



Ankara Bilim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yönetim Bilişim Sistemleri Ana Bilim Dalı

Yönetim Bilişim Sistemleri

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA
ETKİSİNDE DUYGUSAL ZEKA VE ÖZYETERLİLİK İNANCININ
ARACILIK ROLÜ**

Murat DOĞAN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA ETKİSİNDE DUYGUSAL ZEKA
VE ÖZYETERLİLİK İNANCININ ARACILIK ROLÜ

Murat DOĞAN

Ankara Bilim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yönetim Bilişim Sistemleri Ana Bilim Dalı
Yönetim Bilişim Sistemleri

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

KABUL VE ONAY

Murat DOĞAN tarafından hazırlanan "Psikolojik Sağlamlığın Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde Duygusal Zeka ve Özyeterlilik İnancının Aracılık Rolü" başlıklı bu çalışma, [Savunma Sınavı Tarihi] tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Cem Harun MEYDAN (Başkan)

Neslihan KÜNYE POLAT (Danışman)

Doç. Dr. Güney GÜRSEL (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Ender SEVİNÇ

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ankara Bilim Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ankara Bilim Üniversitesi Kütüphanesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

...../...../.....

[İmza]

Murat DOĞAN

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan iş birliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
- (4) Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez **danışmanın** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.**

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Dr. Öğr. Üyesi Neslihan KÜNYE POLAT** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Ankara Bilim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.



[İmza]

Murat DOĞAN

ÖZET

DOĞAN, Murat. *Psikolojik Sağlamlığın Psikolojik İyi Oluşta Etkisinde Duygusal Zeka ve Özyeterlilik İnancının Aracılık Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2024.

Bu araştırma, psikolojik dayanıklılığın bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırma ve aynı zamanda duygusal zeka ve öz-yeterlilik inancının bu ilişki üzerindeki aracı etkilerini belirlemeye yöneliktir. Araştırma verileri Ankara'da bulunan bir vakıf üniversitesinin lisans öğrencilerinden anket formları aracılığıyla toplanmıştır. 177 katılımcıdan anketler aracılığıyla toplanan veriler; güvenilirlik analizi, t-testi, anova testi, korelasyon analizi, hiyerarşik regresyon analizi aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu ve psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zeka ve öz yeterliliğin aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, öz yeterlilik, duygusal zeka, psikoloji

ABSTRACT

DOĞAN, Murat. *The Mediating Role of Emotional Intelligence and Self-Efficacy Belief in the Effect of Psychological Resilience on Psychological Well-Being*. Master of Science Thesis, Ankara, 2024.

This study aims to investigate the effect of psychological resilience on individuals' psychological well-being and also to determine the mediating effects of emotional intelligence and self-efficacy beliefs on this relationship. Research data were collected from undergraduate students of a foundation university in Ankara through questionnaire forms. Data collected from 177 participants through questionnaires were evaluated through reliability analysis, t-test, anova test, correlation analysis, hierarchical regression analysis. According to the findings of the study, it was determined that psychological resilience is effective on psychological well-being and emotional intelligence and self-efficacy have a mediating role in the relationship between psychological resilience and psychological well-being.

Keywords: psychological resilience, psychological well-being, self-efficacy, emotional intelligence, psychology

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	4
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	5
ETİK BEYAN.....	6
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE	
1. Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlığa Kavramsal Bakış.....	3
1.1. İyi Oluş.....	3
1.1.1. Pozitif Psikoloji	4
1.1.2. Mental İyi Oluş	13
1.1.3. Mutluluk.....	15
1.1.4. Büyüme ve Gelişme	16
1.1.5. İyi Oluşla İlgili Literatür.....	18
1.2. Psikolojik Sağlamlık	20
1.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	21
1.2.2. Psikolojik Sağlamlığın Gelişimi	25
1.2.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etkenler	26
1.2.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Kişilerin Özellikleri	31
1.2.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar	32
1.3. Duygusal Zeka	33
1.4. Öz Yeterlilik	34
2. BÖLÜM YÖNTEM VE ANALİZ	
1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	41
2. MODEL VE HİPOTEZLER.....	42
2.1. Araştırma Modeli.....	42

2.2. Araştırmanın Hipotezleri	42
3. ARAŞTIRMA ÖRNEKLEMİ VE YÖNTEM	43
4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	43
5. ANALİZ VE BULGULAR	44
5.1. Araştırmanın Örnekleme ve Veri Setine İlişkin Bulgular.....	45
5.2. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular.....	47
5.2.1. Psikolojik Sağlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular	47
5.2.2. Duygusal Zeka Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular.....	49
5.2.3. Öz Yeterlik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular	52
5.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular	54
6. Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular	56
6.1. Psikolojik Sağlık Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	56
6.2. Duygusal Zeka Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	56
6.3. Öz Yeterlik Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	57
6.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları	58
7. Tahmin Edici Değişkenler ve Sonuç Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	59
8. Demografik Değişkenler ile Tahmin Edici Değişkenler ve Sonuç Değişkeni Arasındaki İlişkiler.....	60
9. Hipotez Testi Sonuçları.....	62
3. BÖLÜM SONUÇ VE TARTIŞMA	
KAYNAKÇA	69
EKLER	80
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU	80

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	45
Tablo 2. Katılımcıların Hane Halkı Gelir Düzeyine Göre Dağılımı	45
Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı	46
Tablo 4. Veri Setine İlişkin Bulgular	46
Tablo 5. Psikolojik Sağlık Ölçeği Gözden Geçirilmiş Ölçüm Modeli Uyum İyilik İstatistikleri	48
Tablo 6. Psikolojik Sağlık Ölçüm Modeli Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları	49
Tablo 7. Duygusal Zeka Ölçeği Gözden Geçirilmiş Ölçüm Modeli Uyum İyilik İstatistikleri	50
Tablo 8. Duygusal Zeka Ölçüm Modeli Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları	51
Tablo 9. Öz Yeterlik Ölçeği Gözden Geçirilmiş Ölçüm Modeli Uyum İyilik İstatistikleri	53
Tablo 10. Öz Yeterlik Ölçüm Modeli Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları	53
Tablo 11. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Gözden Geçirilmiş Ölçüm Modeli Uyum İyilik İstatistikleri	55
Tablo 12. Psikolojik İyi Oluş Ölçüm Modeli Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları	55
Tablo 13. Psikolojik Sağlık Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları	56
Tablo 14. Duygusal Zeka Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları	57
Tablo 15. Öz Yeterlik Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları	58
Tablo 16. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları	58
Tablo 17. Tahmin Edici Değişkenler ve Sonuç Değişkenleri Arasındaki İlişkiler	59
Tablo 18. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sağlık, Öz Yeterlik ve Duygusal Zeka Düzeylerine İlişkin T Testi Sonuçları	60
Tablo 19. Katılımcıların Hane Halkı Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sağlık, Öz Yeterlik ve Duygusal Zeka Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları	61
Tablo 20. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sağlık, Öz Yeterlik ve Duygusal Zeka Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları	62
Tablo 21. Psikolojik Sağlık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz Yeterliğin Aracılık Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	63

Tablo 22. Psikolojik Sağlamlık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	65
---	----

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	42
Şekil 2. Psikolojik Sağlamlık Ölçüm Modeli	47
Şekil 3. Duygusal Zeka Ölçüm Modeli	49
Şekil 4. Öz Yeterlik Ölçüm Modeli	52
Şekil 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçüm Modeli	54



GİRİŞ

Bireyin yaşamdan duyduğu memnuniyet bireyi doğrudan etkilerken aynı zamanda birçok faktörden de etkilenebilmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlu yaşam koşulları karşısında dayanıklılık gösterme ve zorluklarla başa çıkabilme becerisi olarak ifade edilmektedir. Bu beceri bireylerin stres, travma, kayıp veya hayatın diğer zorluklarıyla karşılaşıldığında esnek olabilme ve toparlanabilme yetisini içermektedir. Günümüzde psikolojik sağlamlık yalnızca bireylerin ruh sağlığını koruması için değil, aynı zamanda genel yaşam tatminleri ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemede de önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamdan duyduğu memnuniyet, anlamlı ve tatmin edici bir hayat sürme ve olumlu duygular yaşama kapasitesini kapsayan bir kavramdır. Psikolojik iyi oluş ise bireylerin yaşamlarından genel tatmini ve duygusal dengeyi koruyabilme becerisini ifade etmektedir. Bireylerin kendilerini değerli hissetmeleri, hayattan keyif almaları, olumlu duygular yaşamaları anlamına gelmektedir. Ayrıca bu kavram, bireylerin kendi potansiyellerini tam olarak gerçekleştirebilme ve hayatın sunduğu zorluklarla etkili bir şekilde yüzleşebilme yeteneğini de kapsamaktadır (Sizer ve Parlak, 2021). Psikolojik dayanıklılığın bireyin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi son yıllarda hem psikoloji hem de örgüt alanında giderek artan bir ilgi toplamış ve bu alandaki literatürün hızla genişlemesine yol açmıştır. Kapsamlı literatür, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin daha yüksek düzeyde yaşam doyumu, daha az depresyon ve kaygı belirtileri ve genel olarak daha olumlu bir duygusal durum bildirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Smith vd. (2008) psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında daha düşük düzeyde duygusal tükenme ve daha yüksek yaşam doyumu sergilediklerini ortaya çıkarmıştır. Salovey ve Mayer (1990) tarafından ilk kez ortaya atılan duygusal zeka kavramı ise bireylerin kendi duygularını tanıma, anlama, ifade edebilme ve yönetebilme yeteneğini, aynı zamanda başkalarının duygularını da anlama ve onlarla etkili bir şekilde başa çıkma kapasitesini içermektedir. Duygusal zekası yüksek bireyler, zorlayıcı durumlarda

duygusal dengesini daha iyi koruyabilmekte ve bu da onların stresle baş etme becerilerini artırabilmektedir. Öz yeterlik ise bireyin, karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebileceğine olan inancı ve kendine olan güvenini ifade etmektedir. Öz yeterliği yüksek bireyler ise zorlu durumlarla karşılaştıklarında diğerlerine göre daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedirler. Buradan yola çıkarak hem duygusal zeka hem de öz yeterlik, psikolojik sağlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi güçlendiren önemli bireysel kaynaklar olarak değerlendirilmektedir. Buradan yola çıkarak bu çalışmada psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygusal zeka ve öz yeterliğin aracı rolü incelenmiştir. Bu bağlamda, lisans öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinden, bireylerin bu duygusal zeka ve öz yeterliklerinin nasıl bir etkileşim içinde olduğu ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlayıp sağlamadığı analiz edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisini daha iyi anlamanın, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için stratejiler geliştirmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının özellikle eğitim ve iş dünyasında bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırarak duygusal zeka ve öz yeterliklerini destekleyerek, onların hem akademik hem de profesyonel yaşamda daha başarılı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlığa Kavramsal Bakış

Son yıllarda ilginin gittikçe arttığı ve pek çok değişkenle ilişkisi araştırılan, çeşitli boyutlara sahip bir kavram olarak incelenen psikolojik iyi oluş, günümüzde önemli pozitif psikoloji kavramları arasında yer almaktadır (Ölmezoğlu İri, 2023). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilme ve genel zihinsel sağlıklarını koruyabilme kapasiteleriyle ilgilidir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamlarından tatmin olmalarını, olumlu duyguları deneyimlemelerini ve kişisel gelişimlerini sürdürebilme yeteneklerini kapsamaktadır. Bu yapı öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş gibi çeşitli boyutları içermektedir. Öte yandan psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli ve travmatik olaylara uyum sağlama ve bu olaylardan sonra toparlanma yeteneğini ifade etmektedir. Duygusal dayanıklılığı, problem çözme becerilerini ve sosyal destek ağlarının gücünü kapsamaktadır (Büyükbayram vd., 2016). Bu iki kavram bireylerin zihinsel ve duygusal refahı için temeldir ve genel yaşam kalitelerine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu bölümde, psikolojik iyi oluş kavramı ve kavramsal çerçevesi incelenecektir.

1.1. İyi Oluş

Pozitif psikoloji alanında incelenen en önemli kavramlardan biri iyi oluştur (Zümbül, 2019). İyi oluş, bireyde ruh sağlığının pozitif tarafını temsil etmek üzere kullanılan bir kavramdır (Diener, 2000). Sağlık, mutluluk, yaşam tatmini gibi unsurlarını içeren bu kavram, bireylerin yaşam kalitesini artırması açısından oldukça önemli görülmektedir. Ryff & Keyes, (1995) psikolojik iyi oluşu; bireyin olumlu bir bireysel gelişim göstermesi ve olumlu kişilerarası ilişkilerinin olması durumuna ek olarak; amaçları, kapasitesi, sorumlulukları ve ilişkilerinin farkında olması olarak tanımlamışlardır. Keyes (1998), iyi oluşu kavramsallaştırırken öznel iyi oluştan ayrı olarak kavramın yalnızca bireysel unsurlarla sınırlı kalmaması

gerektiği bu unsurların dışında sosyal uyum ve bütünlük, sosyal alanda kabul vb. sosyal unsurları da içermesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu başlık altında pozitif psikoloji, mental iyi oluş, büyüme ve gelişme, kişisel mutluluk kavramlarına ve iyi oluş ile ilgili literatüre yer verilecektir.

1.1.1. Pozitif Psikoloji

Köklü bir geçmişi olan disiplinlerden biri olan psikoloji, eski çağlardan beri insan doğası ve davranışları üzerine felsefi ve teolojik tartışmalara konu olmuştur. Platon ve Aristoteles gibi Yunan düşünürler, hafıza, öğrenme, motivasyon, algı, rüyalar ve mantıksız davranışlar dahil olmak üzere modern psikologların ilgisini çekmeye devam eden çeşitli kavramları derinlemesine araştırmışlardır. Psikolojinin insan doğasını incelemek için deney ve gözlem gibi bilimsel araç ve yöntemleri benimsemesi ancak 19. yüzyılın sonlarına doğru gerçekleşmiştir. Bu, psikolojinin felsefi kökenlerinden ayrı, ayrı bir araştırma alanı olarak ortaya çıkışına işaret etmektedir. Almanya'da ilk psikoloji laboratuvarınının 1879 yılında Wilhelm Wundt tarafından kurulması, psikolojinin bağımsız bir disiplin olarak gelişmesinde önemli bir dönüm noktası olmuştur (Sinatra, 2006). Yaygın olarak psikolojinin kurucu babası olarak kabul edilen Wundt, psikolojik araştırmanın merkezi odağı olarak "bilinç" kavramını benimsemiştir. İçsel deneyimleri keşfetmek ve bilincin işleyişine dair içgörü kazanmak için iç gözlem yöntemini kullanmıştır. İç gözlem, deneklerin kendi içlerine bakmalarını, duyularını ve algılarını ifade etmelerini içeriyordu, bu da zihinsel süreçlerin incelenmesini kolaylaştırmıştır (Özer ve Deniz, 2014).

Wundt'un fikirlerini temel alan E. B. Titchener, Wundt'un yaklaşımının sıkı bir takipçisi olarak ortaya çıkmıştır. Titchener, Wundt'unkinden oldukça farklı bir bakış açısı olan "yapısalcılık"ı savunmuştur. Titchener'in araştırmaları bilincin yapısını oluşturan unsurların belirlenmesine odaklanmıştır. Psikolojinin temel amacının basit bilinçli deneyimlerin doğasını ortaya çıkarmak ve bilincin bireysel bileşenlerini analiz etmek olduğunu öne sürmüştür. Wundt ve Titchener tarafından zihin ve bilinç üzerine yapılan araştırmalar, zihinsel aktivitelerin sonuçları ve işleyişine ilişkin herhangi bir ampirik kanıt ortaya koymamıştır.

Böylesine pragmatik bir hedefin peşinde koşmak, Wundt ve Titchener tarafından desteklenen saf bilimsel ilkelerle uyum göstermemektedir (Özer, 2013). Bunun tersine, Wundt'un psikolojisine ve Titchener'in yapısalcılığına doğrudan karşıt olarak 20. yüzyılın başında William James'in öncülüğünü yaptığı teorik bir çerçeve olan işlevselcilik, zihnin temel bileşenlerini ve yapısını bozmak yerine, işlevsellikleri açısından incelemeyi daha rasyonel bulmuştur. İşlevselcilik, zihnin yapısına odaklanmak yerine, zihnin işlevlerini ve organizmanın çevresel uyaranlara verdiği uyumsal tepkileri anlamaya odaklanmıştır (Ergün, 2016).

İşlevselcilik hareketi öncelikle sınırlı sayıda temel soruyu ele almakla ilgilenmiştir: "zihinsel süreçlerin yetenekleri nelerdir?" ve "Davranışı şekillendirmede hangi faktörler katkıda bulunur ve bir amaca hizmet eder?" Bu düşünce ekolü, evrim hakkındaki fikirleri işlevselliğin teorik çerçevesinin şekillenmesinde önemli bir rol oynayan Darwin gibi önde gelen bilim insanlarından etkilenmiştir. Ek olarak, Herbert Spencer'ın sosyal Darwinci bakış açısı, G. Stanley Hall'un psikolojinin pratik ve işlevsel yönlerine yaptığı vurgu ve işlevselliğin bir çalışma alanı olarak gelişiminde yer alan aktif süreçlerin tanınması, bunların tümü onun genişlemesine ve gerçek psikolojiyle bütünleşmesine katkıda bulunmuştur (Yüksel vd 2021). 20. yüzyılın başlarında, psikolojinin Wilhelm Wundt tarafından resmi bir bilimsel disiplin olarak kurulmasından yaklaşık kırk yıl sonra, John Watson, A. Bandura, E. L. Thorndike, B.F. Skinner ve Ivan Pavlov gibi etkili isimler davranışçı bir bakış açısını benimsemiştir. Bu bakış açısı, örtük davranışlara dalmak yerine, gözlemlenebilir davranışın ve bunun çevresel uyaranlarla ilişkisinin objektif olarak incelenmesine öncelik vermiştir. Davranışçı psikologlar, belirli çevresel etkilerin belirli davranışlar üzerinde nasıl kontrol sağladığını anlamaya çalışmıştır. Davranışçılar, davranışı tetikleyenleri ve organizmaların sonraki reaksiyonlarını veya geri çekilmelerini analiz ederek davranışın doğasını çözmeyi amaçlamışlardır (Kandemir, 2019).

Davranışçılığın deneye ve gözlemlenebilir davranışların tarafsız, bilimsel incelemesine yaptığı vurgu, bu düşünce ekolünün kabul görmesine ve psikolojinin çeşitli alanlarında önemli bir etkiye sahip olmasına olanak tanımıştır. 1970'lere gelindiğinde davranışçılık, eğitim, psikiyatri ve sosyal hizmet gibi

disiplinlere nüfuz ederek psikoloji alanında temel bir unsur olarak geniş çapta kabul görmeye başlamıştır. Davranışçılıkla aynı dönemde Gestalt psikolojisi, Wundtçu psikolojinin önerdiği gibi bilincin davranışa indirgenmesini reddeden ve bütünün sadece parçaların toplamı olduğu fikrine karşı çıkan zıt bir bakış açısı olarak ortaya çıkmıştır (Ergün, 2016).

Aralarında Max Wertheimer, Wolfgang Köhler ve Kurt Koffka'nın da bulunduğu Gestalt psikologları algı, öğrenme, kişilik, sosyal psikoloji ve motivasyon gibi alanlarda kapsamlı araştırmalar yaparak psikoloji alanına önemli katkılarda bulunmuşlardır. Gestalt psikologları, psikanalitik ve davranışsal ekollerin savunduğu determinist ve mekanik görüşlerden yola çıkarak, özgüveni artırmaya, bireyin dış destek sistemlerinden içsel destek sistemlerine geçişini kolaylaştırmaya ve kişiliğin sahiplenilmeyen yönlerini bütünleştirmeye odaklanan terapötik (iyileştirici) bir yaklaşımı benimsemiştir. Hiç şüphesiz psikolojideki en etkili akımlardan biri, hayatlarımızın rasyonel süreçler tarafından değil, bilinçaltı güçler tarafından yönlendirildiğini öne süren Freud'un psikanalitik teorisidir. Bu teoriye göre davranış, geçmiş deneyimler, dürtüsel güçler, kalıtsal içgüdüler, biyolojik dürtüler ve bireysel ihtiyaçlar ile toplumsal beklentiler arasındaki çatışmaları uzlaştırma çabasıyla açıklanmaktadır (Özkan, 2021).

Psikanalitik yaklaşım, determinist bir bakış açısı olarak, bilinçdışı korkuların, tutkuların ve motivasyonların biliş, davranış, kişilik özelliklerinin gelişimi ve gelecekte ortaya çıkabilecek potansiyel psikolojik sorunlar üzerindeki etkisine önemli bir vurgu yapmaktadır. Bilinçaltı kavramı ilk olarak Freud tarafından ortaya atılmasa da onun genişlemesiyle popülerlik kazanmış ve oldukça tartışılan bir konu olmaya devam etmektedir. Freud'un psikanalitik sistemi hem bir psikoterapi yöntemi hem de kişilik gelişimi için bir model görevi görmektedir (Yüksel vd. 2021).

Freud'un ardından Neo-Freudculuğun önde gelen isimlerinden kızı Anna Freud da savunma mekanizmalarının gelişimi ve çocuklarda psikanalizin uygulanması gibi konularda araştırmalar gerçekleştirmiştir (Özkan, 2021). Jung ise kolektif bilinçdışı, arketipler ve rüyaların yorumlanması vb. kavramları bir araya getirerek

psikanalize farklı bir yaklaşım getirmiştir (Jung, 2017: 246). Neo-Freudcu yaklaşımı benimseyen araştırmacılardan biri olan Alfred Adler, bireysel psikolojiyi ortaya koyarak, öncelikle sosyal alanlara odaklanmaya önem vermiştir (Geçtan, 2014: 158).

1879-1939 yılları arasında psikoloji alanı önemli dönüşümlere uğramıştır. Bu dönem, Wilhelm Wundt tarafından Liepzig'de ilk psikoloji laboratuvarının kurulmasına ve Sigmund Freud'un vefatına işaret etmektedir. 1939'a gelindiğinde, Gestalt okulunun odak noktasını Almanya'dan Amerika'ya kaydırmasıyla ve davranışçılığın Amerikan psikolojisinde hakimiyet kazanmasıyla Wundtçu psikoloji ve işlevselciliğin etkisi azalmıştır. Farklı bakış açılarına rağmen bu okulların tümü, kökleri Wundt'un çalışmalarına dayanan ortak bir akademik mirası paylaşmışlardır (Ak, 2016).

Psikanalizin yalnızca bilimsel çalışmalardan ya da üniversite araştırmalarından ortaya çıkmadığını belirtmek önemlidir. Daha ziyade toplum tarafından "akıl hastası" olarak etiketlenen bireylere tedavi sağlamayı amaçlayan psikiyatri geleneğinden doğmuştur. 1960'lı ve 1970'li yıllarda ruh sağlığı uzmanları, "üçüncü güç" olarak bilinen alternatif bir terapi yaklaşımına artan ilgi göstermeye başlamıştır. Bu hareket, hakim psikanalitik ve davranışsal modellere bir yanıt olarak ortaya çıkmıştır. 1968 yılında Carl Rogers ve meslektaşları, Hümanistik psikolojinin gelişimine öncülük eden bireysel çalışmalara yönelik bir merkez olan Kişi Çalışmaları Merkezi'ni kurmuşlardır (Türkmen ve Doğan, 2021).

Bu yeni bakış açısı hem psikodinamik hem de davranışsal çerçevelere bir alternatif sunmuştur. Hümanist psikoloji bakış açısı, insan davranışının yalnızca içgüdüsel güçler veya çevresel faktörler tarafından belirlenmediğini öne sürmektedir. Bunun yerine bu bakış açısı, bireyin içsel değerini, kendi geleceğini şekillendirme özgürlüğünü ve kişisel gelişim potansiyelini vurgulamaktadır. Hümanistik psikoloji, bireyin doğuştan gelen rasyonel seçimler yapma ve tüm potansiyelini kullanma becerisine büyük önem vermektedir. Hümanistik psikolojinin savunucuları, bireyin büyüme ve kendini gerçekleştirme kapasitesine

odaklanarak, psikoloji alanını, insanları hayvanlarla ilişkilendiren olumsuz bakış açılarının ötesine taşıdığını ileri sürmektedir (Özkan, 2017).

İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikoloji alanının üç temel hedefi öne çıkmaktadır: akıl hastalıklarını tedavi etmek, bireylerin üretkenliğini ve memnuniyetini artırmak ve üstün yetenekli bireyleri belirlemek ve desteklemektir. Ancak savaş sonrası Gaziler İdaresi ve Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün kurulmasının alanda önemli bir etkisi olmuştur. Pek çok psikolog, ruhsal hastalıkları tedavi ederek maddi açıdan kendilerini ayakta tutabileceklerini keşfederken, araştırmacılar da psikopatoloji çalışmaları için daha kolay hibe alınabileceğini keşfetmiştir. Bu ekonomik faktörler psikoloji biliminin gidişatını büyük ölçüde etkilemiştir. Psikoloji alanında odak noktasının değişmesi, bireylerin hayatlarındaki üretkenliği ve tatmini artırmanın yanı sıra üstün yetenekli bireyleri tespit edip desteklemeye odaklanan orijinal misyonlarının ihmal edilmesiyle sonuçlanmıştır. Finansal kaygıların yol açtığı bu değişim, yalnızca psikolojinin temel misyonunu değiştirmekle kalmadı, aynı zamanda alanın kendisini nasıl algıladığını da etkilemiştir. Psikoloji, mağdur odaklı bir yaklaşım benimseyerek kendisini sağlık mesleklerinin bir yan kuruluşu olarak görmeye başlamıştır. Psikolojik bozukluklar, ebeveyn boşanması, ölüm ve uzlaşma gibi çevresel faktörlerin olumsuz etkilerini araştıran araştırmalardaki artışla birlikte, psikolojinin ampirik vurgusu bireysel acının değerlendirilmesi ve hafifletilmesine doğru kaymıştır (Ak, 2016).

İkinci Dünya Savaşı'nın ardından psikoloji, hastalık modellerini kullanarak bireysel hasarın onarılmasına güçlü bir vurgu yapan, öncelikle iyileşmeye odaklanan bir disipline dönüşmüştür. Psikopatolojiye bu özel odaklanma, kendini gerçekleştirme ve gelişen bir toplum kavramlarının yanı sıra güçlü yönlerin güçlü terapötik araçlar olarak tanınmasını gölgede bırakmıştır. Pozitif psikoloji hareketi, alandaki bu çarpık bakış açısına bir tepki olarak ortaya çıkmış ve gidişatının düzeltilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Pozitif psikoloji, bir çalışma alanı olarak yalnızca hastalık, zayıflık ve hasara odaklanmanın ötesine geçerek, güç ve erdemini incelenmesini kapsamaktadır. Pozitif psikolojinin amacı, yalnızca olumsuz yönleri ele alıp bunları düzeltmeye çalışmak yerine, yaşamdaki olumlu niteliklerin geliştirilmesini kolaylaştırmaktır (Türkmen ve Doğan, 2021).

Bireylerin, grupların ve kurumların gelişimine, büyümesine ve en iyi şekilde işleyişine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin araştırılmasına odaklanmaktadır. Pozitif psikolojiye ilişkin bu bakış açısının kökleri, William James'in 1902'de "sağlıklı zihin" hakkındaki yazıları, Allport'un 1958'de pozitif insan özelliklerine yaptığı vurgu ve Maslow'un hasta bireyler yerine sağlıklı bireyleri incelemeyi tercih etmesi gibi çeşitli tarihsel dönüm noktalarına kadar uzanmaktadır. Bununla birlikte, pozitif psikolojinin modern tezahürü, Martin E. P. Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği'ne başkanlık konuşmasına atfedilebilmektedir. Pennsylvania Üniversitesi'nde profesör olan Seligman, pozitif psikoloji hareketinin kurucusu olarak kabul edilmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik üzerine yıllarca süren deneysel araştırmaların ve kayda değer başarıların ardından Seligman, 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığını üstlenmiştir (İnal ve Turan, 2023). 21 Ağustos 1999'da Boston'da düzenlenen 107. APA (American Psychological Association) yıllık kongresi sırasında Martin Seligman, APA başkanı rolünü üstlenmiş ve çağdaş psikolojide patolojiye yönelik hakim odağı düzeltmeyi amaçlayan gündeminin ana hatlarını çizmiştir. Seligman, 20. yüzyıl boyunca yaşamın olumlu unsurlarının psikolojik yönlerine ilişkin araştırmaların ikinci planda kaldığını, bozukluklar, patoloji ve hastalıklara ilişkin çalışmaların ise merkezde yer aldığını belirtmiştir. Pozitif psikoloji hareketini doğuran şey Seligman'ın bu paradigma değişimini fark etmesi ve ihmal edilen alanlardaki araştırmaları teşvik etme arzusudur. Seligman'ın pozitif psikolojinin potansiyeli hakkındaki kişisel keşfi, kızı Nikki ile birlikte bahçesindeyken meydana gelmiş ve bu olay onun üzerinde derin bir etki bırakmıştır. Seligman'ın hayatındaki özel bir olay sırasında, o sırada 5 yaşında olan kızı bahçedeyken dikkatini çekmiştir. Ancak Seligman, kızı Nikki'ye öfkeyle karşılık vermiştir. Bu tepki Nikki'yi derinden üzmüş ve babasına yaklaşmasına ve kendisinin de 3 ve 4 yaşlarındaki ilk yıllarında sürekli ağlayıp sızlandığı bir zamanı ona hatırlatmasına neden olmuştur. Nikki babasına, kendisi 5 yaşına geldiğinde, kendi ağlamasını ve sızlanmasını bırakma konusunda bilinçli bir karar vermiştir ve kararını başarıyla yerine getirmiştir. Seligman'a eğer isterse şikayet etmekten ve azarlamaktan kaçınmasını önermiştir. Bu olay Seligman'ın hayatında çok önemli bir an olmuş, bakış açısını şekillendirmiş ve zayıf yönler yerine güçlü yönleri

geliştirmeye odaklanan bir yaklaşım benimsemesine yol açmıştır. Bu bakış açısı, APA başkanı olarak görev yaptığı süre boyunca yol gösterici bir ilke olarak benimsenmiştir (Sizer ve Parlak, 2021).

Seligman'ın savunduğu pozitif psikoloji kavramı, bireysel düzeyde esenlik, memnuniyet, memnuniyet, umut, iyimserlik, akış ve mutluluk gibi değerli öznel deneyimlerin araştırılması etrafında merkezlenmektedir. Ayrıca pozitif psikoloji, sevme kapasitesi, cesaret, sosyal beceriler, estetik anlayış, azim, affetme, özgünlük, maneviyat ve bilgelik gibi olumlu bireysel özellikleri de araştırmaktadır.

Pozitif psikolojinin, psikolojinin kendisinden ayrı bir alan olmadığını, sıradan insan güçlerinin ve erdemlerinin bilimsel bir incelemesi olduğunu belirtmek önemlidir. Pozitif psikoloji, "ortalama bir insan"ı inceleyerek, nelerin işe yaradığını, nelerin doğru olduğunu ve nasıl gelişebileceğini anlamaya çalışmaktadır. Psikolojinin indirgemeci ve şüpheci eğilimlerinin aksine pozitif psikoloji, psikologları bireylerin potansiyeli, motivasyonları ve kapasiteleri hakkında daha açık ve takdir edici bir bakış açısı benimsemeye teşvik etmektedir. Seligman (1999) pozitif psikolojiyi, bireyin iyimserlik, cesaret, zevk, içgörü ve sorumluluk gibi en olumlu niteliklerini anlamaya ve geliştirmeye odaklanan yeniden yönlendirilmiş bir bilim olarak tanımlamaktadır. Pozitif psikolojinin yalnızca yaşamın ve insanların olumlu yönlerine odaklanmadığı; daha ziyade, olumsuz yönleri de dahil olmak üzere bireylerin ve deneyimlerinin bütününe dikkate aldığı görülmektedir. Pozitif psikoloji kavramı, problem odaklı bir bakış açısının bireylerin ve yaşamın olumsuz yönlerini aşırı derecede vurguladığını öne sürerken, bireylerin olumlu ve güçlü niteliklerine odaklanmanın, onların refahını artırmanın ve topluma katkıda bulunmanın bir yolu olarak savunulmasını ele almaktadır (Kılıç, 2021).

Pozitif psikolojinin önceki sorun ve hastalık odaklı yaklaşımların başarılarını geçersiz kılmadığını belirtmek önemlidir; daha doğrusu, onların insan gücünü ihmal ettiklerini ve sıradan bireylerin ihtiyaçlarını karşılama konusundaki sınırlı kapsamalarını vurgulamaktadır. Dolayısıyla pozitif psikoloji, kendisinden önceki psikolojik gelenekleri reddetmeye ya da onlara karşı çıkmaya değil, aksine onların eksikliklerini tamamlamayı amaçlamaktadır.

Pozitif psikoloji, bireylerin sorunlu yönlerini incelemenin aksine, onların olumlu niteliklerinin, potansiyel başarılarının, içsel kapasitelerinin ve güçlü yönlerinin keşfedilmesine öncelik vermektedir. Bu eğilim bireysel düzeyde sınırlı kalmayıp kolektif düzeye de yayılmaktadır, çünkü pozitif psikoloji bu yaklaşıma uygun olarak bireylerin yaşamının çeşitli alanlarında araştırmalar yapmaktadır. Pozitif psikolojinin nihai amacı, zorlu koşullarla karşı karşıya kaldıklarında güçlü yönlerini harekete geçirerek, dayanıklılığı teşvik ederek, iyimserliği besleyerek ve mutluluk ve tatmini teşvik ederek bireyleri ve toplumu güçlendirmektir (Çelebi 2020).

Pozitif psikoloji mutluluk arayışından daha fazlasını kapsamaktadır; mutluluğu kendi çerçevesinde bir bileşen olarak kabul etmektedir. Pozitif psikoloji, yalnızca psikolojik rahatsızlıkları olan bireylere odaklanmak yerine, toplumun önemli bir bölümünü oluşturan ve daha tatmin edici, üretken ve anlamlı bir yaşam sürmeyi arzulayan, klinik sorunu olmayan kişilerin ihtiyaçlarına da hitap etmektedir. Bu yaklaşım hem bireylere hem de bir bütün olarak topluma değerini ve faydalarını göstermektedir. Pozitif psikolojinin amacı, hayatın zorluklarını, tatsızlıklarını, olumsuz yönlerini görmezden gelmek ya da hayata pembe gözlüklerle bakma çabası değildir. Pozitif psikoloji, insanın çektiği acıların, bencilliğin ve işlevsiz aile sistemlerinin varlığını tamamen kabul etmektedir.

Ancak madalyonun diğer yüzünü keşfetmeyi, bireylerin neşeyi nasıl deneyimlediğini, fedakarlık yaptığını ve sağlıklı aile dinamiklerini nasıl geliştirdiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Pozitif psikoloji, insan deneyimlerinin ve yaşamlarının tüm yelpazesini ele alarak kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır. Dahası, pozitif psikoloji, pozitif araştırma konularının araştırılmasının yalnızca olumsuzluklara, stres faktörlerine ve yaşamdaki anormalliklere karşı bir savunma olarak değil, aynı zamanda araştırmaya ve anlamaya değer değerli konular olarak da hizmet ettiğini kabul etmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Pozitif psikolojiyi ön plana çıkaran ayırt edici faktör, önleme vurgusudur. Psikologlar son zamanlarda depresyonun, madde bağımlılığının, şizofreninin, elverişsiz yaşam koşullarının ve şiddetin önlenmesiyle ilgilenmeye başlarken,

psikoloji son elli yıldır hastalık merkezli modelin ciddi sorunları önlemede etkisiz olduğunu ortaya koymuştur. Akıl hastalıklarına karşı koruyucu faktörler olarak hizmet eden cesaret, geleceğe yönelim, iyimserlik, sosyal beceriler, maneviyat, umut, dürüstlük, azim ve içgörü akışı gibi insanın güçlü yönlerinin belirlenmesi yoluyla önlemede önemli ilerlemeler sağlanmıştır. Bu bakış açısı, zayıf yönlerin düzeltilmesinden ziyade yetkinliğin geliştirilmesine öncelik vermektedir.

Pozitif psikolojinin bilimsel dayanaktan yoksun popülist bir yaklaşım olmadığını belirtmek önemlidir. Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu yönlerine odaklanan kadim yaklaşımlardan ve fikirlerden yararlanarak, bu bilgiyi bilimsel araştırma yöntemleriyle bütünleştirerek bilim camiasına katkıda bulunmuştur. Pozitif psikolojide daha önceki bilimsel çalışma ve bilgilerin kullanılması, pozitif psikoloji ile hümanist yaklaşım arasında insan doğasına bakış açısı açısından benzerliklerin oluşmasına yol açmıştır. Ancak bireysel güçlü yönlere vurgu yapmalarına rağmen pozitif psikoloji ile hümanist psikoloji arasında epistemoloji ve metodoloji açısından önemli farklılıklar vardır. Hümanist psikolojinin kümülatif ampirik bir temel ve anlamlı bir araştırma geleneği oluşturma yeteneğinden yoksun olduğunu, bunun da verimsizliğe ve bilimsel üretkenlik eksikliğine yol açtığını ileri sürmektedir (Demir, 2021).

Hümanistik psikolojide sağlam bir teorik temelin olmayışı, benlik, seçim, sorumluluk ve içsel motivasyon gibi kavramlara yapılan vurguyla birleştiğinde, bireyin genel refahını ve refahını göz ardı eden, ben merkezli ve ben merkezli bir bakış açısını teşvik etmiştir. Dahası, pozitif psikoloji ile hümanist psikoloji arasındaki temel ayrımlar epistemolojik ve metodolojik yaklaşımlarında yatmaktadır. Metodolojik olarak hümanist psikologlar nitel araştırma yöntemlerini tercih ederken, pozitif psikologlar nicel araştırma yöntemlerini tercih etmektedir. Epistemolojik olarak hümanist psikologlar postpozitivizmle aynı çizgideyken, pozitif psikologlar mantıksal pozitivizmle aynı çizgide yer almaktadır. Pozitif psikoloji, insanın olumlu yönlerine odaklanan tüm çalışmaları kapsayarak anlam, akış, travma sonrası büyüme, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, psikolojik dayanıklılık, karakter güçleri gibi çeşitli konuların araştırılmasına yönelik bir

platform sağlamaktadır. Aşağıdaki bölüm pozitif psikolojiyle ilgili bazı temel kavramlara genel bir bakış sunmaktadır (Erhan, 2022).

1.1.2. Mental İyi Oluş

İyi oluş ve mutluluk araştırmalarında öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyi oluş ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramlardan yararlanılmaktadır. Bu kavramlar aynı anlamlara sahip olmasa da büyük ölçüde birbirleriyle bağlantılıdır. Hepsi bireyin olumlu işleyişine ve mutluluğuna katkıda bulunan koşullarla ilgilidir. Tarih boyunca düşünürler "iyi hayat nedir?" sorusu üzerinde yoğun bir şekilde durmuşlar ve yaşam kalitesini belirleyen unsurlar olarak sevgi, zevk ve içgörü gibi kriterleri sıklıkla vurgulamışlardır (Özkan, 2019). İyi yaşama ilişkin bir diğer bakış açısı ise bireylerin yaşamlarını iyi olarak algılamalarının arzu edilir olduğunu öne sürmektedir.

Yaşam kalitesinin subjektif bir tanımını sunan ve gündelik dilde genellikle "mutluluk" olarak adlandırılan "öznel iyi oluş", her bireye kendi varlığının değerini belirleme yetkisi vererek, iyi yaşamın tanımlanmasında demokratik bir yaklaşım sunmaktadır. Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yaptıkları hem duygusal hem de bilişsel değerlendirmeleri kapsamaktadır. Öznel iyi oluş, bireylerin çok sayıda olumlu duygu yaşaması ve nadiren olumsuz duygular yaşaması, teşvik edici faaliyetlerde bulunması, çeşitli kaynaklardan zevk alması ve minimum rahatsızlık yaşaması ile karakterize edilmektedir. Doyurucu bir yaşama ve ruh sağlığına katkıda bulunan başka faktörler olsa da, öznel iyi oluş öncelikle bireyin kişisel bakış açılarına ve kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerine odaklanmaktadır (Akbaba, 2020).

Duygular ve ruh halleri, dış olaylara anında tepki olarak hizmet ederken, bireyler aynı zamanda yaşamlarının genel kalitesi hakkında kapsamlı değerlendirmeler de yapmaktadır. Sonuç olarak öznel iyi oluş, yaşam doyumu, iş gibi önemli alanlardan elde edilen doyum ve olumlu duyguların ve ruh hallerinin sıklığı dahil olmak üzere çeşitli boyutları kapsamaktadır. Evlilik ve iş gibi yaşamın çeşitli yönleri, toplu olarak bireyin genel yaşam doyumunu oluşturan olumlu duygulara

ve zihinsel tatmin değerlendirmelerine katkıda bulunabilmektedir. Argyle ve Crossland (1987), mutluluğu üç temel unsur üzerinden ele almışlardır. İlk unsur, memnuniyet getiren hoş bir hayat yaşamayı gerektirirken, ikinci unsur, akış ve kendini kaptırma ile karakterize edilen tatmin edici bir yaşam deneyimlemeyi içermektedir. Son olarak üçüncü unsur, kişinin kendisinin ötesinde bir amaç duygusunu kapsayan anlamlı bir hayat yaşamakla ilgilidir. Eudaimonik mutluluk, bireyin daha büyük bir şeye adanmışlığının yanı sıra akış ve asimilasyonu da içeren bir yaşamla ilişkilidir. Buna karşılık, hazcı boyutta mutluluğa ulaşmak daha hızlı gerçekleşme eğilimindeyken, eudaimonik boyutta yaşamın anlam kazanması daha uzun bir süre gerektirmektedir (Özkan, 2021).

Hedonik boyut öznel iyi oluşla ilişkilendirilirken, çeşitli boyutları kapsayan eudaimonik boyut ise psikolojik iyi oluşla bağlantılıdır. Refahın hedonik perspektifi, mutluluk ve yaşam tatmininin öznel deneyimlerine odaklanmaktadır. Eudaimonik bakış açısı ve psikolojik iyi oluşa yapılan vurgu, psikolojik işleyişin desteklenmesi, kişilerarası olumlu ilişkilerin geliştirilmesi ve kendini gerçekleştirmenin başarılması etrafında yoğunlaşmaktadır. Psikolojik iyi oluşu önceliklendirerek bireyler tüm potansiyellerini ortaya çıkarabilmekte ve optimal bilişsel işlevsellik ve zihinsel sağlıkla karakterize edilen bir yaşam sürdürebilmektedirler. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1948 yılında öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun yanı sıra zihinsel iyi oluş kavramını da tanıtmış ve tanımlamıştır. Mental iyi oluş, bireyin becerilerini tanıması, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürmesi, topluma katkıda bulunabilmesi, olumlu ilişkiler kurabilmesi, sosyal desteğe erişebilmesi gibi çeşitli boyutları kapsamaktadır. Aynı zamanda iç huzuru, mutluluğu, tatmini ve neşeyi yaşarken, yaşam olaylarıyla başa çıkabilme, özgüven sahibi olma, dayanıklılık ve sorumluluk üstlenme kapasitesini de içermektedir. Zihinsel iyilik, ilişkilerin geliştirilmesi, uyum sağlama, başa çıkma ve zorluklar karşısında dönüşüm de dahil olmak üzere zihinsel işlevlerin başarılı bir şekilde yerine getirilmesi ve sonuçta üretken faaliyetlere yol açmasıyla karakterize edilmektedir. Dolayısıyla ruh sağlığı, ruh sağlığının olumlu boyutunu temsil etmektedir (Akbaba, 2020).

Akıl sağlığı ve akıl sağlığının, akıl hastalığı veya bozukluğunun yokluğundan daha fazlasını kapsadığını belirtmek 6nemlidir. Aksine, zihinsel refah, bireylerin zihinsel sağlık durumlarının 6tesindeki genel işleyişiyle ilgilidir. Mental iyi oluşun elde edilmesi, 6znel mutluluk deneyimleri ile pozitif psikolojik işleyişin birleşimi yoluyla elde edilmektedir. Bireylerin psikolojik işleyişi, yaşam doyumunu ve karşılıklı yararları, 6znel iyi oluş (hedonik yaşam doyumunu) ve psikolojik iyi oluştan (eudemonik mutluluk) oluşan zihinsel iyi oluşlarından etkilenmektedir. Psikolojik iyi oluş, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, kendini ger6ekleştirme kapasitesi, 6zerklik, kendini kabul etme, yeterlilik duygusu gibi 6eşitli y6nleri kapsamaktadır. Ayrıca zihinsel iyilik, destekleyici ilişkileri geliştirme ve s6rd6rme becerisini de gerektirmektedir (Akbaba, 2020).

1.1.3. Mutluluk

Mutluluğun 6l66l6p 6l66lemeyeceği sorusu pozitif psikoloji alanında temel bir soru olarak karşımıza 6ıkmaktadır. Mutluluk ve duygusal iyiliğin bilimsel incelemesi son zamanlarda pozitif psikolojinin ortaya 6ıkmasıyla ilgi g6r6rken, mutluluğa ilişkin teorilerin k6kleri 6ok eskilere dayanmaktadır. Tarih boyunca filozoflar mutluluğu insan davranışının nihai hedefi ve birincil motivasyon kaynağı olarak g6rm6şlerdir. Antik 6ağda bazı d6ř6n6rler mutluluğun elde edilecek bir Şey değil, ilahi bir hediye ya da Őansın bir sonucu olduğuna inanmışlardır (Ayar, 2018).

Bir birey mutluluğu deneyimlediyse, bu kendi 6abalarına atfedilmiştir; daha ziyade kozmostan gelen hayırsever bir ihsan olarak g6r6lmektedir. Bazı antik Yunan filozofları mutluluğu entelekt6el aydınlanmayla ilişkilendirmişlerdir. Romalı filozof Cicero, "Mutlu olan aptal yoktur, mutlu olmayan bilge yoktur" demiştir. Epikuroşcu ve Stoacı filozoflar mutluluk ve bilgeliğin farklı tanımlarını sunmuşlardır. Aristoteles ise mutluluğu nihai iyilik (*summum bonum*) olarak benimsemiş ve erdemini mutlulukla eşanlamlı olduğunu ileri s6rm6řt6r (Balcı, 2018).

Tarih boyunca 6eşitli filozoflar ve bilgeler mutlulukla ilgili 6elişkili fikirler sunmuşlardır. Bu fikirler, ger6eğin arayışı, sağlıklı yanılısamaların korunması, kısıtlamalardan ve bastırılmış duygulardan kurtulmak, zihnin yalnızlığı ve sosyal

etkileşimler gibi kavramları kapsamaktadır. Tersine, Aydınlanma düşünürleri mutluluğun inançlar, gelenekler ve yaşam koşullarındaki değişiklikler de dahil olmak üzere kişisel dönüşüm yoluyla elde edilebileceğine inanmıştır. 2002 yılında Martin Seligman, bireylerin gerçek mutluluğa üç farklı yoldan ulaşabileceğini öne süren kapsamlı bir mutluluk teorisi önermiştir. "Zevkli yol" olarak bilinen ilk yol; geçmişe, şimdiye ve geleceğe ilişkin tatmin, coşku, umut gibi olumlu duyguları deneyimlemeyi içermektedir. "Anlamlı yol" olarak adlandırılan ikinci yol, kendinden daha büyük bir şeye derin bir bağlılık ve hayatta güçlü bir amaç duygusu gerektirmektedir (Doğan ve Yavuz, 2020).

Son olarak "bağlılık yolu", bireylerin aktif olarak kendilerine tatmin duygusu getiren faaliyetlerle meşgul oldukları "akış" durumuyla karakterize edilmektedir. Mutluluğun iyi hissetmek, zevkli aktivitelerle meşgul olmak ve tatmin arayışıyla eş anlamlı olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Ancak mutluluk yalnızca yoğun zevkle eş anlamlı yüzeysel bir kavram değildir; çok daha derin bir anlam içermektedir. Mutluluk, yalnızca olumlu duyguları deneyimlemenin ötesine geçmekte; tatmin edici bir yaşam sürmeyi ve erdemli davranışlar sergilemeyi içermektedir. Literatüre göre mutluluk, öncelikle öznel bir deneyimdir ve kişinin mutluluğuna ilişkin nihai karar bireyin kendisine aittir. Pozitif psikoloji, mutluluğun temel kavramına büyük önem vermekte ve birçok araştırmacıyı mutluluğun doğasını araştırmaya teşvik etmektedir. Sonuç olarak, çoğu bireyin makul düzeyde memnun olduğu düşünülebilirken, araştırmalar bazı bireylerin diğerlerinden daha yüksek düzeyde mutluluk sergilediğini ortaya çıkarmıştır (Balci, 2018).

Mevcut durum, yaş, cinsiyet, ırk, zenginlik, dini inançlar, sosyal çevre, kişilerarası ilişkiler, kişisel özellikler gibi kişinin mutluluk düzeyini etkileyebilecek faktörler de dahil olmak üzere mutluluğa ilişkin sorgulamaları doğurmuştur.

1.1.4. Büyüme ve Gelişme

Gelişme kavramının ortaya çıkışı ve araştırılmasıyla ruh sağlığı alanı önemli bir dönüşüm geçirmiştir. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında bilim adamları, psikolojik

iyi oluşun yalnızca olumsuz belirtilerin ve bozuklukların yokluğuyla tanımlanmaması gerektiğini tartışmaya başlamışlardır. Bunun yerine, zihinsel sağlığın, anlamlı ve amaçlı bir varoluş sürdürmek ve başkalarıyla anlamlı bağlantılar geliştirmek gibi yaşamın olumlu yönlerini kapsamaması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Bu bakış açısı, öncelikle psikopatolojinin yokluğuna odaklanan mevcut ruh sağlığı modellerine meydan okumuştur. Ruh sağlığı araştırma ve değerlendirmesine daha dengeli bir yaklaşımın savunucuları, akıl sağlığı ve akıl hastalığının tek bir spektrumun iki karşıt ucu olmadığını vurgulamıştır. Daha ziyade, ruh sağlığının hem akıl hastalığını hem de akıl sağlığını kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak anlaşılması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Bu açıdan ruh sağlığı belirtilerinin depresyon belirtilerine benzer şekilde kavramsallaştırılması gerekmektedir. Bu nedenle zihinsel sağlık belirtileri, olumlu duygulanım, mutluluk ve yaşam doyumu da dahil olmak üzere duygusal refahı kapsamaktadır (Kul Parlak ve Sizer, 2021).

Bunlar aynı zamanda kendini kabullenmeyi, kişisel gelişimi, yaşam amacını, çevresel hakimiyeti, özerkliği ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmayı kapsayan işlevsel psikolojik iyi oluşu da kapsamaktadır. Ek olarak, sosyal kabulü de içeren işlevsel sosyal refah, ruh sağlığının önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Literatüre göre sosyal katkıyı, sosyal tutarlılığı, sosyal bütünleşmeyi ve sosyal gerçekleşmeyi kapsayan hedonik semptomlar, kişinin duygusal canlılığı ve hayata karşı olumlu duygularıyla karakterize edilmektedir. Tanımlandığı gibi gelişme, çabanın sonucu olarak ilerlemeyi, ilerlemeyi ve başarıyı gerektirmektedir. Bireylerin sadece ruhsal hastalıktan yoksun olmakla kalmayıp aynı zamanda hem kişisel hem de sosyal alanlarda duygusal canlılık ve olumlu işlevsellik sergilediği olumlu bir ruh sağlığı durumunu temsil etmektedir. Gelişmek, genel refahın ve etkili işleyişin önemli bir yönü olarak karşımıza çıkmaktadır (Özkan, 2021).

Bir birey yaşamının geliştiğini algıladığında, gelişen olarak tanımlanabilmektedir. Refahın bu subjektif ölçümü, kişisel raporlamaya dayanmaktadır. Gelişim, yaygın zihinsel bozuklukların aksine, zihinsel sağlığın bir göstergesi olarak görülebilmektedir. Sonuç olarak, gelişme, refah spektrumunun üst ucuna

odaklanan, refahı anlamaya yönelik çeşitli yaklaşımlardan birini temsil etmektedir. Hayatta başarılı olmak, zihinsel sağlığın ve genel psikolojik refahın varlığı olarak tanımlanmaktadır (Ağırkaya ve Erdem, 2023). Optimum zihinsel sağlığa sahip bireyler, yüksek düzeyde genel refah sergiler ve yaşamlarının çeşitli yönlerinde bir gelişme durumu yaşamaktadır. Bu, derin bir olumlu duygu duygusunu ve yüksek düzeyde psikolojik ve sosyal işlevselliği kapsamaktadır.

Büyüme ve gelişme sürecindeki birey hem sosyal hem de psikolojik alanda olumlu işleyişin belirgin belirtilerini göstermektedir. Hayatta başarılı olma ve orta düzeyde bir zihinsel sağlığı sürdürme yeteneği, stresli yaşam olaylarının ve önemli değişikliklerin etkisine karşı etkili bir şekilde tampon oluşturan değerli bir dayanıklılık kaynağı olarak hizmet etmektedir. Gelişme kavramı, insanlık durumunun olumlu yönleri ve nitelikleri ile ilgilidir. Kişinin uğraşlarının daha derin bir anlam taşıdığı, salt zevk ve zevk anlarının ötesine uzandığı bir gelişme duygusunu kapsamaktadır. Sonuç olarak, gelişen ve gelişen bireyler, hayata karşı derin bir coşku ve istek sergiler, başkalarıyla ve toplumla verimli bir şekilde aktif olarak etkileşime girmektedir. Gelişme, bireylerin olumlu duygular yaşadığı ve aynı zamanda sosyal ve psikolojik olarak iyi bir şekilde çalıştığı bir durumu gerektirir. "Gelişen" olarak sınıflandırılanlar yüksek düzeyde duygusal refah, duygusal canlılık, tatmin, olumlu duygulanım ve olumlu işlevselliğe sahiptir. Sonuç olarak, optimal duygusal sağlıktan yararlanırlar, minimum düzeyde devamsızlık gösterirler ve iş yerindeki verimsizlikleri azaltırlar, aynı zamanda fiziksel sağlıklarını ve engelsiz günlük aktivitelerini sürdürürler. Bu bireyler, zihinsel iyilik halinin tüm kriterlerini yerine getirdikleri için zihinsel olarak sağlıklı kabul edilirler (Ağırkaya ve Erdem, 2023).

1.1.5. İyi Oluşla İlgili Literatür

Psikolojik iyi oluş, ilk kez Bradburn (1969) tarafından yazılan "Psikolojik İyi Oluşun Yapısı" adlı eserde ortaya konmuştur. Söz konusu eserde Bradburn (1969) psikolojik iyi oluş hakkında teorik bilgiler aktarmış ve psikolojik iyi oluşu ölçmek üzere bir ölçek geliştirmiştir (Ölmezoğlu İri, 2023).

İyi oluş kavramı üzerinde kapsamlı araştırmalar yapılan çeşitli faktörleri kapsamaktadır. Bu faktörler arasında benlik saygısı, kişilerarası ilişki biçimleri, yaşam kalitesi, psikolojik dayanıklılık, kendine şefkat, dindarlık, iyimserlik ve yaşamın anlamı yer almaktadır. Çok sayıda çalışma bu faktörler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular sürekli olarak benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ve benlik saygısının öznel iyi oluşu önemli ölçüde yordadığını göstermektedir. Ek olarak, besleyici ilişki stilleri öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkilidir ve öznel iyi oluşu önemli ölçüde yordamaktadır; toksik ilişki stilleri ise öznel iyi oluşla negatif bir ilişkiye sahiptir ve öznel iyi oluşu önemli ölçüde yordamaktadır (Çapri ve Demiröz, 2016).

Ayrıca öznel iyi oluşun psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesiyle pozitif ve anlamlı bir ilişkisi çeşitli araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir (Sagone & Caroli, 2014; Li & Hasson, 2020). Öz şefkatin iyi oluşla da pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu yapılan çeşitli araştırmalarda (Allen vd. 2011; Hall vd. 2012; Küçük, 2020) tespit edilmiştir.

İyi oluş kavramı, çeşitli bilimsel çalışmalarda önemli bir ilgi toplamış ve bu kavramın çok yönlü bir şekilde araştırılmasına yol açmıştır. Genel olarak iyi oluş, bireyin hayatından memnun olduğu, olumlu duygulara yatkın olduğu ve psikolojik sağlamlık sergilediği bir durumu ifade etmektedir. Bu yapı, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş gibi birkaç farklı bileşeni kapsamaktadır. Öznel iyi oluş, bireylerin öncelikle genel yaşam doyumunu deneyimlediği ve olumlu duyguların yaygın olduğu bir durumu kapsamaktadır. Psikolojik iyi oluş, kendini gerçekleştirme, anlam arayışı ve kişisel gelişim gibi yönleri kapsamaktadır. Son olarak sosyal refah, bireylerin sosyal ilişkilerinden memnuniyeti ve güçlü sosyal bağların geliştirilmesiyle ilgilidir (Ryff ve Singer, 2008).

İyi oluş literatüründe akademisyenler, öznel iyi oluşu değerlendirirken yaşam doyumunun yanı sıra olumlu ve olumsuz duygular da dahil olmak üzere çeşitli yönleri dikkate almanın önemini vurgulamışlardır. Ek olarak, araştırmacılar psikolojik iyi oluşa katkıda bulunan altı temel boyut belirlemişlerdir: kendini kabul etme, olumlu ilişkiler, özerklik, çevreye hakimiyet, amaç duygusu ve kişisel

gelişim. Bu boyutlar, bireylerin kendilik algıları ve çevreleriyle olan etkileşimleri hakkında değerli bilgiler sunmaktadır. Kendini kabul, bireylerin hem olumlu hem de olumsuz niteliklerini kucaklayabilme becerisiyle ilgilidir; olumlu ilişkiler ise derin ve anlamlı sosyal bağlantılar kurma yeteneğini kapsamaktadır. Özerklik, bireylerin kendi yaşamları üzerindeki kontrol algısını içerir ve çevresel hakimiyet, kişinin çevresi üzerinde değişiklik yapma veya kontrol uygulama yeteneğini gerektirmektedir. Bireylerin genel yaşam kalitesinin artırılması, refahın önemiyle yakından bağlantılıdır. Psikolojik refah yükseldiğinde, dayanıklılığın artmasını, etkili stres yönetimini ve genel bir mutluluk duygusunu teşvik etmektedir. Tersine, sosyal refah bireylerin kişilerarası bağlantılarını güçlendirmeye ve sosyal destek ağlarını genişletmeye hizmet etmektedir. Sonuç olarak, bireyler zorlu koşullara dayanma konusunda daha donanımlı olmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

İyi oluş literatürü, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan stratejilerin geliştirilmesine önemli katkılarda bulunmuştur. Ayrıca psikolojik danışmanlık, pozitif psikoloji, sağlık gibi farklı alanlarda da değerli uygulamaların önünü açmıştır. Bu çalışmaların temel amacı, bireylerin daha fazla mutluluk, daha iyi sağlık ve yaşamdan daha fazla tatmin olma durumuna ulaşmalarına yardımcı olmaktır. Hem bireysel hem de toplumsal düzeyde refahı teşvik ederek, genel refahta kolektif bir iyileşme elde edilir, böylece güçlü ve daha sağlıklı toplulukların gelişimi teşvik edilmektedir (Warr, 1978).

1.2. Psikolojik Sağlamlık

Bireyler yaşamları boyunca yıkıcılık, şok ve stres ile karakterize edilen çeşitli olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bireylerin bu olumsuz deneyimlere tepki verme şekli önemli ölçüde farklılık gösterebilir; bazı bireylerde anksiyete ve depresyon gibi uzun bir süre devam edebilen zihinsel sağlık sorunları gelişebilmektedir. Tam tersine, bu olumsuz deneyimlerin etkisini hızla atlatıp normal hayatlarına devam edebilen bireyler de vardır. Bireylerin duygusal istikrarlarını yeniden kazanabilmeleri ve buldukları koşullara hızlı bir şekilde uyum sağlayabilmeleri, pozitif psikolojinin ilkelerine, özellikle de “psikolojik dayanıklılık” kavramına bağlanabilmektedir. Bu bölümde bireylerin

karşılaşabileceği şok edici, yıkıcı ve travmatik karşılaşmaların olası olumsuz sonuçlarından kurtulma ve toparlanma sürecine ilişkin psikolojik dayanıklılık kavramı incelenecektir (Yıldız, 2016).

1.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Dayanıklılık teriminin etimolojisinin kökeni, geri dönmek veya orijinal formuna dönmek anlamına gelen Latince kökenli “resilire”ye kadar uzanabilmektedir. Sağlam kelimesi Türkçede sağlamlık, yıkılmazlık ve sağlamlık anlamlarına gelerek sağlamlık ve metanet durumunu ifade etmektedir. Literatürde dayanıklılığı zorluklara dayanma veya değişen koşullara kolayca uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Fizik ve mühendislikten ilham alan davranış bilimleri, özellikle de psikoloji, karmaşık olguları açıklamak için sıklıkla kavramları ödünç almaktadır. Dayanıklılık terimi mühendislik, ekoloji, ekonomi ve psikoloji gibi çeşitli alanlarda uygulama alanı bulmaktadır.

Sonuç olarak sağlamlık, dayanıklılığın açık bir tanımını ve psikolojik veya biyolojik işlevinin diğer disiplinlerle uyumlu olup olmadığının belirlenmesini gerektiren çeşitli anlamları kapsamaktadır. Mühendislik, dayanıklılığın en kesin yorumunu sağlar; burada dayanıklılık, bilinen bir stres etkeninin ortadan kaldırılmasının ardından iyileşmenin hızını ve kapsamını ifade etmektedir. Yılmazlık kavramı, bireyin önemli zorluklar ve olumsuz koşullar karşısında etkili bir şekilde uyum sağlama ve gelişme yeteneğini kapsamaktadır (Arıkan, 2022).

Bir sistemin aksama sonrasında uyum sağlama ve hayatta kalma kapasitesini ifade eder ve özellikle sistemin işlevsel dengeyi yeniden kurabildiği süreci belirtmektedir. Canlı sistemler olarak kabul edilebilecek insanlar söz konusu olduğunda dayanıklılık, istikrarlarını bozma potansiyeline sahip tehditlerin varlığında tutarlı bir uyum ve iyileşme modeli sergilediklerinde ortaya çıkmaktadır. Psikoloji ve psikiyatri alanlarında dayanıklılık genellikle risk veya zorlu koşullar karşısında olumlu bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak anlaşılmaktadır. Sıkıntılı durumlara rağmen başarılı olma yeteneği, etkili baş etme becerileri,

felaketlerden kurtulma ve travma sonrası büyüme gibi çeşitli olguları kapsayan geniş bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnsan psikolojisinde dayanıklılık kavramı araştırmacılar tarafından olumlu psikolojik adaptasyona vurgu yapılarak ele alınmaktadır. Bu adaptasyon, kişisel güçlerin, destek sistemlerinin geliştirilmesi ve kullanılması ve anlamın yaratılması yoluyla gerçekleştirilmektedir. Bu anlayışa, sürekli olarak zorluklara ya da travmatik deneyimlere maruz kalan bireylerin olumlu psikolojik uyum sergileyebilme yeteneği olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık adı verilebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin zor koşullarda başarılı olma kapasitesini vurgulamaktadır. Bu alandaki uzmanlar psikolojik dayanıklılığı, destekleyici aile ve çevre ilişkileri, baş etme becerileri, kültürel etkiler ve nörobiyoloji gibi çeşitli faktörlerin etkileşiminden ortaya çıkan bir kavram olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık terimi, hem süreci hem de bireylerin zorlu ve yıkıcı koşullara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesini kapsamaktadır. Genellikle içsel refah, etkili işlevsellik ve çevreye davranışsal uyum ile ilişkilidir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık, sürekli olarak travmaya yol açabilecek problemlere veya potansiyel tehditlere maruz kalan bireylerde zamanla olumlu psikolojik uyum göstermeleri nedeniyle gözlemlenen gelişimsel ve psikososyal bir süreçtir. Literatürde psikolojik dayanıklılığın kesin tanımı konusunda fikir birliği yoktur. Alandaki çeşitli araştırmacılar farklı tanımlar önermişlerdir. Literatür psikolojik dayanıklılığı, bireyin beklenmedik bir başarı elde etme ve zorluklar karşısında istisnai durum ve durumlara uyum sağlama kapasitesi olarak nitelendirmektedir. Psikolojik dayanıklılık olumsuz deneyimler karşısında gücü korumayı gerektirdiğini belirtmektedir (Tetik ve Aktan, 2021).

Risk ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimden etkilenen bir süreç olan, bireyin olumsuz koşullarla karşılaştığında yaşam değişikliklerine uyum sağlama yeteneğini içermektedir. Yine literatürde psikolojik dayanıklılık, zorlu koşulların etkin bir şekilde üstesinden gelme ve bunlara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin yoksulluk,

şiddet, hastalık gibi stresli yaşam olaylarıyla baş etme konusunda daha donanımlı olduklarını göstermektedir. Ayrıca, bu kişiler problem çözme ve kişilerarası iletişim konusunda yeterlilik göstermektedir. Çeşitli tanımlara göre psikolojik dayanıklılık, travmanın, yoksunluğun, tehdidin veya stresin en şiddetli biçimlerine dayanma ve bunların üstesinden gelme kapasitesini kapsamaktadır (Şahin, 2014).

Çeşitli kaynaklara göre psikolojik dayanıklılık üç farklı özellik ile karakterize edilebilmektedir. Bu nitelikler, bireyin yüksek riskli durumlara maruz kalmasına rağmen olumlu sonuçlar elde etme, tehditler karşısında işlevselliğini sürdürme ve travmatik deneyimlerden kurtulma yeteneğini kapsamaktadır. Psikolojik dayanıklılığın gelişimi, zamanla ve çeşitli koşullara yanıt olarak ortaya çıkan aşamalı bir süreçtir. Yetişkinlikte dayanıklı işleyişin temelleri, büyüme ve değişimin kritik dönemleri olan çocukluk ve ergenlik döneminde atılmaktadır. Önemli yaşam olayları, bireyleri şekillendiren ve yıllar sonra ortaya çıkabilecek güçlü yönlerinin geliştirilmesine katkıda bulunan önemli anlar olarak hizmet edebilir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık statik bir sonuç olarak değil, bireyin bağlamından etkilenen devam eden bir süreç olarak görülmelidir. Dayanıklılığın sergilenmesi sayesinde bireyler, içinde buldukları koşulların üstesinden gelebilir ve dikkate değer bir başarı elde edebilmektedir. Dayanıklılığın bireyler tarafından yapılan bilinçli bir seçim değil, krizlerle etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olan bir dizi tutum ve beceri olduğunu belirtmek önemlidir (Erkoç ve Danış, 2020).

Dayanıklılık, hem bireyin hem de çevrenin karşılıklı ve etkileşimli dönüşümlere dahil olduğu, anlam oluşturma ve kişisel gelişimi teşvik eden dinamik bir süreç olarak anlaşılabilir. Bu olgu, bireysel, çevresel ve yapısal alanları kapsayan, farklı düzeylerde işleyen çeşitli mekanizmaların çok yönlü etkileşimini kapsamaktadır. Özellikle, bireyin mizaç özellikleri, onların görünüşte aşılmaz zorluklarla yüzleşmelerini ve genel refahlarını kademeli olarak etkileyen stres etkenlerini etkili bir şekilde yönetmelerini sağlamada çok önemli bir rol oynamaktadır.

Ancak psikolojik dayanıklılığın, zarara veya olumsuz sonuçlara karşı dayanıklı olmak anlamına gelmediğini belirtmek önemlidir. Dayanıklılık doğası gereği toparlanma ve toparlanma kapasitesini gerektirdiğinden, bir "esneklik" durumuyla bir arada var olur. Bu nedenle dayanıklılık terimi, bireyin, zarar potansiyelini veya gelecekteki zorlukları göz ardı etmeden, zorluklarla karşılaştıktan sonra gücünü yeniden kazanma ve uyum sağlama yeteneğini ifade eder. Diğer bir kaynağa göre psikolojik dayanıklılık kavramı, bireylerin zorluklarla karşılaşmalarına rağmen, zorluklara dayanma ve bunların üstesinden gelme kapasitesine sahip olduklarını öne sürmektedir (Erhan, 2022).

Bu zorluklar başlangıçta güç ve yeteneklerde geçici bir düşüşe neden olsa da bireyler doğuştan gelen adaptasyon düzeylerine geri dönme yeteneğine sahiptir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın temel yönü, bireyin zorluk öncesi durumunu yansıtan bir uyum ve yeterlilik durumunu yeniden sağlama kapasitesinde yatmaktadır. Dayanıklılık teorisi çerçevesinde bireylerin, kişilerarası ilişkiler, kültürel normlar, ekonomi ve nörobiyolojiden oluşan karmaşık bir ağ içinde var olduğu düşünülmektedir. Bir süreç olarak dayanıklılık; kapasiteyi, adaptasyonu ve müzakereyi kapsamaktadır ve hiçbir faktör tek başına çalışmamaktadır.

Bireylerin acil ve uzun vadeli zorluklara nasıl tepki verdiklerine dair içgörü kazanmak için, bireysel psikolojik güce katkıda bulunan temel mekanizmaları belirlemek ve bu faktörler arasındaki etkileşimi anlamak çok önemlidir. Dayanıklılık, bireylerin zorlu koşullara nasıl dayandıklarını açıklamakla kalmaz, aynı zamanda bu zorluklara rağmen nasıl başarıya ulaştıklarına da ışık tutmaktadır. Bireylerin son derece olumsuz ve zorlayıcı koşullar karşısında bile psikopatolojik sıkıntı yaşamamaları gerçekten dikkate değer olsa da dayanıklılık yalnızca psikopatolojinin yokluğundan ziyade öncelikle olumlu uyum ve büyümeye odaklanmaktadır. Dayanıklılığı göstermek için, kültürel sistemler tarafından sıklıkla gizlenmiş olsa da üstesinden gelinmesi gereken bir zorluk veya riskin olması gerekmektedir. Direnç üzerine yapılan araştırmalar, etkin olan güç mekanizmalarını ortaya çıkarmaya ve kavramaya aktif olarak çabalamaktadır. Bu çeşitli tanımlardan yola çıkarak psikolojik dayanıklılığı, dinamik sistemin

işleyişine, canlılığına veya gelişimine tehdit oluşturan aksaklıklara başarılı bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak özetlenebilmektedir (Özkan, 2019).

1.2.2. Psikolojik Sağlamlığın Gelişimi

Zorluklar karşısında dayanıklılık sergileyen bireyler kavramı, tarih boyunca kahraman figürleri tasvir eden mitler, masallar, sanat ve edebiyat başta olmak üzere çeşitli alanlarda belirgin olmuştur. Bir din adamı olan Horatio Alger, 19. yüzyılda yoksul gençleri konu alan ilham verici macera öyküleriyle Amerikan toplumuna zorlukların üstesinden iyi şans, güçlü kararlılık ve sıkı çalışmanın birleşimiyle gelinebileceği inancını aşlamayı amaçlamıştır. 19. yüzyılda ve 20. yüzyılın başlarında psikolojinin sistematik bir bilim olarak ortaya çıkmasıyla birlikte, bireylerin çevrelerine uyumları ve olumsuz yaşam olaylarının etkilerinin üstesinden gelme yetenekleri üzerine yapılan araştırmalar, doğal seçimden psikanalitik ego psikolojisine kadar çeşitli teorilerin odak noktası haline gelmiştir (Özkan, 2021).

Olumsuz koşullar karşısında dayanıklı kalabilme kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık, son zamanlarda psikolojik danışmanlar, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve psikiyatristler gibi ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller arasında büyük ilgi görmeye başlamıştır. Psikolojik dayanıklılık, travmatoloji, gelişimsel psikopatoloji, pozitif psikoloji, sağlık psikolojisi, nörobiyolojik psikoloji ve hümanistik psikoloji gibi çeşitli akademik disiplinlerin ilgi odağı olmuştur. Kökleri hümanist psikolojiye dayanan pozitif psikoloji alanında, dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar eğilimleri, duruşları ve tutumları araştırmaktadır. Zaman içinde, yılmazlık anlayışı, çalışmaların zorluklar karşısında dayanıklılık sergileyen çocuklara odaklanmaya başladığı 1950'li ve 60'lı yıllardaki ilk keşfinden bu yana önemli bir gelişme göstermiştir. Dayanıklılık kavramı, Norman Garnezy, Emmy Werner ve Ruth Smith (1995) tarafından Hawaii'nin Kauai adasında yaşayan 505 kişi ile gerçekleştirilen çalışmasından ortaya çıkmış ve bu alandaki teorik ve pratik yaklaşımlarda, bireyin zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerinin vurgulanmasına yol açmıştır. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan son araştırmalar, zorlu koşullardaki sağlıklı çocukların özelliklerini tanımlamanın

ötesine geçmiştir. Bunun yerine, farklı olumsuz koşullarda dayanıklılığın geliştirilmesine katkıda bulunan süreçleri anlamak için artık çeşitli psikososyal faktörleri incelemiştir. Bu değişim, bireyleri dayanıklılık geliştirme sürecine aktif olarak dahil eden ve mevcut risklerin çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini önlemeyi amaçlayan çalışmaların sayısının artmasına yol açmıştır. Başlangıçta psikolojik dayanıklılık kavramı çocukluk ve ergenlik dönemindeki risk faktörleri ve olumsuz yaşam olayları bağlamında araştırılmıştır. Ancak postmodernizmin yükselişiyle birlikte, bireyin yalnızca zayıf yönlerine odaklanmak yerine güçlü yönlerini vurgulayan olumlu bir bakış açısına doğru bir değişim yaşanmıştır. Sonuç olarak, bu güçlü yönleri ortaya çıkarmayı ve öne çıkarmayı amaçlayan çalışmalarda önemli bir artış olmuştur. Bu yön değişikliği, psikolojik dayanıklılık konusunda yapılacak araştırmaların önümüzdeki yıllarda giderek daha fazla koruyucu mekanizmalara odaklanacağını göstermektedir (Ayar, 2018).

1.2.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etkenler

Bireyin varlığı çevresinden bağımsız değildir. Aksine, birey hem kendisiyle hem de çevresiyle ilişkili olarak uyumlu bir varlık olarak var olur. Bazen bireyler genel refahlarını ve uyumlarını tehdit eden zorluklarla karşılaşabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, çeşitli çalışmalarda da ele alındığı üzere, genel olarak bireyin bir riskle karşı karşıya kaldığı ve söz konusu riskin olumsuz sonuçlarını hafifletmek için koruyucu faktörleri harekete geçirdiği sürekli ve dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Son zamanlarda bireyleri doğrudan etkileyen psikolojik konuların tartışılmasına önem verilmektedir (Özkan, 2021).

Psikolojik olarak dayanıklı bireyler, önemli engellerle karşılaşmalarına rağmen, yaşamlarıyla ilgili çeşitli gelişimsel görevleri başarıyla yerine getirebilmektedir. Bu gelişimsel görevler, dil becerilerinin kazanılması ve okumayı öğrenme gibi yaşa bağlı hem evrensel hem de kültürel/tarihsel olarak spesifik davranış standartlarını kapsamaktadır. Böylece psikolojik olarak dayanıklı bireyler, ciddi zorluklarla karşı karşıya kalsalar bile bu gelişimsel görevleri yerine getirme yeteneklerini ortaya koyabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, araştırmacıların bireyin uyum yeteneğini değerlendirmek için çeşitli kriterler kullandığı çok sayıda çalışmanın konusu

olmuştur. Bu kriterler arasında sosyal ve akademik başarılar, toplumsal beklentilerin karşılanması, gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi, mutluluk ve yaşam doyumu yaşanması, hastalık veya istenmeyen davranışların olmaması ve risk alabilme yeteneği yer almaktadır.

Literatüre göre akademik, sosyal ve psikolojik alanlardaki olumlu sonuçlar, sağlıklı bireylerin yeterliliklerinin göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bu olumlu sonuçlar, bireylerin koruyucu kaynaklarını kullanarak risklerle başa çıkmalarının ürünüdür. Ancak psikolojik dayanıklılığı tartışmak için yalnızca olumlu sonuçlar sergilemek yeterli değildir. Dirençli bireyler, refahlarına yönelik bir tür tehdidin üstesinden gelmiş olmalıdır, bu da ikinci bir kriteri ortaya çıkarmaktadır. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan son araştırmalar, onu önemli olumsuzluklar veya risk durumları karşısında olumlu uyum kalıpları sergileme yeteneği olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın tartışılabilmesi için iki temel koşulun sağlanması gerekmektedir (Özkan, 2019).

Psikolojik dayanıklılık sergileyebilmek için bireylerin öncelikle belirli konularda ortalamanın üzerinde yeterlilik sergilemeleri ve önceden belirlenmiş davranışsal beklentilere bağlı kalmaları gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık genellikle bireysel bir özellik olarak nitelendirilse de kişisel özelliklerin ötesinde dayanıklılığa katkıda bulunan ek faktörler de vardır. Bu faktörler, krizleri yönetmede bireylere yardımcı olan dış kaynakları kapsamaktadır. Bazı dış kaynaklar hem dayanıklılık faktörleri hem de koruyucu faktörler olarak hizmet etmektedir. Örneğin geniş bir ailede büyümek, kriz zamanlarında duygusal destek, rehberlik ve bakım sunarak çok önemli bir koruyucu kaynak sağlamakta ve dolayısıyla bir dayanıklılık faktörü olarak hizmet etmektedir. Bireylerin krizlerle başa çıkmalarına yardımcı olan dış faktörler psikolojik dayanıklılıkta önemli rol oynamaktadır. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık, bu dış kaynakları belirlemek ve bunlara güvenmek için gerekli olan tutum ve becerileri kapsamaktadır. Bu mantığın ışığında, uyum sürecinin, başarılı uyum için tehdit oluşturan belirli ortamların veya koşulların yanı sıra yüksek riskli durumlarda en iyi sonuçları kolaylaştıran nitelikleri veya bağlamları kapsayan koruyucu faktörlerin kapsamlı bir şekilde aydınlatılması zorunludur.

1.2.3.1. Risk Etkenleri

Risk faktörlerini anlamak için öncelikle riskle ilgili terminolojide yeterlilik kazanmak zorunludur. Olumsuz bir sonucun olasılığının artması olarak tanımlanan risk, onunla ilişkili kavramların anlaşılmasını gerektirmektedir. Spesifik olarak, bir risk faktörü, belirli bir kriterle belirlendiği üzere, potansiyel olumsuz sonuçların öngörücüsü olarak hizmet eden, bir grup veya durum içindeki ölçülebilir bir özellik olarak tanımlanabilmektedir. Örneğin stresli yaşam olayları risk faktörleri olarak sınıflandırılabilir. Kümülatif risk kavramı, birden fazla risk faktörünün kolektif etkisi veya bu faktörlerin belirli bir süre boyunca birikmesi ile ilgilidir (Yıldız, 2016).

Bu bağlamda risk, olumsuz sonuçların olasılığını tahmin eden değişkenler olarak hizmet eden olumsuz yaşam koşullarını kapsamaktadır. Akademisyenler risk faktörlerini hem çevresel hem de bireysel özelliklere göre tanımlamışlardır. Ayrıca risk faktörlerinin sayısı ve şiddeti psikolojik dayanıklılık açısından önem taşımaktadır. Gelişim aşamalarında risk faktörlerine maruz kalmak, daha sonraki gelişim dönemlerinde sapmalara neden olabilmektedir. Risk faktörlerinin bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri olumsuz deneyimlerin yanı sıra karşılaşılabilecekleri zorlukları da kapsadığını unutmamak gerekmektedir. Risk faktörleri üç gruba ayrılabilir: ailesel, kişisel ve bireysel risk faktörleridir (Tetik ve Aktan, 2021). Ailesel risk faktörleri arasında aile bireylerindeki hastalıklar, boşanma durumları, tek ebeveynle yaşamak, ebeveyn-çocuk arasında güvenli ve sağlıklı ilişkilerin olmayışı, evde tutarsız disiplin, kardeşler arasındaki olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, aile içi ihmal ve istismar yer almaktadır. Kişisel risk faktörleri arasında zekâ düzeyinin düşük olması, kaygılı bir kişilik, sağlık sorunları yaşama, özgüven eksikliği, etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanamama ve kendini ifade etmede zorluk sayılabilir. Bireysel risk faktörleri düşük sosyoekonomik düzey, ailedeki ruh sağlığı bozuklukları, genetik bozukluklar, boşanma, doğal afetler ve işsizlikten oluşmaktadır. Riske katkıda bulunan sosyal faktörler arasında düşük sosyo-ekonomik düzey, kamu hizmetlerinin yetersizliği, toplumda olumlu rol modellerin bulunmaması, madde kullanımı, göç ve işsizlik yer almaktadır (Şahin, 2014).

1.2.3.2. Koruyucu Etkenler

Gelişim ve adaptasyona yönelik önemli tehditler ve zorluklar karşısında sıklıkla ortaya çıkan çok önemli bir yeterlilik olan dayanıklılık, önemli bir soruyu gündeme getirmektedir: Psikolojik olarak dayanıklı bireyler, onları mücadele eden diğerlerinden ayıran benzersiz veya alışılmadık bir özelliğe sahip mi? Bu araştırma, profesyonellerin ve araştırmacıların, dayanıklılıkla ilgili niteliklerin öğrenme yoluyla mı kazanıldığı yoksa kişinin genetik yapısında mı var olduğu konusunda düşüncelerine yardımcı olmuştur. Psikolojik dayanıklılığın belirlenmesi için iki koşulun sağlanması gerekmektedir. Öncelikle bireyin ciddi bir tehdide, sıkıntıya, riske veya travmaya maruz kalması gerekmektedir.

İkinci olarak bireyin uyum ve gelişim kapasitesinin yeterli olması gerekmektedir. Ancak psikolojik dayanıklılığın, bireyleri çevrenin olumsuz etkilerinden sihirli bir şekilde koruyan doğuştan gelen bir özellik olduğu yönündeki yanlılığı ortadan kaldırmak önemlidir. Bireyin zorluklara rağmen başarılı olma yeteneğinin ardındaki gerçek neden, çevresel risk faktörlerinin etkilerine dayanmak için gereken tutum ve becerileri geliştiren koruyucu faktörlerin varlığında yatmaktadır. Koruyucu faktörlerin varlığı, olumlu öğrenme deneyimleri sonucunda bireylerde olumlu sosyal davranışların ve psikolojik dayanıklılık becerilerinin gelişmesini kolaylaştırmıştır (Erkoç ve Danış, 2020).

Zorlu koşullardan ve dezavantajlı bölgelerden ortaya çıkan başarılı bireyleri bulmak alışılmadık bir durum değildir. Bu, dirençli bireylerin büyüdüğü, aile işlevsizliği ve desteğinin, çatışan değerlerin ve olumsuz geleneklerin yanı sıra hem antisosyal hem de toplum yanlısı tutumların bir kombinasyonunu kapsayan karmaşık ve çeşitli ortamlara atfedilebilmektedir. Sonuç olarak bireyler en olumsuz ortamlarda dahi psikolojik dayanıklılık sergileyebilmek ve başarıya ulaşabilmek için gerekli kaynaklara sahip olabilmektedirler.

Engelleri aşan bir kişi olağanüstü görünse de risk ve koruyucu faktörlerin daha yakından incelenmesi, bu kişinin başarısının, kişisel özellikleri ile çevresel koşullar arasındaki sinerjik etkileşimin bir sonucu olduğunu ortaya koymaktadır.

Ailelerin işlevsiz olduğu ve genel çevrenin ağırlıklı olarak olumsuz etkiler yarattığı durumlarda, başarılı bireyin hayatında sosyal destek ve olumlu etkileşimler sunan bir akrabası veya başka önemli bir figürü olması muhtemeldir. Bu çocuğun psikolojik dayanıklılığının anlaşılması, risk ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimin incelenmesiyle yeterince aydınlatılabilmektedir. Koruyucu faktörler, artan risk karşısında bile olumlu sonuçları kolaylaştıran bireysel özellikleri ve çevresel koşulları kapsamaktadır. Tersine, koruyucu süreçler, bu koruyucu faktörlerin faaliyet gösterdiği mekanizmalara atıfta bulunur ve bireyin koruyucu kaynakları gelişimsel zorluklara yanıt olarak harekete geçirildiğinde olumlu sonuçlarla sonuçlanmaktadır (Tetik ve Aktan, 2021).

Bireysel, sosyal ve maddi sermayenin zorlu süreçlerde kullanımını ifade etmek için kullanılan "kaynak" terimi, risk faktörlerinin antitezi olarak hizmet vermektedir. Kaynakların bu şekilde kullanılması, kaynakların bireyler tarafından daha iyi uyarlanmasını kolaylaştırarak olumlu sonuçların olasılığını artırmaktadır. Psikolojik açıdan sağlıklı bireyler, sorunlarla karşılaştıklarında sosyal destek gibi hem "iç" hem de "dış" kaynakları etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Önleyici tedbirler alır, sorunların etkisini azaltır, fiziksel ve duygusal iyiliklerine katkıda bulunacak tutum ve davranışları benimsemektedir, zorluklar karşısında dayanıklılık göstermektedir. Bu bireyler bu tür uyarlanabilir stratejilerden avantajlar elde etmektedirler. Psikolojik dayanıklılık incelenirken koruyucu faktörler içsel koruyucu faktörler ve dışsal koruyucu faktörler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır.

Çağdaş dayanıklılık araştırmalarında koruyucu mekanizmalar ve bunların etkileşimleri bireysel veya toplumsal düzeyde kavramsallaştırılmaktadır. Psikolojik dayanıklılık süreci ve olumlu sonuçlara ulaşılması, bireyin zorluklara ilişkin düşünceleri, çevresel faktörler ve kişilerarası ilişkileri arasındaki etkileşime bağlıdır. Sosyal destek ve olumlu ebeveyn ilişkileri gibi koruyucu faktörlerle ilişkili belirli mekanizmalar evrensel olarak uygulanabilir olsa da çeşitli risklere, popülasyonlara ve yaş gruplarına göre farklı faktörler de mevcuttur. Ayrıca çok sayıda koruyucu faktörün tanımlanamamaktadır. Psikolojik dayanıklılığı artıran

koruyucu faktörlerin etkisi, hem anlık hem de uzun vadeli bir dizi birbiriyle bağlantılı reaksiyonla kendini göstermektedir (Erkoç ve Danış, 2020).

1.2.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Kişilerin Özellikleri

Bireylerin stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldıklarında psikolojik zorluklar yaşaması yaygın olmakla birlikte, psikolojik iyi oluşunu koruyabilenler de vardır. Aşırı stres sıklıkla olumsuz duygulara ve depresyon ve anksiyete gibi problemleri davranışlara yol açabilmektedir. Bununla birlikte, zorlu koşullara rağmen başarılı bir şekilde işlev görmelerine olanak tanıyan dayanıklılık ve uyum yeteneği sergileyen bir grup birey de bulunmaktadır. "Dayanıklı" veya "strese dayanıklı" olarak adlandırılan bu bireylerin beklentilere meydan okuduğu ve uyumlu bireylere dönüştükleri görülmüştür. Araştırmalar bu dirençli bireylerin yoksulluk, şiddet ve hastalık gibi çeşitli olumsuz yaşam olaylarıyla etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini göstermiştir. Etkili problem çözme ve kişilerarası iletişim gibi olumlu becerilere sahiptirler ve zor durumlarda başarılı olma yeteneklerine katkıda bulunmaktadır (Çapri ve Demiröz, 2016). Ayrıca psikolojik açıdan sağlıklı bireylerle yapılan çalışmalarda birçok olumlu sonuç ortaya çıkmıştır. Bu bireyler yüksek akademik başarı gösterirler, etkili sosyal beceriler sergilerler, toplumsal normlara uyarlar, akranlarıyla olumlu ilişkiler kurarlar, anlamlı arkadaşlıklar kurarlar ve ortalama ruh sağlığını korumaktadır. Araştırmalar, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık sergileyen bireylerin çoğunlukla dört veya daha az çocuklu ailelerden geldiğini, kardeşler arasında en az iki yaş fark bulunduğunu göstermiştir. Üstelik bu bireyler genellikle bebeklik döneminde yeterince ilgi görmüş ve en az bir bakıcıyla güçlü bir bağ kurma fırsatına sahip olmuşlardır. Her iki ebeveynin de çalıştığı durumlarda, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin çoğunlukla büyükanne, büyükbaba veya diğer bakıcıların olumlu rol model olarak görev yaptığı tespit edilmiştir. İlginçtir ki, psikolojik dayanıklılığı yüksek kızlarda, özellikle de anneleri çalışan kızlarda, erken yaşlarda özerklik ve sorumluluk duygusu gelişmeye eğilimlidir. Öte yandan, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan erkeklerin genellikle ebeveynlerinin dikkatini çekmek için birden fazla kardeşle rekabet etmek zorunda olmayan ilk doğan çocuklar olması, aile içindeki rol modellerini kolayca belirlemelerine olanak tanınmaktadır. Ek olarak, psikolojik

dayanıklılığı yüksek bireyler, yakın ailelerinin ötesinde, çocukluk döneminde duygusal destek sağlayan en az bir yakın arkadaş da dahil olmak üzere sosyal destek ağlarına sahip olma eğilimindedir. Ayrıca, bu bireyler tipik olarak kriz ve sıkıntı zamanlarında rehberlik ve yardım sunan akrabalar, komşular, akranlar veya öğretmenler gibi resmi olmayan destek sistemlerine erişime sahiptir (Tetik ve Aktan, 2021).

1.2.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin mevcut araştırmalar ağırlıklı olarak gelişimsel psikopatoloji alanına odaklanmış olup, özellikle olumsuz yaşam olayları yaşayan çocuklarda risk faktörlerine ve sonrasında bu risklere uyum sağlamaya odaklanmıştır.

Uluslararası araştırmalar ayrıca şiddet içeren evliliklere maruz kalma, düşük sosyal statü, büyük veya aşırı kalabalık ailelerde büyüme ve koruyucu ailede büyüme gibi ek risk faktörlerini de tespit etmiştir. Sonuç olarak uluslararası araştırmalar psikolojik dayanıklılığın şekillenmesinde pek çok faktörün rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Yaşamın farklı evreleri boyunca bireyler hem risk faktörlerinde hem de koruyucu faktörlerde değişiklikler yaşarlar. Risk faktörleri kırılganlığı artırırken, koruyucu faktörler psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Çok yönlü bir yaşam için bu iki faktör arasında denge kurmak çok önemlidir. Önemli bir uluslararası çalışmada, psikolojik dayanıklılığı artıran ve risk faktörlerini ortadan kaldıran koruyucu faktörlerin belirlenmesine odaklanmaktadır. Bu faktörler arasında olumlu aile durumları ve algıları, destekleyici ve uyumlu bir aile ortamı, yüksek zeka, yüksek sosyo-ekonomik durum, bilişsel ve sosyal beceriler yer almaktadır (Şahin, 2014).

Çocuklukta tekrarlanan istismarın etkileri incelendiğinde, bu tür istismara uğrayan önemli sayıda bireyin yetişkinlikte herhangi bir psikopatolojik semptom göstermediği bulunmuştur. Bu grup, benzer olumsuz olaylar yaşamış olmasına rağmen, zihinsel sağlık sorunları geliştirenlere kıyasla daha dayanıklı olarak nitelendirilmiştir. Algılanan ebeveyn ilgisi, kişilik stilleri, sosyal ilişkiler,

yetişkinlerin romantik ilişkileri ve ilişkilerinin kalitesi gibi faktörlerin psikolojik dayanıklılıklarını belirlemede etkili olduğu belirlenmiştir.

1.3. Duygusal Zeka

Duygusal zeka, bireyin hissettiği bir his veya bu hisse dair çeşitli düşünceler doğrultusunda psikolojik ve biyolojik davranış gösterme meyili olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2017). Mayer ve Salovey (1997) ise duygusal zekayı bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını gözleme, bu duyguları ayırt etme ve bu bilgileri davranışlarını şekillendirmek için kullanma becerisi olarak tanımlamaktadır. Duygusal zeka, bireyin duygusal nitelikteki bilgileri anlama, değerlendirme ve duygularını harekete geçirme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (Dursun, 2024).

Duygusal zekasını kullanan, yani kendi duygularını tanıyıp kontrol edebilen, başkalarının duyguları, beklentileri ve ihtiyaçlarına duyarlı olan yöneticiler ve çalışanlar, iş yerinde güvene dayalı insan ilişkileri kurabilmektedir. Bu çerçevede, düşüncelerini açık ve doğrudan dile getirebilmekte, hem kendilerini hem de çalışma arkadaşlarını ve müşterilerini hedeflere kolayca yönlendirebilmekte, zorlu koşullarda olumlu bir bakış açısını koruyarak motivasyonu yüksek tutmakta ve çatışmaları olumlu bir atmosferi sürdürerek çözümlerle sonuçlandırabilmektedirler (Çetinkaya ve Alparslan, 2011).

Goleman (2006), duygusal zeka becerilerini iş hayatındaki unsurlarla ilişkilendirerek duygusal zekanın öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz denetim ve ilişki yönetimi olmak üzere dört temel yetkinlikten oluştuğunu öne sürmektedir. *Sosyal farkındalık*, empati kurmayı ve başkalarının duygularını tanıma kapasitesi ve aynı zamanda bir şeyin çeşitli perspektiflerden görülebileceğini anlamayı da içermektedir. *Öz farkındalık* ise kendi duygularınızı tanımak anlamına gelmektedir. *Öz farkındalık*, bireyin duygularına nasıl tepki verdiği ve tepkilerinin başkalarını nasıl etkilediği konusunda derin bir anlayış kazanmasına yardımcı olmaktadır. (Safer, 2023). *Öz denetim*, yaşanılan bir his ile ilgili olarak söz konusu hissin temel nedeninin farkında olmak, korku, öfke ve üzüntüyle baş edebilmenin yollarını biliyor olmak vb. yetenekleri kapsamaktadır. *Sosyal ilişki yönetimi* kişilerin ikili ilişkilerini etkin bir şekilde yönetebilme yeteneğini ve kişilerarası etkinliği ifade etmektedir (Blaik vd. 2021).

1.4. Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik, kişinin belirli bir davranış ya da görevi başarılı bir şekilde yerine getirebilmesine dair yeteneğine olan inancını ifade etmektedir (Kurbanoğlu, 2004). Davranışların şekillenmesinde rol oynayan inançlardan biri de kişinin kendi yetkinliğine duyduğu inançtır (Yılmaz vd., 2004). Bandura (1982), öz yeterliliği, bireylerin karşılaşılabilecekleri durumlarla baş edebilmek için gereken eylemleri ne ölçüde başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceklerine ilişkin inançları olarak ifade etmektedir. Öz yeterlik, bir kişinin belirli bir performans düzeyine ulaşmak için gerekli adımları planlama ve uygulama becerisine duyduğu kişisel inançtır. Genellikle görevle ilgili öz güven olarak ifade edilen öz yeterlik, farklı alanlarda motivasyon ve öğrenme teorilerinin önemli bir unsuru haline gelmiştir (Artino, 2012).

Bandura (1997) öz yeterliliğin önemini şu şekilde özetlemektedir: *“İnsanlar kişisel ajans mekanizmaları aracılığıyla kendi psikososyal işleyişine nedensel katkılarda bulunurlar. Ajans mekanizmaları arasında hiçbiri kişisel etkinlik inançlarından daha merkezi veya yaygın değildir. İnsanlar eylemleriyle istenen etkileri üretebileceklerine inanmadıkça, harekete geçmek için çok az teşvikleri vardır. Bu nedenle, etkinlik inancı, eylemin önemli bir temelidir. İnsanlar hayatlarını kişisel etkinlik inançlarıyla yönlendirirler.”* Bireyin yüksek düzeyde öz yeterlilik inancına sahip olması zorluklarla başa çıkması ve hedeflerine sadık kalmasını sağlarken, düşük düzeyde öz yeterliliğe sahip olması ise tam aksine kaçınma davranışlarına, performans azalmasına ve iyi olma halinde negatif etkilere sebep olabilmektedir (Waddington, 2023).

2. Duyusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlık

Bu araştırmanın ilk amacı psikolojik dayanıklılık, duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme düzeylerinde cinsiyete göre farklılık olup olmadığını incelemektir. Kişilerarası duygu düzenleme değişkeni açısından hem destekleyici (Hofmann vd. 2016) hem de destekleyici olmayan (Gökdağ vd. 2019) araştırma bulgularının olduğu görülmektedir. Araştırmada her üç değişken için de cinsiyete

ilişkin çelişkili sonuçların bulunması, bu farklılıkların araştırma örnekleminin kompozisyonundan kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Araştırmanın ikinci amacı duygusal zeka, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelemektir. Bulgular, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Erkoç ve Daniş, 2020). Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin duygusal zekası arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bu bulgu literatürde daha önce yapılan araştırmalarla uyumludur. Deniz ve Yılmaz (2006) üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile kişilerarası beceriler, uyum yeteneği, stresle başa çıkma, genel ruh hali ve problem odaklı başa çıkma becerileri gibi çeşitli boyutlar arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada kişilerarası duygu düzenlemenin farklı alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler araştırılmıştır (Özer ve Deniz, 2014).

Sonuçlar sosyal modelleme ve sakinleştirme alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu, bireylerin kişilerarası duygu düzenlemelerinde daha yüksek düzeyde sosyal modelleme ve sakinleşme sergiledikçe psikolojik dayanıklılıklarının azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Daha önce yapılan araştırmalarla tutarlı olarak duygu düzenlemedeki zorlukların sosyal modelleme ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bu bulgunun açıklaması duygu düzenleme sorunu yaşayan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde başkalarından teselli, teselli ve rehberlik arama eğiliminde olmalarıdır. Ayrıca kaygı ve depresyonun kişilerarası duygu düzenleme, sosyal modelleme ve sakinleştirme, felaketleştirme ve başkalarını suçlama alt boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ayrıca, duygularını düzenlemede zorluk yaşayan bireylerin, zorluklarla karşılaştıklarında destek, rahatlık ve rehberlik için başkalarına güvenme olasılıklarının daha yüksek olduğu fikrini desteklemektedir.

Araştırmanın üçüncü amacına ilişkin olarak araştırmacılar, duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Bulgular hem duygusal zekanın hem de kişilerarası duygu düzenlemenin sakinleştirici alt boyutunun psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Özellikle duygusal zekâ, psikolojik dayanıklılık puanlarındaki varyansa en büyük katkıyı yaptı. Duygu alanına ilişkin mevcut literatür, olumlu duyguların yanı sıra olumsuz duyguların da psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır (Balcı, 2018).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada duygusal zekanın esneklik, problem çözme, kendini gerçekleştirme ve özsaygı gibi çeşitli alt boyutlarının psikolojik zekanın anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Malak (2011) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada duygusal zekanın kişisel farkındalığı, kişilerarası ilişkileri, çeşitli koşullara ve ortamlara uyumu, stres yönetimini ve genel ruh halini tahmin etmede önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Farklı bir çalışmada duygusal zekanın alt boyutları olan iyilik hali, öz kontrol, duygusallık ve sosyalliğin toplu olarak psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonucuna varmışlardır.

Bu bulgular toplu olarak duygusal zekanın psikolojik dayanıklılığın yordanması üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle kişilerarası duygu düzenleme alt boyutlarında sadece sakinleştirme alt boyutunun psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmüştür. Şu anda her iki yapıyı aynı anda inceleyen mevcut bir araştırmanın bulunmadığını belirtmek önemlidir. Ancak sakinleştirme alt boyutu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki negatif yordayıcı ilişki, bireyin duygusal düzenleme konusunda başkalarına güvenmesi ve bağlanma örüntüleriyle ilişkilendirilebilir. Araştırmalar bağlanma stilleri ile duygusal zekâ ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yapılan başka bir çalışmada kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları ile yakın ilişkilerde kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu, en güçlü ilişkinin ise sakinleştirici boyut olduğu bulunmuştur (Yüksel vd., 2021).

Gelecekteki araştırmalarda, kişilerarası duygu dzenleme yoluyla psikolojik dayanıklılığı doğru bir şekilde tahmin etmek için, her iki alanla bağlantılı olan ancak ardıl alanda kalan yapıların dahil edilmesi çok önemlidir. Ancak bu araştırmanın sınırlılıklarını kabul etmek önemlidir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, demografik özelliklerinden kaynaklanabilecek olası farklılıklar dikkate alınmaksızın, araştırmaya katılan belirli bir niversite ğrencisi grubu ile sınırlıdır. Bu nedenle gelecek çalışmalarda örneklemin farklı demografik özellikler açısından incelenmesi veya karşılaştırma analizlerini kolaylaştırmak amacıyla demografik yapılara göre kategorize edilmesi önerilmektedir. Kişilerarası duygu dzenleme ile çeşitli faktörler arasındaki ilişkinin kapsamlı bir analizinin yapılmasının, özellikle ülkemizde bu yeni kavramın anlaşılmasının arttırılması açısından önemli bulgular ortaya çıkaracağı öngörülmektedir (Sizer ve Parlak, 2021).

Kişilerarası duygu dzenleme dzeylelerinin, psikolojik dayanıklılıktaki bireysel farklılıkların altında yatan nedenlerin anlaşılmasında, bu farklılıkların yorumlanmasında ve etkili müdahalelerin uygulanmasında önemli bir rol oynayabileceği varsayılmaktadır. Sonuç olarak, bu bağlamda araştırma yapmak, alandaki profesyonellerin daha uygun ve kesin terapötik müdahaleler geliştirmesine olanak sağlayacaktır. Araştırmanın bir diğer kısıtı ise araştırma boyunca katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal destekleri hakkında veri bulunmamasıdır. Bu değişkenlerin çalışmaya dahil edilmesi, psikolojik dayanıklılık ile kişilerarası duygu dzenleme dzeyleleri arasındaki ilişkinin daha sağlam bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların, kendini ifade etmeyi geliştirmeye, sağlıklı ilişkiler geliştirmeye ve iş ve sosyal ortamlara uyum sağlamaya odaklanan bireysel veya grup psikolojik danışma müdahalelerine rehberlik etmede değerli olması beklenmektedir (Kılıç, 2021).

Son yıllarda duygusal zekâ kavramı, kişisel ve mesleki başarıyı kolaylaştırmadaki rolü nedeniyle davranışsal ve sosyal bilimler alanında büyük ilgi grmuştr. Duygusal zekâ, özünde, olumlu sonuçlara ulaşmak için duyguların ustaca kullanılması olarak tanımlanabilir. Hem kişisel hem de kişilerarası zekayı

kapsamaktadır; birincisi öz farkındalık ve bu öz bilginin kişinin yaşamında etkili bir şekilde kullanılmasıyla ilgilidir, ikincisi ise başkalarını anlamayı ve onların niyetlerini, duygularını, motivasyonlarını ve arzularını anlayarak onlarla etkili bir şekilde iş birliği yapmayı içermektedir. Duygusal zekâ genellikle kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını algılama, değerlendirme ve ifade etme, aynı zamanda bu duyguları etkili bir şekilde yönetme ve kullanma yeteneğini kapsayan bir yetenek olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zekanın beceriye dayalı modeli üç boyutlu bir çerçevede geliştirilmiştir.

Farklı çalışmalara göre duygusal zekâ üç boyuttan oluşur: bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını algılaması, değerlendirmesi ve ifade etmesi; bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını düzenlemesi ve duyguların olumlu kullanımı. Hem sosyal hem de iş bağlamında başarı, yüksek bir entelektüel zekaya (IQ) sahip olmaktan ziyade duygusal ve sosyal zekaya daha bağlıdır. Doğal afetler, iş kazaları, trafik kazaları, intihar vakaları, madde bağımlılığı olayları gibi çeşitli durumlarda hayat kurtarmakla görevli hastane öncesi acil sağlık hizmeti sunucuları, zorlu koşullarla karşı karşıya kalabilmekte ve hasta yakınlarının sözlü ve fiziksel saldırılarıyla karşılaşabilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Sağlık çalışanlarının kendi duygularını tanımlama, anlama ve ifade etme kapasitesi, olumsuz olaylarla başa çıkma ve meslekleriyle ilgili stresi etkili bir şekilde yönetme becerilerinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Ek olarak, yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip olan sağlık çalışanları, hastalarına daha yüksek düzeyde dikkat, şefkat ve empati sağlamaya daha yatkındır. Bunun tersine, düşük duygusal zekâ sergileyen sağlık çalışanları, hem kendilerinin hem de meslektaşlarının ve hastaların duygularını anlama, ifade etme, düzenleme, kontrol etme ve yönetme konusunda zorluklarla karşılaşabilirler. Bu durumun sağlıklı iletişimi engelleme potansiyeli vardır. Sonuç olarak, sağlık çalışanları ile hastalar arasındaki ilişkinin hassas doğasına rağmen, duygusal zekayla ilişkili incelikleri keşfetmek için eşsiz bir fırsat sunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin hem iş hem de sosyal bağlamda yüksek baskı ve stresli durumlarda başarısında önemli rol oynayan bir kavramdır. Özellikle belirsizlik, baskı, stres ve zorlu koşullarla karakterize edilen ortamlarda görev yapan acil sağlık çalışanlarının hem fiziksel hem de psikolojik güce sahip olması gerekmektedir. "Psikolojik dayanıklılık" terimi, İngilizce'de "dayanıklılık" anlamına gelen Latince "resiliens" kelimesinden türetilmiştir. Bir bireyin veya maddenin hızlı ve kolay bir şekilde orijinal haline dönebilme yeteneğini ifade eder. Türkçede yaygın olarak "psikolojik dayanıklılık" olarak anılmaktadır. Psikoloji, psikiyatri, eğitim, sosyal hizmet ve epidemiyoloji dahil olmak üzere çeşitli akademik disiplinlerde dayanıklılık araştırılmış ve geliştirilmiştir. Kavramsal açıdan bakıldığında dayanıklılık hem bir özellik hem de bir süreç olarak anlaşılabilir. Özellik perspektifi psikolojik dayanıklılığı bireysel bir özellik olarak tanımlamaktadır (Demir, 2021).

Literatürde farklı şekillerde tanımlanan psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşamlarındaki olumsuzluklarla başa çıkmalarını kolaylaştıran olumlu bir özellik olarak kabul edilmektedir. Öte yandan literatürde önerilen ikinci yaklaşımda psikolojik dayanıklılığı bireylerin ve toplumların karşılaştığı önemli tehditlere ve zorluklara uyum sağlama süreci olarak kavramsallaştırmaktadır. Bu kavramsallaştırma iki önemli koşulu ima etmektedir. Birinci koşul önemli tehditlere, strese ya da travmaya maruz kalmayı gerektirirken, ikinci koşul bu tür olumsuzluklar karşısında olumlu sonuçlara ulaşılmasını gerektirmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin ayrılık, kayıp, travma, sevdiklerinin ölümü, tehdit ve şiddete maruz kalma gibi fiziksel ve duygusal açıdan zorlu durumlara olumlu şekilde uyum sağlama kapasitesini kapsamaktadır. Daha da önemlisi, psikolojik dayanıklılık yalnızca zorlu koşullardaki performansı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda normal dönemlerde genel iyi oluşa da katkıda bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın gelişimi ailenin, işyerinin ve toplum üyelerinin aktif katılımını içeren iş birliğine dayalı bir süreçtir. Bu süreç, bireylerin ve toplumların psikolojik dayanıklılığa ulaşabilmeleri için attıkları beş ayrı adımı içermektedir. Psikolojik dayanıklılık, olumsuz durumlar yaşadıktan sonra normallik duygusunu

yeniden kazanmaya çalışmak, kişinin kendi kişiliğini kavramak ve kabul etmek, iletişim ağlarını sürdürmek ve kullanmak, keşfetmeyi içeren bir dizi adımla elde edilir. Alternatif çözümleri uygulamak ve duyguları tanımak ve onları yapıcı bir şekilde kullanmak. Bireylerin olumsuz koşullar karşısında toparlanma kapasitesi, psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada çok önemlidir. Dayanıklılık, sağlık çalışanları için stresi ve sıkıntıları azaltmada ve adaptasyonu kolaylaştırmada koruyucu bir faktör olarak kabul edilmektedir (Çelebi, 2020).

Hastalar için risk oluşturabilecek hataların azaltılması, sağlık çalışanlarının çalışma ortamlarındaki zorlukları ve baskıları etkili bir şekilde yönetebilme becerisine bağlıdır. Psikolojik dayanıklılığın artırılması, yalnızca sağlık çalışanlarının zihinsel sağlıklarına katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda onların yetkin bir şekilde uygulama yapma kapasitelerini de geliştirir. Bu alanda yapılan mevcut araştırmalar, acil sağlık personelinin karşılaştığı stres, tükenmişlik, iş tatminsizliği, psikolojik sıkıntı, iş-yaşam dengesizliği ve olumsuz çalışma koşullarından kaynaklanan kaygı gibi sayısız zorluğun altını çizmektedir. Ancak önceki araştırmalardan farklı olarak bu çalışma, özellikle olumsuz koşullara rağmen çalışanların başarısını kolaylaştırdığı kabul edilen iki faktör olan duygusal zekâ ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Ayrıca duygusal zekâ ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar ağırlıklı olarak çocuklara, ergenlere ve üniversite öğrencilerine odaklanmaktadır (Demir, 2021).

2. BÖLÜM

YÖNTEM VE ANALİZ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın; amacı, önemi, modeli, hipotezleri, veri toplama araçları, örnekleme, yöntemi ve elde edilen bulgulara yer verilecektir.

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

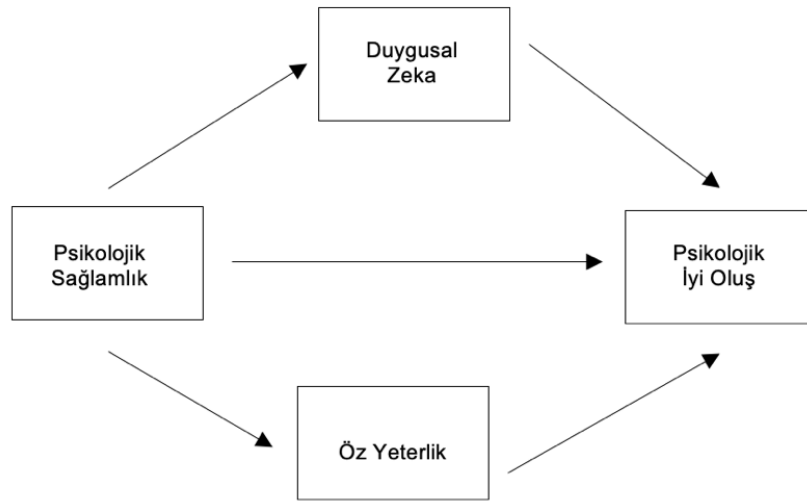
Bu araştırmanın temel amacı, psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ile özyeterlilik inancının aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırma konusu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ele alındığı görülmektedir. Vinayak & Judge (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergenlerde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları araştırılmıştır. 13- 15 yaşlarındaki 150 ergenin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda hem kız hem de erkeklerde psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çelebi (2023) tarafından Konya'da yer alan özel bir firmada çalışmakta olan 236 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda ise psikolojik dayanıklılığın iyi olma halini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sayed vd. (2024) tarafından Güney Afrika'da 631 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada Covid-19 süresince katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, COVID-19 pandemisi sırasında psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş arasında güçlü bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelenmiş, ancak olası değişkenlerin (duygusal zeka, öz yeterlilik inancı) aracılık rolünün yeterince incelenmediği belirlenmiş ve bu nedenle bu çalışmada duygusal zeka ve özyeterlilik inancının aracılık rolünün test edilmesine karar verilmiştir. Çalışmanın teorik açıdan literatüre yeni bir bakış açısı getirirken, pratik açıdan işyerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik stratejiler için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

2. MODEL VE HİPOTEZLER

Bu başlık altında araştırma amacı doğrultusunda oluşturulan araştırma modeli ve araştırmanın hipotezlerine yer verilecektir.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma modelinde (Şekil 1) görüldüğü üzere psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygusal zeka ve öz yeterliğin aracılık etkisi incelenecektir. Bu doğrultuda öncelikle bağımsız değişken ile aracı değişkenler (duygusal zeka, öz yeterlik) arasındaki ilişkiler, ardından söz konusu aracı değişkenlerin aracılık rolü olup olmadığı incelenecektir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

Psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ve özyeterlilik inancının aracı rolünü belirlemeyi amaçlayan bu araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: Psikolojik sağamlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Duygusal zeka, psikolojik sağamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

H3: Özyeterlilik inancı, psikolojik sağamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı role sahiptir.

3. ARAşTIRMA ÖRNEKLEMİ VE YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde yer alan bir vakıf niversitesinde bulunan 2200 lisans ğrencisi oluşturmakta, rneklemi ise söz konusu üniversitede bulunan 177 lisans ğrencisi oluşmaktadır. Verilerin katılımcılardan anket formu aracılığıyla toplanması planlanmıştır. Örnekleme metotlarından kolayda örnekleme yöntemi seşilmiştir. Bu rnekleme türünün seşilmesindeki amaç, anketlerin hızlı ve pratik bir şekilde yapılabilmesi için önemli bir grubun seşilerek örneklem bu şekilde oluşturulmasıdır. (Nakip, 2004: 140). Araştırma nicel yöntem ile gerçekleştirilecektir. Anketler aracılığıyla elde edilecek veriler, veri setinin yapısına uygun istatistiksel testler ile (korelasyon, regresyon, doğrulayıcı faktör analizi vb.) analiz edilecektir.

4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışma kapsamında psikolojik iyi oluşu ölçmek üzere Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş leği'nden faydalanılmıştır. Sekiz madde ve tek boyuttan oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) Telef (2013) tarafından 0,80 olarak belirlenmiş, bu çalışma kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) 0,80 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik sağamlığı ölçmek üzere Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik Sağamlık leği kullanılmıştır. Altı madde ve tek boyuttan oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı

(Cronbach α) Doğan (2015) tarafından 0,83 olarak belirlenmiş, bu çalışma kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) 0,78 olarak belirlenmiştir.

Öz yeterlilik inancını ölçmek üzere Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilmiş, Aypay (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Genel Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. On madde ve tek boyuttan oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) Aypay (2010) 0,83 olarak belirlenmiş bu çalışma kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) 0,88 olarak belirlenmiştir.

Duygusal zekayı ölçmek üzere ise Bar-On(1997) tarafından geliştirilen ve Yıldırım (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek on yedi madde ve dört boyuttan (öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sosyal ilişkiler) oluşmaktadır. Ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach α) Yıldırım (2012) tarafından öz farkındalık boyutu için 0,897; sosyal farkındalık boyutu için 0,757; özyönetim boyutu için 0,849; sosyal ilişkiler boyutu için 0,804 olarak belirlenmiş bu çalışma kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) 0,88 olarak belirlenmiştir.

Anket formunda ayrıca demografik bilgi olarak katılımcıların cinsiyet, yaş ve hane halkı gelir düzeyi gibi bilgilerine yer verilmiştir. Anket uygulanmaya başlamadan önce Ankara Bilim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli uygulama izni alınmıştır (Tarih: 14/06/2024, Sayı: 2024/19).

5. ANALİZ VE BULGULAR

Bu başlık altında araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlere yer verilecektir. Ayrıca gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgular incelenecek ve sonuçlar değerlendirilecektir. Bu doğrultuda, ölçeklerin güvenilirliklerini test etmek üzere güvenilirlik analizi, ölçeklerin model ile uyumunu test etmek üzere doğrulayıcı faktör analizi, değişkenler arası ilişkileri belirlemek üzere korelasyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek ve öz yeterlilik ile duygusal zekanın aracılık rolünü belirlemek üzere hiyerarşik

regresyon analizi gerçekleştirilecektir. Söz konusu analizleri gerçekleştirmek üzere AMOS 24 ve SPSS 27 paket programları kullanılacaktır.

5.1. Araştırmanın Örneklemi ve Veri Setine İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın katılımcıları Ankara'da bulunan bir vakıf üniversitesinde eğitimine devam etmekte olan lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında çevrim içi anketler aracılığı ile 177 öğrenciye ulaşılmıştır. Tablo 1'de görüldüğü üzere, katılımcıların 114'ü (%64.4) kadın ve 63'ü (%35.6) erkektir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	%	Sayı
Kadın	64.4	114
Erkek	35.6	63

Katılımcıların 21'i (%11.9) 17.000-25.000₺, 13'ü (%7.3) 25.001-35.000₺, 23'ü (%13) 35.001-45.000₺, 52'si (%29.4) 45.001-65.000₺ ve 68'i (%38.4) 65.001₺ ve üzeri hane halkı gelirine sahip olduğunu bildirmiştir. (Tablo 2)

Tablo 2. Katılımcıların Hane Halkı Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

Hane Halkı Gelir Düzeyi	%	Sayı
17.000₺ - 25.000₺	11.9	21
25.001₺ - 35.000₺	7.3	13
35.001₺ - 45.000₺	13.0	23
45.001₺ - 65.000₺	29.4	52
65.001₺ +	38.4	68

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK,2023) tarafından yapılan sınıflandırma esas alınmıştır.

Tabloda (Tablo 3) görüldüğü üzere katılımcıların 131'i (%74) 18-25 yaş aralığında, 38'i (%21.5) 26-35 yaş aralığında, 4'ü (%7) 36-45 yaş aralığında ve 1'i (%0.6) 46-55 yaş aralığında olduğunu bildirmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	%	Sayı
18-25	74	131
26-35	21.5	38
36-45	4	7
46-55	0.6	1

Araştırma kapsamındaki değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek üzere normalliğin iki unsuru olarak değerlendirilen çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre ilgili değişkenlerin normal dağılıma sahip olması çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ve -3 arasında olmasını gerektirmektedir. Aksi halde verilerin normal dağılıma sahip olmadığı değerlendirilmektedir. İlgili analiz sonucunda araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin tamamının çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirlenen değer aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili katsayılar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4. Veri Setine İlişkin Bulgular

	Psikolojik İyi Oluş	Psikolojik Sağlık	Öz Yeterlik	Duygusal Zekâ
Sayı	177	177	177	177
Kayıp Değer	0	0	0	0
Ortalama	5.42	3.01	2.98	3.76
Medyan	5.50	3.00	3.00	3.82
Standart Sapma	0.876	0.427	0.547	0.560
En Küçük Değer	1.38	1.67	1.10	1.76
En Büyük Değer	7.00	5.00	4.00	5.00
Çarpıklık	-1.20	1.08	-0.396	-0.504
Çarpıklık Std. Hata	0.183	0.183	0.183	0.183

Basıklık	2.66	2.07	0.475	1.08
Basıklık Std. Hata	0.363	0.363	0.363	0.363

Veri setinin normal dağılım belirlenmesinin ardından eksik veri analizi gerçekleştirilmiş ve veri setinde kayıp veri bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Veri seti ile ilgili analizler gerçekleştirildikten sonra her bir ölçek için doğrulayıcı faktör analizi yapılarak analizler sürdürülmektedir.

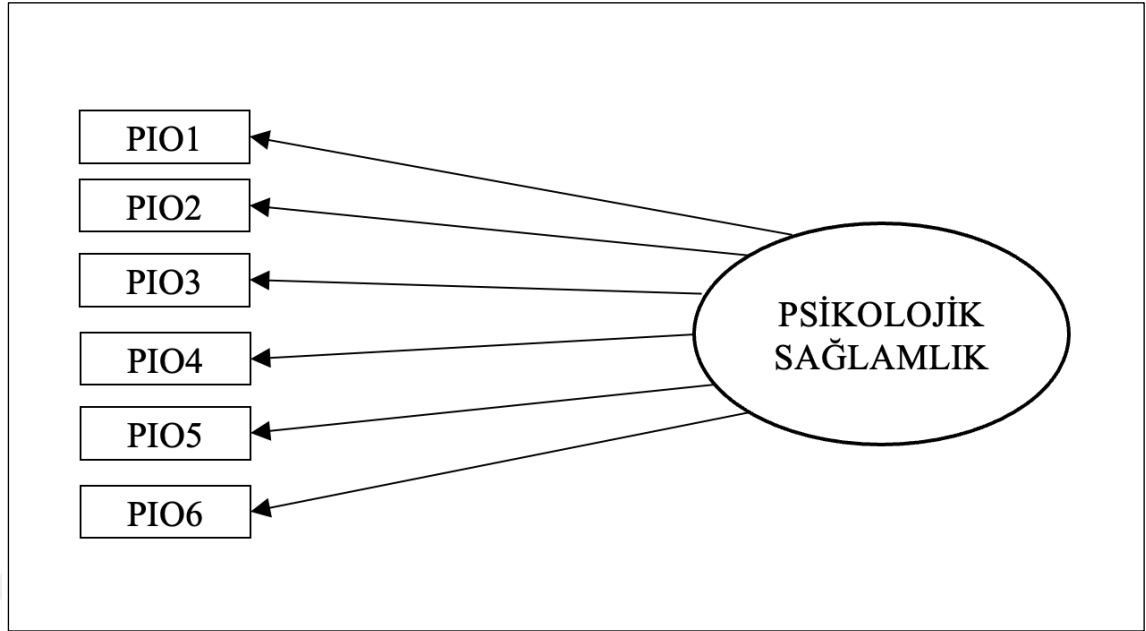
5.2. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Bu çalışma kapsamında kullanılacak olan ölçekler daha önce Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiş, faktör yapıları belirlenmiş ölçeklerdir. Bu nedenle tüm ölçekler için yalnızca doğrulayıcı faktör analizinin yapılmasına karar verilmiştir. Söz konusu analizler AMOS 24 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

5.2.1. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Psikolojik sağlamlık ölçeği toplam altı madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. İlgili maddelerin psikolojik sağlamlığı ölçtüğü varsayılarak ölçüm modeli tanımlanmıştır. Ölçüm modeli aşağıdaki şekilde (Şekil 2) yer almaktadır.

Şekil 2. Psikolojik Sağlamlık Ölçüm Modeli



Modele ilişkin ilk analiz sonucunda bazı model uyum değerlerinin beklenen değer aralığının dışında ($\chi^2/df=4.06$; GFI=.94; CFI=.92; NFI=.91; RMSEA=.13) olduğu belirlenmiş ve veri seti ile model uyumunu artırmak amacıyla programın önerdiği şekilde ilgili hata terimleri arasına kovaryanslar eklenmiştir. Yapılan düzenlemelerin ardından model ile veri seti uyumunun oldukça iyi düzeyde olduğu ($\chi^2/df=2.05$; GFI=.98; CFI=.98; NFI=.96; RMSEA=.07) belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık ölçeği için oluşturulan orijinal model ve revize edilen modele ilişkin uyum istatistiği değerleri aşağıdaki tabloda (Tablo 5) yer almaktadır.

Tablo 5. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Gözden Geçirilmiş Ölçüm Modeli Uyum İyilik İstatistikleri

	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Orijinal Model	Revize Edilmiş Model
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1$	$0.95 \leq CFI \leq 0.97$.92	.98
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$.91	.96
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$.94	.98
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$.13	.07
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 3$	4.06	2.05

Not: CFI=Karşılaştırmalı Uyum Endeksi (Comperative Fit Index), NFI=Normlanmış Uyum Endeksi (Normed Fit Index), GFI=Uyum İyiliği Endeksi (Goodness of Fit Index), RMSEA=Ortalama Hata Karekök Yaklaşımı (Root Mean Square Error of Approximation), χ^2/df =Ki kare/Serbestlik Derecesi (Schermelleh-Engel vd. 2003, s. 52).

Revize edilen model kabul edildikten sonra maddeler arası ilişkiler incelenmiş ve ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık ölçeğine dair standardize ve standardize olmayan regresyon katsayıları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 6. Psikolojik Sağlamlık Ölçüm Modeli Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları

	(b)	Standart hata	(β)	p
Psikolojik Sağlamlık				
Madde 1	1.09		.70	
Madde 2	.91	.15	.56	***
Madde 3	.95	.16	.62	***
Madde 4	.74	.14	.48	***
Madde 5	.84	.14	.59	***
Madde 6	.96	.16	.62	***

b= standardize edilmemiş regresyon katsayısı,

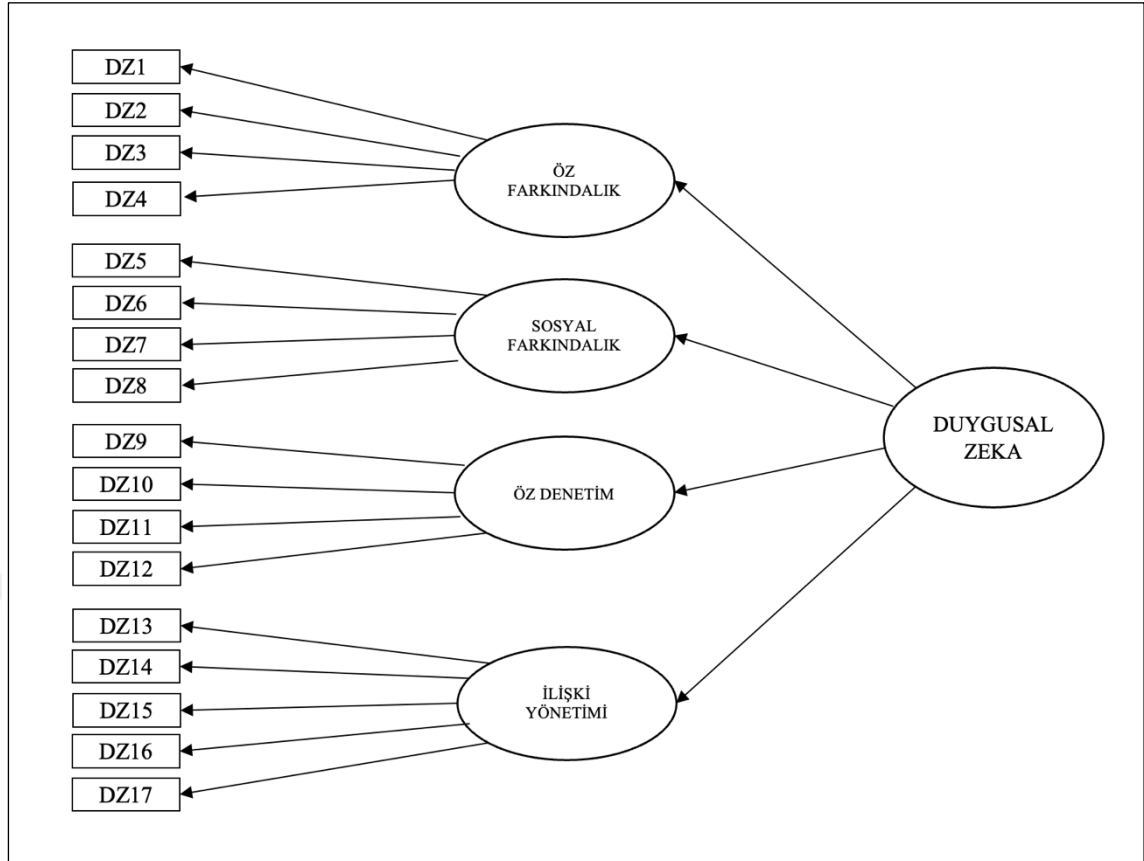
β = standardize edilmiş regresyon katsayısı,

p***<.001

5.2.2. Duygusal Zeka Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Duygusal zeka ölçeği toplam on yedi madde ve dört boyuttan oluşmaktadır. İlgili maddelerin duygusal zekayı ölçtüğü varsayılarak ölçüm modeli tanımlanmıştır. Ölçüm modeli aşağıdaki şekilde (Şekil 3) yer almaktadır.

Şekil 3. Duygusal Zeka Ölçüm Modeli



Modele ilişkin ilk analiz sonucunda bazı model uyum değerlerinin beklenen değer aralığının dışında ($\chi^2/df=3.15$; GFI=.82; CFI=.82; NFI=.76; RMSEA=.11) olduğu belirlenmiş ve veri seti ile model uyumunu artırmak amacıyla programın önerdiği şekilde ilgili hata terimleri arasına kovaryanslar eklenmiştir. Yapılan düzenlemelerin ardından model ile veri seti uyumunun oldukça iyi düzeyde olduğu ($\chi^2/df=1.51$; GFI=.92; CFI=.96; NFI=.90; RMSEA=.05) belirlenmiştir. Duygusal zeka ölçeği için oluşturulan orijinal model ve revize edilen modele ilişkin değerler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 7. Duygusal Zeka Ölçeği Gözden Geçirilmiş Ölçüm Modeli Uyum İyilik İstatistikleri

	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Orijinal Model	Revize Edilmiş Model
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1$	$0.95 \leq CFI \leq 0.97$.82	.96
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$.76	.90
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$.82	.92

RMSEA	$0 \leq \text{RMSEA} \leq 0.05$	$0.05 \leq \text{RMSEA} \leq 0.08$.11	.05
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/\text{df} \leq 2$	$2 \leq \chi^2/\text{df} \leq 3$	3.15	1.51

Not: CFI=Karşılaştırmalı Uyum Endeksi (Comperative Fit Index), NFI=Normlanmış Uyum Endeksi (Normed Fit Index), GFI=Uyum İyiliği Endeksi (Goodness of Fit Index), RMSEA=Ortalama Hata Karekök Yaklaşımı (Root Mean Square Error of Approximation), χ^2/df =Ki kare/Serbestlik Derecesi (Schermelleh-Engel vd. 2003, s. 52).

Revize edilen model kabul edildikten sonra maddeler arası ilişkiler incelenmiş ve ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zeka ölçeğine dair standardize ve standardize olmayan regresyon katsayıları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 8. Duygusal Zeka Ölçüm Modeli Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları

	(b)	Standart hata	(β)	p
Duygusal Zekâ				
Öz Farkındalık				
Madde 1	2.03	.44	.70	***
Madde 2	2.14	.44	.74	***
Madde 3	1.96	.42	.67	***
Madde 4	2.46	.52	.86	***
Sosyal Farkındalık				
Madde 5	.94	.23	.44	***
Madde 6	.76	.22	.38	***
Madde 7	.65	.18	.27	***
Madde 8	1.17	.29	.46	***
Öz Denetim				
Madde 9	1.24	.29	.52	***
Madde 10	1.26	.32	.42	***
Madde 11	1.70	.39	.54	***
Madde 12	1.74	.38	.65	***
İlişki Yönetimi				
Madde 13	1.05	.27	.45	***
Madde 14	1.58	.36	.54	***
Madde 15	1.18	.34	.38	***
Madde 16	1.79	.40	.57	***
Madde 17	1.00		.39	

b= standardize edilmemiş regresyon katsayısı,

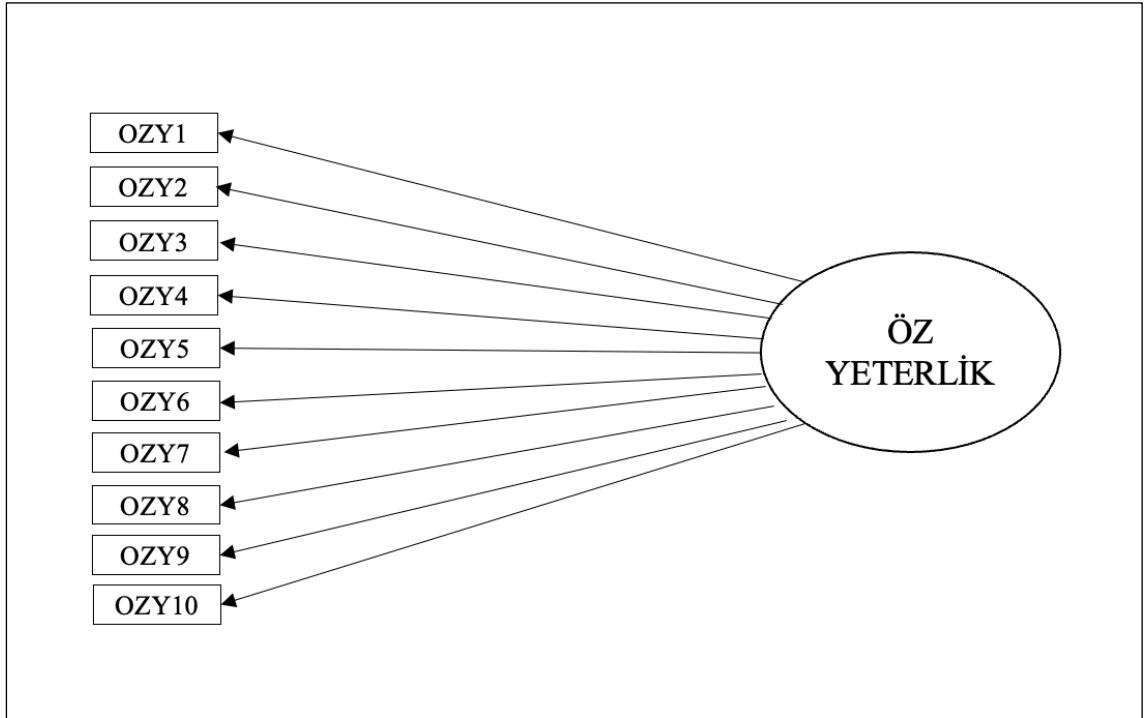
β = standardize edilmiş regresyon katsayısı,

$p^{***} < .001$

5.2.3. Öz Yeterlik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Öz yeterlik ölçeği toplam on madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. İlgili maddelerin öz yeterliği ölçtüğü varsayılarak ölçüm modeli tanımlanmıştır. Ölçüm modeli aşağıdaki şekilde (Şekil 4) yer almaktadır.

Şekil 4. Öz Yeterlik Ölçüm Modeli



Modele ilişkin ilk analiz sonucunda bazı model uyum değerlerinin beklenen değer aralığının dışında ($\chi^2/df=2.94$; GFI=.89; CFI=.90; NFI=.86; RMSEA=.10) olduğu belirlenmiş ve veri seti ile model uyumunu artırmak amacıyla programın önerdiği şekilde ilgili hata terimleri arasına kovaryanslar eklenmiştir. Yapılan düzenlemelerin ardından model ile veri seti uyumunun oldukça iyi düzeyde olduğu ($\chi^2/df=1.68$; GFI=.94; CFI=.97; NFI=.93; RMSEA=.06) belirlenmiştir. Öz yeterlik ölçeği için oluşturulan orijinal model ve revize edilen modele ilişkin uyum istatistiği değerleri aşağıdaki tabloda (Tablo 9) yer almaktadır.

Tablo 9. Öz Yeterlik Ölçeği Gözden Geçirilmiş Ölçüm Modeli Uyum İyilik İstatistikleri

	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Orijinal Model	Revize Edilmiş Model
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1$	$0.95 \leq CFI \leq 0.97$.90	.97
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$.86	.93
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$.89	.94
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$.10	.06
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 3$	2.94	1.68

Not: CFI=Karşılaştırmalı Uyum Endeksi (Comperative Fit Index), NFI=Normlanmış Uyum Endeksi (Normed Fit Index), GFI=Uyum İyiliği Endeksi (Goodness of Fit Index), RMSEA=Ortalama Hata Karekök Yaklaşımı (Root Mean Square Error of Approximation), χ^2/df =Ki kare/Serbestlik Derecesi (Schermelleh-Engel vd. 2003, s. 52).

Revize edilen model kabul edildikten sonra maddeler arası ilişkiler incelenmiş ve ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz yeterlik ölçeğine dair standardize ve standardize olmayan regresyon katsayıları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

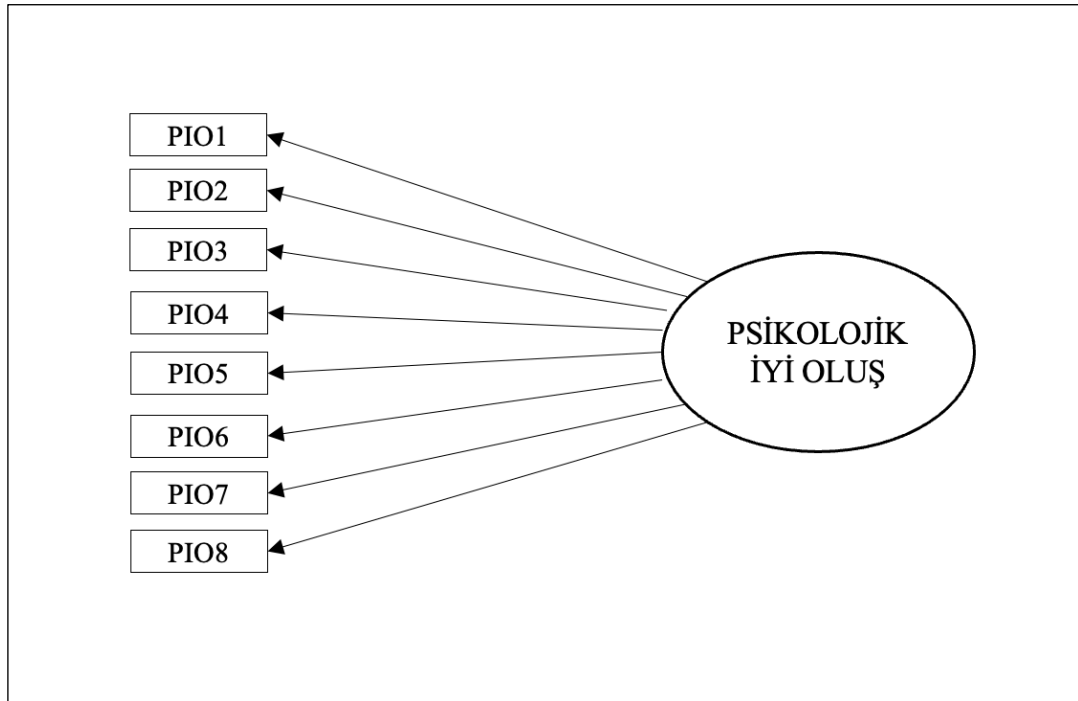
Tablo 10. Öz Yeterlik Ölçüm Modeli Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları

	(b)	Standart hata	(β)	p
Öz Yeterlik				
Madde 1	.89	.12	.63	***
Madde 2	.77	.13	.49	***
Madde 3	.92	.13	.62	***
Madde 4	1.16	.13	.77	***
Madde 5	1.06	.13	.71	***
Madde 6	.81	.12	.56	***
Madde 7	1.12	.14	.70	***
Madde 8	1.20	.14	.79	***
Madde 9	.97	.12	.67	***
Madde 10	1.00		.64	

5.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Psikolojik iyi oluş ölçeği toplam sekiz madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. İlgili maddelerin psikolojik iyi oluşu ölçtüğü varsayılarak ölçüm modeli tanımlanmıştır. Ölçüm modeli aşağıdaki şekilde (Şekil 5) yer almaktadır.

Şekil 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçüm Modeli



Modele ilişkin ilk analiz sonucunda bazı model uyum değerlerinin beklenen değer aralığında ($\chi^2/df=1.42$; $GFI=.96$; $CFI=.97$; $NFI=.92$; $RMSEA=.04$) olduğu belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği için oluşturulan orijinal modele ilişkin uyum istatistiği değerleri aşağıdaki tabloda (Tablo 11) yer almaktadır.

Tablo 11. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Gözden Geçirilmiş Ölçüm Modeli Uyum İyilik İstatistikleri

	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Orijinal Model
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1$	$0.95 \leq CFI \leq 0.97$.97
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$.92
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$.96
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$.04
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 3$	1.42

Not: CFI=Karşılaştırmalı Uyum Endeksi (Comperative Fit Index), NFI=Normlanmış Uyum Endeksi (Normed Fit Index), GFI=Uyum İyiliği Endeksi (Goodness of Fit Index), RMSEA=Ortalama Hata Karekök Yaklaşımı (Root Mean Square Error of Approximation), χ^2/df =Ki kare/Serbestlik Derecesi (Schermelleh-Engel vd. 2003, s. 52).

Orijinal model kabul edildikten sonra maddeler arası ilişkiler incelenmiş ve ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğine dair standardize ve standardize olmayan regresyon katsayıları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 12. Psikolojik İyi Oluş Ölçüm Modeli Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Regresyon Katsayıları

	(b)	Standart hata	(β)	p
Psikolojik İyi Oluş				
Madde 1	1.38	.16	.56	***
Madde 2	1.43	.17	.58	***
Madde 3	1.66	.17	.54	***
Madde 4	1.15	.13	.44	***
Madde 5	.86	.13	.61	***
Madde 6	.62		.69	
Madde 7	1.64	.18	.61	***
Madde 8	.62	.13	.73	***

6. Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmanın önceki bölümünde ölçeklere ilişkin faktör yapıları belirlenmiş ve doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla ölçekler incelenmiştir. Bu bölümünde ise ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizlerine yer verilecektir.

6.1. Psikolojik Sağlık Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Altı maddeden oluşan psikolojik sağlık ölçeği için güvenilirlik analizi uygulanmış, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ve ölçekte yer alan maddelere ilişkin iç tutarlılık katsayıları tespit edilmiştir. Ölçek için iç tutarlılık katsayısının (Cronbach α) Nunnally (1978) tarafından önerilmiş olan .70 kriterinin üzerinde olduğu ($\alpha = .78$) belirlenmiştir.

Ölçeği oluşturan maddelere ilişkin değerler incelendiğinde psikolojik sağlamlığı ölçen maddelerin her birinin değişkenin ölçümüne katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, ölçekte yer alan tüm maddeler psikolojik sağlamlığı ölçmek için katkıda bulunmakta ve ölçek ile uyumu yüksek düzeydedir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda ölçekte yer alan altı maddenin ortalaması alınarak ilgili değerlendirmelerin yapılmasına karar verilmiştir. Ölçeği oluşturan altı madde için gerçekleştirilen güvenilirlik analizi aşağıdaki tabloda (Tablo 13) yer almaktadır.

Tablo 13. Psikolojik Sağlık Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	α
Psikolojik Sağlık	.78

6.2. Duygusal Zeka Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

On yedi madde ve dört boyuttan oluşan duygusal zeka ölçeği için güvenilirlik analizi uygulanmış, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ve ölçekte yer alan maddelere ilişkin iç tutarlılık katsayıları tespit edilmiştir. Ölçek için iç tutarlılık katsayısının

(Cronbach α) Nunnally (1978) tarafından önerilmiş olan .70 kriterinin üzerinde olduğu ($\alpha = .88$) belirlenmiştir.

Ölçeği oluşturan maddelere ilişkin değerler incelendiğinde duygusal zekayı ölçen maddelerin her birinin değişkenin ölçümüne katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, ölçekte yer alan tüm maddeler duygusal zekayı ölçmek için katkıda bulunmakta ve ölçek ile uyumu yüksek düzeydedir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda ölçekte yer alan altı maddenin ortalaması alınarak ilgili değerlendirmelerin yapılmasına karar verilmiştir. Ölçeği oluşturan dört boyut ve on yedi madde için gerçekleştirilen güvenilirlik analizi aşağıdaki tabloda (Tablo 14) yer almaktadır.

Tablo 14. *Duygusal Zeka Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları*

Ölçek	α
Duygusal Zeka	.88
Boyutlar	
Öz Farkındalık	.87
Sosyal Farkındalık	.78
Öz Denetim	.81
İlişki Yönetimi	.74

6.3. Öz Yeterlik Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

On maddeden oluşan öz yeterlik ölçeği için güvenilirlik analizi uygulanmış, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ve ölçekte yer alan maddelere ilişkin iç tutarlılık katsayıları tespit edilmiştir. Ölçek için iç tutarlılık katsayısının (Cronbach α) Nunnally (1978) tarafından önerilmiş olan .70 kriterinin üzerinde olduğu ($\alpha = .88$) belirlenmiştir.

Ölçeği oluşturan maddelere ilişkin değerler incelendiğinde öz yeterliği ölçen maddelerin her birinin değişkenin ölçümüne katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, ölçekte yer alan tüm maddeler öz yeterliği ölçmek için katkıda

bulunmakta ve ölçek ile uyumu yüksek düzeydedir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda ölçekte yer alan altı maddenin ortalaması alınarak ilgili değerlendirmelerin yapılmasına karar verilmiştir. Ölçeği oluşturan on madde için gerçekleştirilen güvenilirlik analizi aşağıdaki tabloda (Tablo 15) yer almaktadır.

Tablo 15. Öz Yeterlik Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	α
Öz Yeterlik	.88

6.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Sekiz maddeden oluşan psikolojik iyi oluş ölçeği için güvenilirlik analizi uygulanmış, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ve ölçekte yer alan maddelere ilişkin iç tutarlılık katsayıları tespit edilmiştir. Ölçek için iç tutarlılık katsayısının (Cronbach α) Nunnally (1978) tarafından önerilmiş olan .70 kriterinin üzerinde olduğu ($\alpha = .80$) belirlenmiştir.

Ölçeği oluşturan maddelere ilişkin değerler incelendiğinde psikolojik iyi oluşu ölçen maddelerin her birinin değişkenin ölçümüne katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, ölçekte yer alan tüm maddeler psikolojik iyi oluşu ölçmek için katkıda bulunmakta ve ölçek ile uyumu yüksek düzeydedir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda ölçekte yer alan sekiz maddenin ortalaması alınarak ilgili değerlendirmelerin yapılmasına karar verilmiştir. Ölçeği oluşturan on madde için gerçekleştirilen güvenilirlik analizi aşağıdaki tabloda (Tablo 16) yer almaktadır.

Tablo 16. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	α
Psikolojik İyi Oluş	.80

7. Tahmin Edici Değişkenler ve Sonuç Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Araştırma hipotezlerini test etmeden önce söz konusu araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu başlık altında tahmin edici değişkenler ve sonuç değişkenleri arasındaki ilişkilere yer verilecektir.

Bu çalışmanın tahmin edici değişkenleri psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve duygusal zeka, sonuç değişkeni ise psikolojik iyi oluştur. Bu doğrultuda bu başlık altında öncelikle psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş ilişkisi, ardından sırasıyla öz yeterlik ve duygusal zeka değişkenlerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenecektir. İlgili değişkenlerin tamamının sürekli değişken olması nedeniyle bu aşamada gerçekleştirilen analizler Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Korelasyon analizine dair bulgular aşağıdaki tabloda (Tablo 17) yer almaktadır.

Tablo 17. Tahmin Edici Değişkenler ve Sonuç Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4
1 Psikolojik İyi Oluş	1			
2 Psikolojik Sağlamlık	.19*	1		
3 Öz Yeterlik	.42**	.16*	1	
4 Duygusal Zekâ	.62**	.15*	.62**	1
Ortalama:	5.42	3.01	2.98	3.76
Standart Sapma:	.87	.42	.54	.55

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı, * korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı

Tabloda görüldüğü üzere (Tablo 17) psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş ($r=.19$, $p<.05$), duygusal zeka ($r=.15$, $p<.05$) ve öz yeterlik ($r=.16$, $p<.05$) ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, psikolojik iyi oluşun öz yeterlik ($r=.42$, $p<.01$) ve duygusal zeka ($r=.62$, $p<.01$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Son olarak duygusal zekanın öz yeterlik ($r=.62$, $p<.01$) ile ilişkisinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

8. Demografik Değişkenler ile Tahmin Edici Değişkenler ve Sonuç Değişkeni Arasındaki İlişkiler

Bu başlık altında araştırmanın demografik değişkenleri olan cinsiyet, hane halkı gelir düzeyi ve yaş değişkenlerine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve duygusal zeka düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği t-testi ve anova testi gerçekleştirilerek incelenecektir.

Katılımcıların katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve duygusal zeka düzeylerini incelemek üzere t-testi gerçekleştirilmiştir. T-testi sonuçları Tablo 18'de yer almaktadır.

Tablo 18. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık, Öz Yeterlik ve Duygusal Zeka Düzeylerine İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	114	5.45	.85	.578	.564
	Erkek	63	5.37	.91		
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	114	3.02	.34	.371	.711
	Erkek	63	2.99	.54		
Öz Yeterlik	Kadın	114	2.92	.51	-2.045	.042
	Erkek	63	3.09	.59		
Duygusal Zeka	Kadın	114	3.74	.49	-.522	.602
	Erkek	63	3.79	.66		

Tablo 18'de görüldüğü gibi; cinsiyet değişkenine göre öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (T değeri=-2,045, p=0,042, <.015). Erkek katılımcıların öz yeterlik ortalamaları (\bar{x} =3.09), kadın katılımcıların öz yeterlik ortalamalarına (\bar{x} =2.92) göre daha yüksektir. Elde edilen bu sonuç, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde öz yeterliğe sahip olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>.05).

Katılımcıların hane halkı gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve duygusal zeka düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. ANOVA testi sonuçları Tablo 19'da yer almaktadır.

Tablo 19. Katılımcıların Hane Halkı Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık, Öz Yeterlik ve Duygusal Zeka Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçek	Hane Halkı Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	ss	Levene Testi		F	p
					Levene	p		
Psikolojik İyi Oluş	17.002-25.000₺	21	5.041	.920	.967	.427	3.163	.015*
	25.001-35.000₺	23	5.201	1.089				
	35.001₺-45.000₺	13	5.087	.871				
	45.001₺-65.000₺	52	5.540	.760				
	65.001₺ +	68	5.604	.850				
Psikolojik Sağlamlık	17.002-25.000₺	21	3.015	.288	1.091	.363	.546	.702
	25.001-35.000₺	23	2.871	.496				
	35.001₺-45.000₺	13	2.985	.313				
	45.001₺-65.000₺	52	2.996	.433				
	65.001₺ +	68	3.053	.478				
Öz Yeterlik	17.002-25.000₺	21	2.785	.630	1.267	.285	1.648	.164
	25.001-35.000₺	23	2.815	.475				
	35.001₺-45.000₺	13	2.965	.694				
	45.001₺-65.000₺	52	2.975	.528				
	65.001₺ +	68	3.088	.477				
Duygusal Zeka	17.002-25.000₺	21	3.551	.550	.476	.753	2.607	.037*
	25.001-35.000₺	23	3.742	.651				
	35.001₺-45.000₺	13	3.524	.585				
	45.001₺-65.000₺	52	3.852	.498				
	65.001₺ +	68	3.846	.555				

*p<.05

ANOVA testi sonucu elde edilen bulgulara göre; psikolojik iyi oluş (F=3.163, p=.015, p<.05). ve duygusal zeka (F=2.607, p=.037, p<.05). düzeylerinin hane halkı gelir düzeyine göre farklılıklarının anlamlı olduğu belirlenmiştir. 65.001₺ ve üzeri hane halkı gelirine sahip katılımcıların (\bar{x} =5.604) psikolojik iyi oluş düzeylerinin 17.002₺-25.000₺ hane halkı gelirine sahip katılımcılara göre(\bar{x} =5.041) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, 45.001₺-65.000₺ hane halkı gelirine sahip katılımcıların, 35.001₺-45.000₺ hane halkı gelirine sahip olan katılımcılara göre duygusal zekalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve duygusal zeka düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. ANOVA testi sonuçları tablo 20'de yer almaktadır.

Tablo 20. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık, Öz Yeterlik ve Duygusal Zeka Düzeylerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	\bar{x}	ss	Levene Testi		F	p
					Levene	p		
Psikolojik İyi Oluş	18-25 yaş	131	5.390	.862	.061	.980	.364	.779
	26-35 yaş	38	5.496	.915				
	36-45 yaş	7	5.678	1.050				
	46-55 yaş	1	5.291	.886				
Psikolojik Sağlamlık	18-25 yaş	131	3.032	.437	1.196	.313	.586	.625
	26-35 yaş	38	2.945	.437				
	36-45 yaş	7	2.904	.131				
	46-55 yaş	1	3.111	.192				
Öz Yeterlik	18-25 yaş	131	3.020	.497	3.333	.021	.883	.451
	26-35 yaş	38	2.854	.637				
	36-45 yaş	7	2.971	.942				
	46-55 yaş	1	3.000	.000				
Duygusal Zeka	18-25 yaş	131	3.759	.495	3.579	.015	.682	.564
	26-35 yaş	38	3.737	.704				
	36-45 yaş	7	3.789	.911				
	46-55 yaş	1	4.215	.033				

ANOVA testi sonucu elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaş grupları ile psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$).

9. Hipotez Testi Sonuçları

Araştırma değişkenler arasındaki ilişkiler tespit edildikten sonra araştırmanın hipotezlerini test etmek üzere hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracılı rolünün olup olmadığını incelemek üzere Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilmiş olan aracılık unsurları baz alınarak hiyerarşik regresyon

gerçekleştirilmiştir. 4 adımda gerçekleştirilen analizin ilk üç adımında basit regresyon son adımda ise çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracı rolünü tespit etmek üzere gerçekleştirilen analizlere ilişkin bulgular Tablo 18'de yer almaktadır.

Tablo 21. Psikolojik Sağlamlık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz Yeterliğin Aracılık Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Adımlar	Regresyon Katsayıları					Model İstatistikleri
	B	Std. Hata	Beta	t	p	
1. Adım Bağımsız Değişken: Psikolojik Sağlamlık Aracı Değişken: Öz Yeterlik	.21	.09	.16	2.20	.029	R ² :.027 F=4.85 Model (p); .029
2. Adım Bağımsız Değişken: Psikolojik Sağlamlık Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş	.39	.15	.19	2.56	.011	R ² : .036 F= 6.55 Model (p); .011
3. Adım Aracı Değişken: Öz Yeterlik Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş	.67	.11	.42	6.18	.000	R ² : .179 F=38.27 Model (p); .000
4. Adım Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş Aracı Değişken: Öz Yeterlik Bağımsız Değişken: Psikolojik Sağlamlık	.25	.14	.12	1.79	.075	Düzeltilmiş R ² : .185 F=20.99 Model (p); .000
	.64	.11	.40	5.84	.000	

Analizin birinci adımında bağımsız değişken psikolojik sağlamlığın aracı değişken olan öz yeterlik üzerindeki etkisi basit regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlığın, öz yeterlik üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiş ($\beta=.16$; $p<.05$) ve birinci adıma dair şart sağlanmıştır. Analizin ikinci adımında, araştırmmanın bağımsız değişkeni olan psikolojik sağlamlığın, bağımlı değişken psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini test etmek üzere basit regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlığın, psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu ($\beta=.39$; $p<.05$) belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, ilgili konuda literatürde yer alan (Vinayak & Judge 2018; Çelebi 2023; Sayed vd. 2024) çalışma sonuçları ile uyumludur. Analizin üçüncü adımında gerçekleştirilen regresyon sonuçlarına göre öz yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu ($\beta=.67$; $p<.01$) belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, ilgili konuda literatürde yer alan (Sagone & Decaroli 2016; Yılmaz Bingöl vd. 2019; Sy vd. 2023; Şencan ve Yılmaz Bingöl 2024; Yıldırım ve Kılıçaslan Çelikkol, 2024) çalışma sonuçları ile uyumludur. İlgili şartların sağlandığı belirlendikten sonra psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde öz yeterliğin aracı rolünü tespit etmek üzere dördüncü adımda çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda psikolojik sağlamlığın öz yeterlik ile birlikte analiz edilmesi durumunda, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin ortadan kalktığı ($\beta=.12$; $p>.05$) ve öz yeterliğin etkisinin devam ettiği ($\beta=.64$; $p<.01$) görülmüştür.

Öz yeterliğin modele dahil edildiği dördüncü adımda psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik, psikolojik iyi oluştaki değişimin %18.5'ini açıklamıştır (Düzeltilmiş R^2 : .185). Analizler sonucu elde edilen bu sonuçlar, Baron ve Kenny (1986) tarafından ileri sürülen aracılık şartlarını sağlamakta ve psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide öz yeterliğin tam aracı role sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuç, Sagone & De Caroli (2016) ve Sabouripour vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları ile uyumludur.

Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygusal zekanın aracı rolünü tespit etmek üzere gerçekleştirilen analizlere ilişkin bulgular Tablo 19'da yer almaktadır.

Tablo 22. Psikolojik Sağlamlık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekanın Aracılık Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Adımlar	Regresyon Katsayıları					Model İstatistikleri
	B	Std. Hata	Beta	t	p	
1. Adım Bağımsız Değişken: Psikolojik Sağlamlık Aracı Değişken: Duygusal Zeka	.19	.09	.15	2.02	.045	R ² : .02 F= 4.09 Model (p); .045
2. Adım Bağımsız Değişken: Psikolojik Sağlamlık Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş	.39	.15	.19	2.56	.011	R ² : .036 F= 6.55 Model (p); .011
3. Adım Aracı Değişken: Duygusal Zeka Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş	.98	.09	.62	10.70	.000	R ² : .395 F=114.49 Model (p); .000
4. Adım (Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş) Aracı Değişken: Duygusal Zeka Bağımsız Değişken: Psikolojik Sağlamlık	.19	.12	.09	1.64	.102	Düzeltilmiş R ² : .398 F=59.15 Model (p); .000
	.96	.09	.61	10.38	.000	

Analizin birinci adımında bağımsız değişken psikolojik sağlamlığın aracı değişken olan duygusal zekâ üzerindeki etkisi basit regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlığın, duygusal zeka üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiş ($\beta=.15$; $p<.05$) ve birinci adıma dair şart sağlanmıştır. Bu sonuç, literatürde yer alan çalışma (Kandemir 2019; Yüksel vd. 2021; Collado-Soler vd. 2023) sonuçları ile uyumludur. Analizin ikinci adımında, araştırmanın bağımsız değişkeni olan psikolojik sağlamlığın, bağımlı değişken psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini test etmek üzere basit regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlığın, psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu ($\beta=.39$; $p<.05$) belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, ilgili konuda literatürde yer alan (Vinayak & Judge 2018; Çelebi 2023; Sayed vd. 2024) çalışma sonuçları ile uyumludur. Analizin üçüncü adımında gerçekleştirilen regresyon sonuçlarına göre duygusal zekanın psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu ($\beta=.62$; $p<.01$) belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, literatürde yer alan diğer çalışmaların (Schutte vd. 2010; Extremera vd. 2011; Karaman vd. 2019) sonuçları ile uyumludur.

İlgili şartların sağlandığı belirlendikten sonra psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde duygusal zekanın aracı rolünü tespit etmek üzere dördüncü adımda çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ile birlikte analiz edilmesi durumunda, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin ortadan kalktığı ($\beta=.09$; $p>.05$) ve duygusal zekanın etkisinin devam ettiği ($\beta=.61$; $p<.01$) görülmüştür.

Duygusal zekanın modele dahil edildiği dördüncü adımda psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka, psikolojik iyi oluştaki değişimin %39.8'ini açıklamıştır (Düzeltilmiş $R^2: .398$). Analizler sonucu elde edilen bu sonuçlar, Baron ve Kenny (1986) tarafından ileri sürülen aracılık şartlarını sağlamakta ve psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekanın tam aracı role sahip olduğunu göstermektedir.

3. BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırma, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ve bu etki üzerindeki duygusal zeka ile öz yeterliliğin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma sonucuna göre duygusal zeka ve öz yeterlilik, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aracılık rolü üstlenmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın tüm hipotezleri kabul edilmiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik sağlamlığın bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma ve zorluklarla baş etme becerilerini ifade eden bir özellik olarak, bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve iyilik halini artırmaktadır. Bu bulgu, literatürde yer alan psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Bonanno, 2004; Ryff, 1989). Duygusal zekanın, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde aracılık rolü, duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerinin bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiğini göstermektedir. Duygusal zeka, bireylerin duygusal tepkilerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve bu sayede daha yüksek bir psikolojik iyi oluş seviyesine ulaşmalarına olanak tanımaktadır (Mayer vd., 2004). Öz yeterlilik ise, bireylerin kendi beceri ve yeterliliklerine olan inançlarını ifade eder ve bu inançlar, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini güçlendirebilmektedir. Öz yeterlilik, bireylerin hedeflerine ulaşma konusunda kendilerine olan güvenlerini artırarak, stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırmakta ve bu sayede psikolojik iyi oluşlarını iyileştirmektedir (Bandura, 1997). Sonuç olarak, bu çalışma psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin duygusal zeka ve öz yeterlilik gibi bireysel farkındalık ve yeterlilik özellikleri tarafından aracılık edildiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmak amacıyla duygusal zeka ve öz yeterlilik becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Ancak, araştırmanın bazı sınırlamaları bulunmaktadır.

Çalışmanın örneklem büyüklüğü ve demografik çeşitliliğin sınırlı olması elde edilen bulguların genellenebilirliğini etkileyebilmektedir. Gelecek araştırmalarda, daha geniş ve çeşitli örneklerle bu ilişkilerin daha detaylı bir şekilde incelenmesi önerilmektedir. Farklı yaş grupları, kültürel arka planlar ve iş sektörleri gibi çeşitli demografik gruplarla çalışma yapılabilir. Bu, duygusal zeka ve öz yeterliliğin psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkilerini farklı bağlamlarda inceleme fırsatı sağlayabilir.

Genel olarak, psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri, duygusal zeka ve öz yeterlilik gibi araçlar aracılığıyla güçlendirilebileceği sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, bireylerin iyilik halleri ve psikolojik dayanıklılıklarını artırma yollarını anlamada önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Araştırmada elde edilen sonuçlardan yola çıkarak hem öğrenciler hem de çalışanlar için ilgili yöneticilerce duygusal zeka ve öz yeterliliği artırmaya yönelik eğitim ve gelişim programlarına yatırım yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bireysel danışmanlık ve mentorluk hizmetlerinin sağlanması da çalışanların hem duygusal zekalarını hem de öz yeterliliklerini artırmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Öğrenciler ve çalışanların, duygusal zeka becerilerini geliştirerek ve öz yeterliliklerini güçlendirerek stresle daha iyi başa çıkabileceği ve psikolojik iyi oluş seviyelerini artıracakları düşünülmektedir. Çalışanlarına bu tür imkanlar sunan kurumların ise hem çalışanların hem de kurumun başarısını artıracığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağırkaya, K., ve Erdem, R. (2023). Psikolojik sağlamlık: sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Ünisersitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 656-678.
- Ak, . (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Maltepe Ünisersitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=Onfvx744NLEsTG C0-L0oSA&no=dhbmfzz5lEnyCR-NOjxGGw>
- Akbaba, A. Y. (2020). Öğretmen adaylarının mutluluk, duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Ünisersitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 179-191.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion and Well-being among Older Adults. *Self and Identity*, 11(4), 428–453.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Argyle, M., ve Crossland, J. (1987). The dimensions of positive emotions. *The British Journal of Social Psychology*, 26(2), 127-37.
- Arıkan, S. (2022). *Ünisersite öğrencilerinde problemleri cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [İstanbul Sabahattin Zaim Ünisersitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
<https://hdl.handle.net/20.500.12436/4649>
- Arslan, G. (2015). Ergenlikte algılanan duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki.
- Artino, Jr., A. R. (2012). Academic self-efficacy: from educational theory to instructional practice. *Perspect Med Educ.*, 1(2): 76–85.
- Ayar, D. (2018). Gençlerde psikolojik sağlamlık. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(15), 91-112.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Ünisersite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

- Aypay, A. (2010). The Adaptation Study of General Self-Efficacy (GSE) Scale to Turkish. *Inonu University Journal of The Faculty of Education*, 11(2), 113-131.
- Balçı, Y. (2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örneklemede duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi* [Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=axBN4uukQxd8TkpOMIPEAQ&no=0rbwK9Fs4LROmL4W_5ziOQ
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 32(2), 122–147.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6): 1173-1182.
- BarOn, R. (1997). *EQ-i Baron Emotional Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence: Technical Manual*. Toronto, ON: MHS.
- Başaran, M., Erol, M., & Yılmaz, D. (2020). Öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile duygusal ve psikolojik iyi oluşlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 290-303.
- Doi: <https://doi.org/10.21733/ibad.798643>
- Blaik, R., Litz, D., Ali, N., Azaza, M., & Parkman, S. (2021). Emotional Intelligence Dimensions and Professional Standards: Trajectories for Building Capacities for School Improvement. *Leadership and Policy in Schools*, 22(4), 825–856. <https://doi.org/10.1080/15700763.2021.2010103>
- 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.

Doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Büyükbayram, A., Arabacı, L. B., Taş, G., & Varol, D. (2016). Öğrenci hemşirelerin duygusal zekâ ve sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(3), 29-37.

Collado-Soler, R., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M. & Navarro, N. (2023). Emotional Intelligence and Resilience Outcomes in Adolescent Period, is Knowledge Really Strength? *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1365—1378.

Doi: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S383296>

Çapri, B., ve Demiröz, Z. (2016). Duygusal zekâ düzeyi ve psikolojik danışma öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkide etkili psikolojik danışman niteliklerinin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 1037-1048.

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

Çelebi, M. A. (2023). Psikolojik Dayanıklılık ile Öznel İyi Oluş İlişkisi ve Benlik Saygısının Aracı Rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 10(2), 97-107.

Çetinkaya, Ö. & Alparslan, A. M. (2011). Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1), 363-377.

Daniels, K., ve Harris, C. (2000). Work, psychological well-being and performance. *Occupational Medicine*, 50(5), 304-309.

Demir, P. (2021). *Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki: Duygusal zeka ve psikolojik sağlık değişkenlerinin aracı rolü* [Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

<https://hdl.handle.net/20.500.11782/3626>

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener

(Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 67–100).
https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

Doğan, T., ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.

Dursun, M. (2024). Yönetici Adaylarının Liderlik Yönelimleri, Duygusal Zeka Düzeyleri Ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ergün, O. (2016). *Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. <https://hdl.handle.net/20.500.12294/1113>

Erhan, T. (2022). Duygusal Zekâ ve Yaşam Tatmini: Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü. *Turkish Studies-Economics, Finance, Politics*, 17(1), 47-65.

Doi: 10.7827/TurkishStudies.57636

Erkoç, B., ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.

Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C. & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11-16. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.029>

Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları.

- Genç, S. ve Soysal, M. İ. (2018). Parametrik ve Parametrik Olmayan Çoklu Karşılaştırma Testleri. *Black Sea Journal of Engineering and Science*, 1(1), 18-27.
- Goleman D (2006). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (Ed.: O Deniztekin, O. Çev:Yüksel, B. S.)30. Baskı, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Goleman, D. (2017). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (47. Baskı). İstanbul: Varlık.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The Role of Self-Compassion in Physical and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311–323.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- İnaler, E., ve Turan, S. (2023). Erken ve Orta Ergenlik Döneminde Sportmenlik Davranışlarının Yordayıcıları: Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlık. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 68-84.
- Jung, C.G. (2017). *Anılar, Düşler, Düşünceler*, İ. Kantemir. (Çev.). İstanbul: Can Yayınları.
- Kandemir, A. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Karaman, M., Coşkun, S., Aldal, H., Kökkaya, A. & Obuz, E. (2019). *Duygusal Zekânın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma*. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Kongresi, 1112-1119.
<https://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/1856>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Kılıç, O. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığın affetme üzerine etkisinin incelenmesi*. [İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

<https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/3593>

- Kul Parlak, Ü. N., ve Sizer, Z. M. (2021). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlımlıkları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Nicel Araştırma. *Journal of Management & Economics Research*, 19(4), 213-231. Doi: <http://dx.doi.org/10.11611/yead.996667>
- Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz-Yeterlik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi*. [İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü] <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/2531>
- Li, Z. S. & Hasson, F. (2020) Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review, *Nurse Education Today*, (90), 1-13.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, NY: Basic Book, 3-31.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mercan, N., Demirci, K., Ozler, D. E., & Oyur, E. (2015). İş yaşamında yalnızlık, duygusal zekâ ve psikolojik sermaye arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 197-211.
- Nakip, M. (2004). *Pazarlama araştırmalarına giriş (spss destekli)*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (2. Baskı). New York: McGraw-Hill.
- Ölmezoğlu İri, N. İ. (2023). *Örgütsel Davranışta “Psikolojik” Başlıklı Konular* (Ed: Korkmaz, F. ve Gültekin, Z.) Gazi Kitabevi, Ankara.
- Özbağır, T. (2019). *Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığın duygusal zekâyla, pozitif öğretmen özellikleriyle ve demografik değişkenlerle ilişkisi* [Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=EHecjDfNs495XhJq3QV9zg&no=qJOH5TfRHpakeR92uEH1og>

Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. <https://acikerisim.erbakan.edu.tr/items/7605e8e9-bf6d-4024-9bcc-e7cacf8e268d>

Özer, E., ve Deniz, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248. Doi: <https://doi.org/10.17051/io.2014.74855>

Özkan, L. (2019). *Lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü] <https://avesis.gazi.edu.tr/yonetilen-tez/db052bf2-afc2-4400-8979-f85e13729404/lise-ogrencilerinin-duygusal-zeka-duzeyleri-ile-psikolojik-dayaniklilik-duzeyleri-arasindaki-iliskinin-incelenmesi>

Özkan, M. (2021). Öğretmen Adaylarının Kariyer Geleceği Algıları, Duygusal Zekâları ve Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 44-83.

Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlık odaklı Psiko-Eğitim Programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi*. [Bursa Uludağ Üniversitesi]. <https://acikerisim.uludag.edu.tr/items/26092c00-c70d-415b-ac67-b7c14229a5a7>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* 9(1), 13-39. DOI:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z. & Memon, M. A. (2021). Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological Well-Being, and Resilience Among Iranian Students. *Front. Psychol.* 12.
Doi: 10.3389/fpsyg.2021.675645
- Safer, D. A. (2023). IQ vs EQ for Career Success. *Psi Chi, the International Honor Society in Psychology*, 28(1), <https://doi.org/10.24839/2164-9812.Eye28.1.12>
- Sagone, E. & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*,(141), 881-887.
- Sagone, E. & De Caroli, M. E. (2016). “Yes ... I Can”: Psychological Resilience and Self-Efficacy in Adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 41-148.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence, Imanigation, *Cognition and Personality*, 9(3),185-211.
- Sayed, T., Malan, H. & Fourie, E. (2024). Exploring the associations between resilience and psychological well-being among South Africans during COVID-19. *Front. Psychol.*, 15, 1-12. DOI 10.3389/fpsyg.2024.1323466
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. & Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. *Causal and control beliefs*, 35-37.


- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J. & Hollander, S. (2010). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769-785.
- Doi: <https://doi.org/10.1080/02699930143000482>
- Sert, M., ve Traş, Z. (2017). Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1205-1220.
- Sinatra, M. (2006). The birth of experimental psychology in Germany between psychophysical methods and physiological theories. *Riv Int Stor Sci.*, 43(1-2), 91-131.
- Sizer, Z. M., ve Parlak, N. K. (2021). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Nicel Araştırma. *Journal of Management and Economics Research*, 19(4), 213-231. <http://dx.doi.org/10.11611/yead.996667>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Sy, B. J., Ireneo K. R., Subida, A. C., Declaro, A. M. & Campo C. (2023). The Relationship Between Self-Efficacy and Resilience Among Grade 12 Senior High School Students in a Public School. *Psych Educ.*, 11(2), 394-398.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* [Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=f-pOqET8Es-mpbnHBcBLWw&no=JyYOdKqC43nHYkto_hIYfg
- Şencan, S. ve Yılmaz Bingöl, T. (2024). Psikolojik Sağlamlığın İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Sosyal Destek ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 9(16), 17-28.

- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı). Boston: Allyn and Bacon.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), s. 374-384.
- Tetik, G., ve Aktan, Z. D. (2021). Ergenlerde algılanan ebeveyn tutumu ve duygusal zeka arasındaki ilişkide, dijital oyun bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 24(2): 181-190.DOI: 10.5505/kpd.2020.32815
- Türkmen, İ. ve Doğan, H. Y. (2021). Duygusal Zekânın Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Acil Sağlık Hizmetleri Personeli Üzerine Bir Araştırma. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 9(3), 1066-1083.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2023). İstatistik Veri Portalı;
<https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=gelir%20ve%20yaşam&dil=1>
- Vinayak, S. & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(4), 192-200.
- Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British journal of Psychology*, 69(1), 111-121.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 81-85.
- Yıldırım, B. N. (2012). *Liderlik Özellikleri ve Liderlik Tarzlarının Duygusal Zekâ Perspektifinden İncelenmesi* [Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=xh8n8odLbOaxbB2m_MzqgA&no=8ThCALkhQXOkAaNhXjkRWA
- Yıldırım, Ö. ve Kılıçaslan Çelikkol, A. (2024). Özel Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik Sağlık, Öz-Yeterlik ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 25(2), 127-140.

- Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- Yılmaz Bingöl, T., Vural Batık, M., Hoşoğlu, R. & Fırıncı Kodaz, A. (2019). Psychological Resilience and Positivity as Predictors of Self-Efficacy. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 63-69.
- Yılmaz, M., Köseoğlu, P., Gerçek, C. & Soran, H. (2004). Yabancı Dilde Hazırlanan Bir Öğretmen Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 27, 260-267.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V., & Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. doi:10.12984/egeefd.481963

EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU

	
ANKARA BİLİM ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÖNETİM BİLİŞİM SİSTEMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA	
Tarih: 8./12./2024	
<p>Tez Başlığı : PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA ETKİSİNDE DUYGUSAL ZEKA VE ÖZYETERLİLİK İNANCININ ARACILIK ROLÜ</p> <p>Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 43 sayfalık kısmına ilişkin, 8./12./24 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %18,7'dir.</p>	
<p>Uygulanan filtrelemeler:</p> <p>1- <input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç</p> <p>2- <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç</p> <p>3- <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar hariç</p> <p>4- <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil</p> <p>5- <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç</p>	
<p>Ankara Bilim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p>	
<p>Gereğini saygılarımla arz ederim.</p>	
Tarih ve İmza	
<p>Adı Soyadı: <u>Murat DOĞAN</u></p> <p>Öğrenci No: <u>225007004</u></p> <p>Anabilim Dalı: <u>Yönetim Bilişim Sistemleri</u></p> <p>Programı: <u>Yönetim Bilişim Sistemleri</u></p>	
<p>DANIŞMAN ONAYI</p> <p>UYGUNDUR.</p> <p>(Unvan, Ad Soyad, İmza)</p> <p>Dr. Nestihan KÜME POLAT</p>	