy. *Journal of Applied Social Psychology*, *30*(6), 1243-1267. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02519.x

Cengiz, A. (2018). *Üniversite mezunu işsiz bireylerde benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık, umutsuzluk ve intihar bilişleri arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi.

Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*, 91-101.

Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, *19*(4), 381-395. https://doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00023-4

Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, *161*(2), 195-216. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195

Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, *4*(1), 62-83.

https://doi.org/10.1177/109442810141004

Chochinov, H. M., Wilson, K. G., Enns, M., & Lander, S. (1998). Depression, hopelessness, and suicidal ideation in the terminally ill. *Psychosomatics*, *39*(4), 366-370. https://doi.org/10.1016/S0033-3182(98)71325-8

Collins, S., & Cutcliffe, J. R. (2003). Addressing hopelessness in people with suicidal ideation: building upon the therapeutic relationship utilizing a cognitive behavioural approach. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *10*(2), 175-185. https://doi.org/10.1046/j.1365-2850.2003.00573.x

Crane, M. F., Brabazon, G., Gucciardi, D. F., Loveday, T., & Wiggins, M. (2017). General self-efficacy and psychological resilience promote skill acquisition rate under psychological pressure. *The Australasian Journal of Organisational Psychology*, *10*, 1-12. https://doi.org/10.1017/orp.2017.3

Crowley, B.J., Hayslip, B.J. & Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development 10*, 237–248. https://doi.org/10.1023/A:1026007510134

Cutcliffe, J. R. (1997) Towards a definition of hope. *International Journal of Psychiatric Nursing Research*, *3*(2), 319–332.

Çam Çelikel, F., & Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, *45*(4), 122-129.

Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483.

Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *Elementary Education Online*, *16*(2), 654-662.

Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başaçıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 548655) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *2*(2), 78-88.

Dearden, J. (2004). Resilience: A study of risk and protective factors from the perspective of young people with experience of local authority care. *Support for Learning*, *19*(4), 187-193.

https://doi.org/10.1111/j.0268-2141.2004.00346.x

Demir, E. (2019). *Öğretmenlerin iş yaşam kalitesi ile pozitif psikolojik sermaye düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 535877) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, *2*(2), 108-125.

Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, *1*(3). 134-138.

Durak, A., & Palabıyıkoğlu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, *2*(2), 311-319.

Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *20*(78), 1175-1190. https://doi.org/10.17755/esosder.816639

Dural, F. Z. (2018). *25-45 yaş arası yetişkinliklerde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisi* (Tez No. 515010) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, *68*(4), 512-520.

Edward, K. L., Welch, A., & Chater, K. (2009). The phenomenon of resilience as described by adults who have experienced mental illness. *Journal of Advanced Nursing*, *65*(3), 587-595. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04912.x

Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 525589) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Farnsworth, L. M. (2013). *An assessment of intrapersonal and interpersonal resilience factors among trans people: A literature review and quantitative investigation* [Doctoral dissertation, Oregon State University].

https://ir.library.oregonstate.edu/concern/graduate_thesis_or_dissertations/5712m999n

Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The Emanuel Miller memorial lecture 1992 the theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *35*(2), 231-257.

https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01160.x

Frankl, E.V. (1997). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). Öteki Yayınevi.

Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, *23*(3), 131-143. https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind

healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12*(2), 65-76.

Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(2), 159-174. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56*(1), 127-136. https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627

Gibb, B., Alloy, L., Abramson, L., & Marx, B. (2003). Childhood maltreatment and maltreatment-specific inferences: A test of Rose and Abramson's (1992) extension of the hopelessness theory. *Cognition and Emotion, 17*(6), 917-931. https://doi.org/10.1080/02699930244000237

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

Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma: Kapsamlı bir meslek* (N. V. Acar, Çev.). Nobel.

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 27*(3), 262-270. https://doi.org/10.1002/gps.2712

Gökçe, N. Ö., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlıklarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *9*(2), 752-763.

Gökmen, B. (2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul örneği)* (Tez No. 361683) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Gönen, T. (2020). *Özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi: Mardin ili örneği* (Tez No. 612409) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Greeff, A.P., & Human, B. (2004). Resilience in families in which a parent has died. *The American Journal of Family Therapy*, *32*(1), 27-42.

https://doi.org/10.1080/01926180490255765

Greene, R. R. & Conrad A. P. (2002). Resilience: Basic assumptions and terms. In R. R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research* (pp. 29-62). NASW Press.

Greene, R. R., Galambos, C., & Lee, Y. (2004). Resilience theory: Theoretical and professional conceptualizations. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, *8*(4), 75-91. https://doi.org/10.1300/J137v08n04_05

Guinn, B., Vincent, V. ve Dugas, D. (2009). Stress Resilience Among Border Mexican American Women. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, *31*(2), 228-243. https://doi.org/10.1177/0739986309332003

Guizhen, W., & Hongwei, S. (2016). The relationship between hopelessness and suicidal ıdeation among medical students: The functional mechanism of resilience. *China Journal of Health Psychology*, *10*, 016.

Gülerce, H., & Maraj, H. A. (2021). Resilience and hopelessness in Turkish society: Exploring the role of spirituality in the COVID-19 pandemic. *Journal of Economy Culture and Society*, *63*, 1-16.

https://doi.org/10.26650/JECS2020-0075

Güloğlu, B., & Karaırmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, *11*(2), 73-88.

Gürgan, U. (2006). Resiliency scale (RS): Scale development, reliability and validity study. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, *39*(2), 45-74.

Hankin, B. L., Fraley, R. C., & Abela, J. R. (2005). Daily depression and cognitions about stress: Evidence for a traitlike depressogenic cognitive style and the prediction of depressive symptoms in a prospective daily diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *88*(4), 673-685.

https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.673

Harmancı, H., Öcalp, G., & Bozgöz, H. (2019). Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 229-241.

Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin, 112* (1), 64-105.

Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin Press.

Hjemdal, O., Friborg, O., & Stiles, T. C. (2012). Resilience is a good predictor of hopelessness even after accounting for stressful life events, mood and personality (NEO-PI-R). *Scandinavian Journal of Psychology*, *53*(2), 174-180. https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2011.00928.x

Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *8*(14), 217-239.

Hubbard, J., Realmuto, G. M., Northwood, A. K., & Masten, A. S. (1995). Comorbidity of psychiatric diagnoses with posttraumatic stress disorder in survivors of childhood trauma. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *34*(9), 1167-1173. https://doi.org/10.1097/00004583-199509000-00014

İmamoğlu, A., & Yavuz, A. (2011). Üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *13*(23), 205-244.

Jain, H., & Sisodia, R. (2012). Coping style as a psychological resource of resilient people. In P. Banerjee & V. Madhukar (Eds.), *Youth and positivism* (pp. 135-141). Excel India Publishers.

Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (2015). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. In J. M. Jenson & M. W. Fraser (Eds.), *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective* (3rd ed., pp. 5 –24). SAGE Publications.

Jowkar, B., Friborg, O., & Hjemdal, O. (2010). Cross-cultural validation of the Resilience Scale for Adults (RSA) in Iran. *Scandinavian Journal of Psychology*, *51*(5), 418-425.

https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00794.x

Judge, T. A., Erez, A., & Bono, J. E. (1998). The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance*, *11*(2-3), 167-187.

https://doi.org/10.1080/08959285.1998.9668030

Karabulut, N., & Balcı, A. (2017). Okul yöneticilerinin yılmazlık düzeyi ve denetim odağı ile İlişkisi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *7*(1). 196-214.

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

Karakaya, Y. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 579779) [Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Anı Yayıncılık.

Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, *4*(4), 84-91.

Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, *4*(1), 3-17.

Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, *172*, 110592.

https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592

Kashani, J. H., Soltys, S. M., Dandoy, A. C., Vaidya, A. F., & Reid, J. C. (1991). Correlates of hopelessness in psychiatrically hospitalized children. *Comprehensive Psychiatry*, *32*(4), 330-337. https://doi.org/10.1016/0010-440X(91)90082-N

Kazdin, A. E. (1975). Covert modeling, imagery assessment, and assertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *43*(5), 716–724. https://doi.org/10.1016/B978-0-08-023346-8.50028-X

Kelle, Ö. (2016). *What makes us resilient: The predictors of resilience* (Tez No. 443424) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K., & Aypay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlamlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *35*(4), 904-914.

Kımter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Millî Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı*, 574-605. https://doi.org/10.21733/ibad.805481

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1), 1-11. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Kodan, S. (2013). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *11*(02), 175-190.

Kohler, P. D. (1993). Best practices in transition: Substantiated or implied? *Career Development for Exceptional Individuals*, *16*(2), 107-121.

Krovetz, M. L. (1999a). *Fostering resiliency: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Corwin Press

Krovetz, M. L. (1999b). Resiliency: A key element for supporting youth at-risk. *The Clearing House*, *73*(2), 121-123. https://doi.org/10.1080/00098659909600163

Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Electronic Turkish Studies*, *15*(6). 695-719. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419

Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-225). Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Leana-Taşcılar, Z. M. (2017). Öznel iyi oluş: Üstün ve özel yetenekli çocuklarda neden önemlidir. İçinde Z. M. Leana-Taşcılar (Ed.), *Özel yetenekli çocukların psikolojisi* (ss. 363-381). Nobel.

Li, M. H., Eschenauer, R., & Persaud, V. (2018). Between avoidance and problem solving: Resilience, self-efficacy, and social support seeking. *Journal of Counseling & Development*, *96*(2), 132-143.

https://doi.org/10.1002/jcad.12187

Li, M. Y., Yang, Y. L., Liu, L., & Wang, L. (2016). Effects of social support, hope and resilience on quality of life among Chinese bladder cancer patients: a cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, *14*(1), 1-9. https://doi.org/10.1186/s12955-016-0481-z

Li, M., Xu, J., He, Y., & Wu, Z. (2012). The analysis of the resilience of adults one year after the 2008 Wenchuan earthquake. *Journal of Community Psychology*, *40*(7), 860-870. https://doi.org/10.1002/jcop.21496

Luecken, L. J., & Gress, J. L. (2010). Early adversity and resilience in emerging adulthood. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 238-257). The Guilford Press.

Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, *139*(5), 439-457. https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457

Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, *61*(1), 6-22. https://doi.org/10.1037/h0079218

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. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164

Lynch, W. F. (1974). *Images of hope: Imagination as healer of the hopeless*. University of Notre Dame Pess.

Macapagal, P. M. (2020). COVID-19: Psychological impact. *African J Biol and Med Res*, *3*(2), 182-187.

MacLeod, A. K., Tata, P., Tyrer, P., Schmidt, U., Davidson, K., & Thompson, S. (2005). Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide. *British Journal of Clinical Psychology*, *44*(4), 495-504. https://doi.org/10.1348/014466505X35704

MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, *37*(4), 266-272. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014

Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress.* Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, *74*(2), 575-598.

https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x

Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *13*(3), 99-111.

https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x

Maraj, H. A., Gülerce, H., Rana, S., & Meraj, M. (2020). Resilience and hopelessness: Exploring the mediator role of spirituality in the global situation of COVID-19. *Jurnal Kajian Wilayah*, *11*(1), 1-16.

https://doi.org/10.14203/jkw.v11i1.844

Maraj, H. A., Yousuf, A., Irfan, R., Bano, S., Adnan, F., Ali, S. Z. (2021). Explore the association between hopelessness and resilience in global circumstances of Covid-19 taking over lives of people in Punjab and Sindh: A cross sectional study. *Medical Journal of South Punjab*, *2*(1), 13-25.

Marco, J. H., Guillén, V., & Botella, C. (2017). The buffer role of meaning in life in hopelessness in women with borderline personality disorders. *Psychiatry Research*, *247*, 120-124. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.011

Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, *49*(1), 34-49.

https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484222

Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *12*(2), 110-119. https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, *53*(2), 205-220.

https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205

Masten, A. S., & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213–237). The Guilford Press.

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

Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and

maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, *11*(1), 143-169.

https://doi.org/10.1017/S0954579499001996

Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Tellegen, A. (1990b). Competence under stress: Risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 236-256). Cambridge University Press.

Masten, A.S. & Reed, M.G. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.

McCubbin, L. (2001). Challenges to the definition of resilience. *Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association (109th) San Francisco*. ERIC Doc. 458498, 1-20.

Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, *20*(6), 690-699.

https://doi.org/10.1001/archpsyc.1969.01740180074007

Menninger, K. (1959). The academic lecture: Hope. *American Journal of Psychiatry*, *116*(6), 481-491. https://doi.org/10.1176/ajp.116.6.481

Miller, J. F. (1985). Hope doesn't necessary spring eternal sometimes it has to be carefully mined and channeled. *American Journal of Nursing*, *85*, 22-25.

Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2020, Eylül 2). *2020-2021 Rehberlik ve Psikolojik Danışma programı*. https://orgm.meb.gov.tr/www/2020-2021-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programi/icerik/1413

Mizuno, Y., Hofer, A., Suzuki, T., Frajo-Apor, B., Wartelsteiner, F., Kemmler, G., Saruta, J., Tsukinoki, K., Mimura, M., Fleischhacker, W. W., & Uchida, H. (2016). Clinical and biological correlates of resilience in patients with schizophrenia and bipolar disorder: A cross-sectional study. *Schizophrenia Research*, *175*(1-3), 148-153. https://doi.org/10.1016/j.schres.2016.04.047

Morote, R., Hjemdal, O., Krysinska, K., Uribe, P. M., & Corveleyn, J. (2017). Resilience or hope? Incremental and convergent validity of the resilience scale

for adults (RSA) and the Herth hope scale (HHS) in the prediction of anxiety and depression. *BMC Psychology*, *5*(36), 1-13.

https://doi.org/10.1186/s40359-017-0205-0

Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, *24*(1), 16-26. https://doi.org/10.1177/074193250302400102

Nartgün, Ş. S., & Mor, K. D. (2015). Öğretmenlerin görüşlerine göre etik liderlik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *15*(2), 269-290.

Nas, H. (2019). *Lise öğrencilerinde sportmenlik, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 605037) [Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

O'Connor, R., & Sheehy, N. (2000). *Understanding suicidal behaviour*. BPS Books.

Ogbogu, U. C., & Martha, U. O. (2019). Hopelessness and self-efficacy as predictors of resilience among undergraduates. *American Research Journal of Humanities & Social Science (ARJHSS)*, *2*(9), 23-31.

Olajubu, B. J., & Afolabi, O. A. (2019). Mediating roles of hopelessness and resilience in the relationship between perceived social support and depressive tendencies among some Nigerian-Libya returnees. *Nigerian Journal of Social Psychology*, *2*(1), 57-75.

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, *26*(1), 1-11. https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5

Oruç, E. (2015). *Pozitif psikolojik sermayenin politik davranışlara etkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma* (Tez No. 393688) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Öğülmüş, S. (2001, Mart 29-30). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık (resiliency).* Kriminoloji. https://www.kriminoloji.com/Bir_Kisilik_Ozelliği_Olarak_Yilmazlik-Selahattin_Ogulmus.htm

Özben, Ş., & Argun, Y. (2003). İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, *3*(1), 36-48.

Özkapu, Y. (2019). *Suriyeli çocuklarla çalışan psikolojik danışmanların, kişilik özellikleri ve öz yeterlik algılarının psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisi* (Tez No. 565728) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Özmen, D., Dündar, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., & Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *9*, 8-15.

Öztürk, K., & Erdem, M. (2020). Ortaokul öğretmenlerinin algılarına göre okul müdürlerinin yönetici yeterlikleri ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *8*(15), 26-47.

Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy.* http://people.wku.edu/richard.miller/banduratheory.pdf

Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *48*, 285-302.

Perron, J. L., Cleverley, K., & Kidd, S. A. (2014). Resilience, loneliness, and psychological distress among homeless youth. *Archives of Psychiatric Nursing*, *28*(4), 226-229. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.05.004

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, *17*(2), 59-62. https://doi.org/10.36131/CN20200204

Pretorius, T. L. (2021). Depression among health care students in the time of COVID-19: The mediating role of resilience in the hopelessness–depression

relationship. *South African Journal of Psychology*, *51*(2), 269-278. https://doi.org/10.1177/0081246321994452

Prince-Embury, S. (2014). Review of resilience conceptual and assessment issues. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *Resilience interventions for youth in diverse populations* (pp. 13-23). Springer.

Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019—a perfect storm? *JAMA Psychiatry*, *77*(11), 1093-1094.

Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y., & Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, *33*(1), 33-40. https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2001.00033.x

Richman, J. M., & Fraser, M. W. (Eds.). (2001). *The context of youth violence: Resilience, risk, and protection*. Greenwood Publishing Group.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, *147*(6), 598-611. https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598

Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *92*, 838-845.

https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.763

Salifu Yendork, J., & Somhlaba, N. Z. (2015). Do social support, self-efficacy and resilience influence the experience of stress in Ghanaian orphans? An exploratory study. *Child Care in Practice*, *21*(2), 140-159. https://doi.org/10.1080/13575279.2014.985286

Satici, S. A., Kayis, A. R., Satici, B., Griffiths, M. D., & Can, G. (2020). Resilience, hope, and subjective happiness among the turkish population: Fear of COVID-19 as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00443-5

Schmale Jr, A. H. (1964). A genetic view of affects: With special reference to the genesis of helplessness and hopelessness. *The Psychoanalytic Study of the Child*, *19*(1), 287-310. https://doi.org/10.1080/00797308.1964.11822870

Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, *18*(3), 242-251.

https://doi.org/10.1027//1015-5759.18.3.242

Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptations in changing times*. Cambridge University Press.

Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *Resilience in children, adolescents, and adults* (pp. 139-150). Springer.

Schwarzer, R., Mueller, J., & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the internet: Data collection in cyberspace. *Anxiety, Stress and Coping*, *12*(2), 145-161. https://doi.org/10.1080/10615809908248327

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

Sezer, S., & Kezer, F. (2017). An Investigation into teacher candidates' resilience hopelessness levels. *Journal of Education and Practice*, *8*(28), 39-46.

Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *20*(2), 489-502.

Shelton, S. H. (1990). Developing the construct of general self-efficacy. *Psychological Reports*, *66*(3), 987-994. https://doi.org/10.1177/003329419006600301

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, *51*(2), 663-671.

Simeon, D., Yehuda, R., Cunill, R., Knutelska, M., Putnam, F. W., & Smith, L. M. (2007). Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, *32*(8-10), 1149-1152.

https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.08.005

Skodol, A. E. (2010). The resilient personality. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 112-125). Guilford Press.

Smith, N. H. (2010). From the concept of hope to the principle of hope. In J. Horrigan, & E. Wiltse (Eds.), *Hope against hope: Philosophies, cultures and politics of possibility and doubt* (pp. 3-22). Brill.

Smith-Osborne, A., Maleku, A., & Morgan, S. (2017). Impact of applied suicide intervention skills training on resilience and suicide risk in army reserve units. *Traumatology*, *23*(1), 49–55. https://doi.org/10.1037/trm0000092

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, *13*(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(4), 570-585. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570

Somasundaram, R. O., & Devamani, K. A. (2016). A comparative study on resilience, perceived social support and hopelessness among cancer patients treated with curative and palliative care. *Indian Journal of Palliative Care*, *22*(2), 135-140. https://doi.org/10.4103/0973-1075.179606

Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (Eds.). (2011). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. Cambridge University Press.

Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Goin beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics*, *26*(4), 62-74. https://doi.org/10.1016/S0090-2616(98)90006-7

Tagay, O., Karatas, Z., Bayar, O., & Savi-Cakar, F. (2016). Resilience and life satisfaction as the predictors of general self-efficacy. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, *6*(2), 45-51.

Taşğın, E., & Çetin, Ç. F. (2006). Ergenlerde major depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *13*(2), 87-93.

Taylor, A. J. W., & Frazer, A. G. (1982). The stress of post-disaster body handling and victim identification work. *Journal of Human Stress*, *8*(4), 4-12. https://doi.org/10.1080/0097840X.1982.9936113

Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Tez No. 159406) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Terzi, Ş. (2006). Kendinin Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(26), 77-86.

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

Terzi, Ş. (2008b). Üniversite ögrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(29), 1-11.

Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, *2*(2), 159-174.

Triandis, H. C. (2015). *Individualism and collectivism*. Taylor & Francis Group.

Tura, G., & Doğan, B. B. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) psikolojik sağlamlığının demografik değişkenler açısından incelenmesi. İçinde A. S. Saracaloğlu (Ed.), 6. Uluslararası Sosyal Beşeri ve Eğitim Bilimleri Kongresi (ss. 39-51). Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.

Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, *18*(1), 3-10.

Tümlü, G. Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, *3*(3), 205-213. https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078

Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*

(İstanbul İli Avrupa Yakası Örneği) (Tez No. 361675) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K., & Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, *13*(3), 349-356.

Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, *13*(73), 620-631.

Valås, H. (2001). Learned helplessness and psychological adjustment: Effects of age, gender and academic achievement. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *45*(1), 71-90. https://doi.org/10.1080/00313830020042689

Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, *44*(5), 393-406.

Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Review of Psychiatry*, *10*(5), 302-306.

Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). The Covid-19 epidemic. *Tropical Medicine & International Health*, *25*(3), 278-280. https://doi.org/10.1111/tmi.13383

Weishaar, M. E., & Beck, A. T. (1992). Hopelessness and suicide. *International Review of Psychiatry*, *4*(2), 177-184.

https://doi.org/10.3109/09540269209066315

Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, *59*(1), 72-81. https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x

Wolin, S., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.

Wood, R., & Bandura, A. (1989). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(3), 407-415.

Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Tez No. 330260) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Yavuzer, Y. (2017). Psikolojik danışma ve rehberlik. İçinde M. E. Deniz, & A. Erözkan (Eds.), *Psikolojik danışma ve rehberlik* (11. baskı, ss. 1-42). Pegem.

Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *21*(4), 301-308.

Yıldırım, S. (2007). *Anaokulu ögretmenlerinde tükenmişlik düzeyi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 206541) [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Yılmaz, M. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 571302) [Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp

Yılmaz, M., & Yalçın, S. (2020). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *16*, 5955-5973.

Yılmaz, Y., & Yıldırım, A. (2021). Öğretmenlerin algılarına göre örgütsel sinizm ile psikolojik sermaye arası ilişki. *Milli Eğitim Dergisi*, *50*(229), 607-636.

Zafer, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk nedenleri. *Adam Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, *9*(2), 547-569.

Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3-29). Guilford Press.

Zeighami Mohammadi, S., & Hashemi, M. (2020). Correlation between hopelessness, resiliency and Type D personality in patients with chronic heart failure. *Sadra Medical Journal*, *8*(3), 289-300.

https://doi.org/10.30476/SMSJ.2020.82610.1030

Zor, M., & Özsoy, E. (2019). Psikolojik sağlamlığın ve genel öz-yeterliliğin çalışmaya tutkunluğa etkisinin karşılaştırılması. *Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, *7*(1), 35-44.