

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN ALGILANAN STRES VE TOPLUMSAL CİNSİYET  
ROLLERİ ARACILIĞIYLA İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Betül ERDEM DEMİR

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

OCAK 2025  
İSTANBUL

T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN ALGILANAN STRES VE TOPLUMSAL CİNSİYET  
ROLLERİ ARACILIĞIYLA İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Betül ERDEM DEMİR  
(221287004)  
(0009-0007-4016-2003)

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Burcu Rahşan ERİM

İstanbul 2025



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü**

**Jüri Tez Onay Formu**

16.01.2025

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

Bu çalışma 16.01.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**TEZ JÜRİSİ**

**Doç. Dr. Burcu Rahşan ERİM**

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

**Prof. Dr. Çağatay KARŞIDAĞ**

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

**Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**

Üye (İmza)

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerindeki Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Algılanan Stres ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Aracılığıyla İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, tezin tüm aşamalarından itibaren bilimsel ahlak ve etik kurallara uygun bir şekilde tarafımda yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallara dayandırarak belirttiğimi, yararlandığım tüm kaynakların kaynaklar kısmında gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları yerlerde bunlara atıf yapıldığını, herhangi bir ihlal edici davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla beyan ederim. (16/01/2025)

Betül ERDEM DEMİR

## ÖNSÖZ

Öncelikle araştırma sürecim boyunca yanımda olan, bilgisini ve tecrübesini üzerimden esirgemeyen, araştırma süreçleri boyunca bana destek olan sayın danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. Burcu Rahşan Erim'e teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca bana emeğini ve sevgisini gösteren, desteğini yürekten hissettiğim canım babam İbrahim Erdem'e, kendisinden her daim güç bulduğum canım annem Nermin Erdem'e, hayatımın her sürecinde olduğu gibi bu süreçte de yanımda olan ablalarım Merve Durusoy ve Zeynep Erdem'e, bu süreçteki zorluklarda içimdeki çocuğu hep canlı tutmamı sağlayan ve neşemi kaybettirmeyen sevgili yeğenlerim Ömer Efe, Reyyan ve Ecrinime tüm kalbimle teşekkür ediyorum. Tez sürecim boyunca tüm enerjisiyle benimle olan ve kaygılarımı yumuşatan canım arkadaşım Züleyha Güzel'e, bu süreçte beni sürekli destekleyen ve cesaretlendiren sevgili dostum Nazlı Müyesseroğlu'na ve bu süreçte beni yalnız bırakmayan sevgili Myrina Psikoloji ailesine en içten dileklerle teşekkür ediyorum.

Son olarak başından sonuna kadar tüm sürece şahit olan, bu süreçteki duygu değişimlerimi kalbinde yumuşatan, beni her zaman iyi hissettirmek için çabalayan ve hayatın her koşulunda bana destek olan sevgili eşim, yol arkadaşım Muhammed Melih Demir'e sonsuz teşekkürler.

Ocak 2025

Betül ERDEM DEMİR

---

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Amacı .....	4
1.2 Araştırma Soruları .....	5
1.3 Araştırmanın Hipotezleri .....	5
1.4 Sayıtlılar .....	6
1.5 Sınırlılıklar .....	6
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>7</b>
2.1 Psikolojik Dayanıklılık.....	7
2.2 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	9
2.2.1 Risk faktörleri.....	9
2.2.2 Koruyucu faktörler .....	10
2.3 Benlik Saygısı .....	12
2.3.1 Benlik kavramı .....	12
2.3.2 Benlik saygısı .....	13
2.4 Toplumsal Cinsiyet Rollerini .....	14
2.4.1 Cinsiyet Kavramı .....	14
2.4.2 Toplumsal cinsiyet kavramı .....	15
2.4.3 Toplumsal cinsiyet rolleri.....	16
2.5 Algılanan Stres .....	18
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM</b> .....	<b>20</b>
3.1 Araştırmanın Türü .....	20

3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman.....	20
3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	20
3.4 Araştırmaya Kabul Kriterleri .....	21
3.5 Dışlanma Kriterleri.....	21
3.6 Veri Toplama Araçları .....	21
3.6.1 Sosyodemografik bilgi formu .....	21
3.6.2 Psikolojik dayanıklılık ölçeği (PDÖ) .....	21
3.6.3 Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği (TCRTÖ).....	23
3.6.4 Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ).....	23
3.6.5 Algılanan stres ölçeği (ASÖ).....	24
3.7 Araştırmanın Sınırlılıkları .....	24
3.8 Verilerin Analizi.....	25
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>27</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>45</b>
5.1 Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Bulguların Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi ve Tartışılması.....	45
5.2 Benlik Saygısı İle İlgili Bulguların Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi ve Tartışılması.....	48
5.3 Toplumsal Cinsiyet Rollerine İle İlgili Bulguların Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi ve Tartışılması.....	51
5.4 Algılanan Stres İle İlgili Bulguların Üniversite Öğrencilerinin Sosyo- Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi ve Tartışılması .....	54
5.5 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı, Toplumsal Cinsiyet Rollerine ve Algılanan Stresin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların İncelenmesi ve Tartışılması.....	56
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>62</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>64</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>76</b>
Ek-1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği .....	76
Ek-2: Algılanan Stres Ölçeği.....	77
Ek-3: Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum Ölçeği .....	78
Ek-4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	80
Ek-5: Etik Onay Formu .....	<b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>

## KISALTMALAR

<b>ASÖ</b>	: Algılanan Stres Ölçeği
<b>PDÖ</b>	: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
<b>RBSÖ</b>	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Sciences
<b>TCRTÖ</b>	: Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği
<b>TSSB</b>	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

## ÇİZELGE LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
Çizelge 3.1: Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi .....	26
Çizelge 4.1: Sosyodemografik Değişkenler İçin Frekans Tablosu .....	27
Çizelge 4.2: PDÖ İçin Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu .....	28
Çizelge 4.3: RBS Ölçeği İçin Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu .....	28
Çizelge 4.4: TCRTÖ İçin Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu .....	28
Çizelge 4.5: ASÖ için Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu .....	29
Çizelge 4.6: PDÖ İçin Psikiyatrik Tanı Değişkeni T-Test Tablosu .....	29
Çizelge 4.7: RBS Ölçeği İçin Psikiyatrik Tanı Değişkeni T-Test Tablosu .....	30
Çizelge 4.8: TCRTÖ İçin Psikiyatrik Tanı Değişkeni T-Test Tablosu .....	30
Çizelge 4.9: PDÖ İçin Tıbbi Rahatsızlık Durumu Değişkeni Mann Whitney-U Tablosu .....	31
Çizelge 4.10: RBS Ölçeği İçin Tıbbi Rahatsızlık Durumu Değişkeni Mann Whitney- U Tablosu .....	31
Çizelge 4.11: TCRTÖ İçin Tıbbi Rahatsızlık Durumu Değişkeni Mann Whitney-U Tablosu .....	32
Çizelge 4.12: ASÖ İçin Tıbbi Rahatsızlık Durumu Değişkeni Mann Whitney-U Tablosu .....	32
Çizelge 4.13: PDÖ İçin Psikiyatrik İlaç Kullanma Değişkeni Mann Whitney-U Tablosu .....	33
Çizelge 4.14: PDÖ İçin Travmatik Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu .....	33
Çizelge 4.15: RBS Ölçeği İçin Travmatik Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu .....	34
Çizelge 4.16: TCRTÖ İçin Travmatik Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu .....	34
Çizelge 4.17: ASÖ İçin Travmatik Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu .....	35
Çizelge 4.18: PDÖ İçin Ailede Travmatik Yaşam Deneyimi Değişkeni T-Test Tablosu .....	35
Çizelge 4.19: RBS Ölçeği İçin Ailede Travmatik Yaşam Deneyimi Değişkeni T-Testi Tablosu .....	36

Çizelge 4.20: TCRTÖ İçin Ailede Travmatik Yaşam Deneyimi Değişkeni T-Test Tablosu .....	36
Çizelge 4.21: ASÖ İçin Ailede Travmatik Yaşam Deneyimi Değişkeni T-Test Tablosu .....	37
Çizelge 4.22: Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ve Algılanan Strese Dair Korelasyon Analizleri .....	38
Çizelge 4.23: Alt Boyutlara İlişkin Regresyon Analizleri .....	40
Çizelge 4.24: Toplumsal Cinsiyet Rollerini Aracı Değişkeni Analizi için Model Katsayıları Tablosu .....	41
Çizelge 4.25: Algılanan Stres Aracı Değişkeni Analizi için Model Katsayıları Tablosu .....	42
Çizelge 4.26: Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları .....	44

## ŞEKİL LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
Şekil 4.1: Toplumsal Cinsiyet Rollerini Aracı Değişken Analizi Modeli .....	41
Şekil 4.2: Algılanan Stres Aracı Değişken Analizi Modeli .....	42



# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDEKİ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ALGILANAN STRES VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ ARACILIĞIYLA İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerindeki psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet rollerinin ve algılanan stresin aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmanın evrenini 194'ü kadın 80'i erkek olmak üzere 18-25 yaş aralığındaki 274 üniversite öğrencisinden oluşturmaktadır. Bu çalışmada katılımcılara soyodemografik bilgi formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (RBSE), Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği (TCRTÖ), ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizi IBM SPSS 21.0 programıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi öncesinde araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi incelenmiştir. Güvenirlik analizleri sonrasında çalışmanın verilerini analiz ederken, bağımsız örneklem t test, Mann Whitney-U testi, pearson korelasyon analizi, regresyon analizi ve aracılık analizlerine başvurulmuştur.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları, benlik saygıları, toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumları ve algıladıkları stres soyodemografik olarak; cinsiyet, psikiyatrik tanı alma, psikiyatrik ilaç kullanma, tıbbi rahatsızlık, travmatik deneyim ve aileden aktarılan travmatik deneyim değişkenlerine göre incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında pozitif yönde, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres arasında negatif yönde, algılanan stres ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yapılan aracılık analizleri sonucunda ise psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan stresin kısmi aracılık rolü oynadığı fakat toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumların psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi etkilemediği ortaya konmuştur.

**Anahtar kelimeler:** *Psikolojik dayanıklılık, Benlik saygısı, Stres, Toplumsal cinsiyet tutumları, Üniversite öğrencileri*

**THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN  
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SELF-ESTEEM IN  
UNIVERSITY STUDENTS THROUGH THE MEDIATING ROLE OF  
PERCEIVED STRESS AND GENDER ROLES**

**ABSTRACT**

This study aims to examine the mediating role of gender roles and perceived stress in the relationship between psychological resilience and self-esteem among university students. The study sample consists of 274 university students aged between 18 and 25, including 194 females and 80 males. Participants were administered a sociodemographic information form, the Psychological Resilience Scale (PRS), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), the Gender Roles Attitudes Scale (GRAS), and the Perceived Stress Scale (PSS). Data analysis was conducted using IBM SPSS 21.0. Prior to the analysis, the reliability of the scales utilized in the study was assessed. Following reliability analyses, independent samples t-tests, Mann-Whitney U tests, Pearson correlation analysis, regression analysis, and mediation analyses were performed.

The psychological resilience, self-esteem, attitudes toward gender roles, and perceived stress levels of participants were examined based on sociodemographic variables such as gender, psychiatric diagnosis, psychiatric medication use, medical conditions, traumatic experiences, and intergenerational transmission of trauma. Statistically significant findings were observed. The results demonstrated a positive correlation between psychological resilience and self-esteem, a negative correlation between psychological resilience and perceived stress, and a negative correlation between perceived stress and self-esteem. Mediation analyses further revealed that perceived stress partially mediates the relationship between psychological resilience and self-esteem. However, attitudes toward gender roles did not significantly influence the relationship between psychological resilience and self-esteem.

**Keywords:** *Psychological resilience, Self-esteem, Stress, Gender role attitudes, University students.*

## 1. GİRİŞ

İnsanlar, hayatları boyunca birçok stres faktörüyle karşılaşır. Karşılaşılan bu zorluklar her bir bireyde farklı etkiler uyandırır. Kimisi zorluklarla baş edemezken, kimisi ise bu duruma karşı bir uyum geliştirir. Karşılaşılan bu zorluklarla baş etmek ve zorluklara karşı uyum gösterip esnek olma becerileri kazanmak bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleriyle ilişkilidir.

Psikolojik dayanıklılık en genel tanımıyla stres faktörlerine karşı bireyin uyum sağlayabilme kapasitesi olarak adlandırılır (Garmezy, 1993). Bir başka tanımla psikolojik dayanıklılık, zor koşullar karşısındaki stres ve olumsuz durumlarla başa çıkma kapasitesi olarak bilinir (Luthar vd., 2000). Kobasa (1979) Psikolojik dayanıklılığı zorlu koşullar altında ortaya çıkan tehdit edici durumu değerlendirebilmek ve duygulara odaklanabilmek olarak tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık başa çıkma stratejilerini ve yollarını geliştirip sürdürmek anlamında da kullanılır (Alkan, 2014). Bireyin olumsuz bir durumla baş başa olduğunda, koruyucu faktörlerini ve risk faktörlerini etkileşime sokarak, bu olumsuz duruma karşı, süreçte sağladığı uyum psikolojik dayanıklılık olarak değerlendirilmektedir (Kararımak, 2006).

Psikolojik dayanıklılık seviyesi her insan için farklı olabilir. Kişilerin yaşadığı hayat koşulları, psikolojik sağlımlıkları, kişilik özellikleri, içinde buldukları çevre ve aile ortamları psikolojik dayanıklılığı etkiler. Örneğin; bireylerin erken çocukluk döneminde gördükleri tutumlar psikolojik dayanıklılığı etkiler niteliktedir. Bu dönemde kendini ifade etme ve sorumluluk duygusuna destek olan ailelerde büyüyen çocukların psikolojik dayanıklılığı geliştirdiği bilinmektedir (Kabosa, 1996). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişiler başlarına gelen olayları bir zorluk yerine, gelecek için bir fırsat olarak değerlendirme eğilimi göstermektedirler. Bu sebeple psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin kendileriyle olan ilişkileri kaçmak yerine aktif olarak harekete geçme üzerine kurulma eğilimindedir (Alkan, 2014).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerden birisi de kişinin kendi benliğini ile olan ilişkisidir. Yüksek benlik saygısı psikolojik sağlamlık için koruyucu bir faktör olarak nitelendirilmektedir (Giriz, 2007). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin psikolojik olarak sağlam olduğu görülmektedir (Sameroff ve Seifer, 1990). Benlik saygısı, Rosenberg (1995) tarafından bireyin kendisine dair olumlu ve olumsuz tutumlarının birlikte olması şeklinde tanımlanmıştır. Bireyin kendisiyle olan ilişkisi, benlik kavramının temel bir belirleyicisidir. Olumlu bir kişisel ilişki, bireyin kendi güçlü yönlerini fark etmesine ve zayıf yönleriyle barışık olmasına olanak tanır. Bu süreç, bireyin kendi potansiyelini bütünlüklü bir şekilde kabul etmesini ve olumlu bir benlik algısı geliştirmesini destekler. Birey kendi kişisel özelliklerini kabul ederek benliğine dair saygı geliştirebilir. Bu saygı bireyin kendisini değerli, yeterli ve önemli hissetmesini kapsar (Coopersmith, 1967). Güçlü bir benlik saygısı, bireyin zorluklarla baş etme ve olumsuz yaşam olaylarına uyum sağlama kapasitesini artırabilir. Kişilerin zorluklarla başa çıkma ve bir stres faktörü olduğunda o durumu çözme yeteneğinin kendini daha değerli hissetmesine sebep olacağı düşünülmektedir (Kaya ve Şarlı, 2020). Bu nedenle, bireyin kendi benliği ile olan ilişkisi, psikolojik sağlamlık ve duygusal iyilik hali açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Bir diğer taraftan, farklı cinsel yönelimlere veya toplumsal cinsiyet kavramıyla ilgili geleneksel olandan farklı düşüncelere sahip olma durumu kişilerin psikolojik stres ve dayanıklılık seviyelerini etkiler niteliktedir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre; bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inançlarının incelendiği bir çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının hem cinsiyet hem de toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin değerlendirmelerinin farklılaştığı görülmektedir (Çelikkaleli ve Kaya, 2016).

Toplumsal cinsiyet kavramı en genel tanımıyla biyolojik olandan farklı olarak kadın ve erkeğe dair rolleri ve davranışları ifade eder (Gültekin, 2013). Bu roller, bireylerin hangi cinsiyete göre nasıl davranacakları konusunda belirleyici olma özelliğini taşır. Toplumsal cinsiyet rolleri kültürel ve sosyal ortamlara göre değişiklik gösterebilmekle beraber, bireylerin kimliklerini ve yaşamlarını etkileyen psikolojik olarak önemli bir faktör olarak görülmektedir (West ve Zimmerman, 1987). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları cinsiyet ve toplumsal cinsiyet

rolleri algılarına göre değişim göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rollerine dair eşitlikçi bir algıya sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha fazla olduğu bilinmektedir. (Arıcı, 2011). Toplumsal cinsiyet rolleri tüm bunların yanında, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stresi ve başa çıkma stillerini önemli ölçüde etkilemektedir (Anbulmalar vd., 2017).

Stres kavramı bireyin herhangi bir zorluğa karşı verdiği doğal bir reaksiyonu ifade eder. İnsanları tehlikelerden koruyan doğal ve psikolojik bir mekanizma olarak adlandırılır (Anbulmalar vd., 2017). Algılanan stres kavramı ise kişinin stresli durum sonrasında vermiş olduğu tepki olarak ifade edilmektedir (Cohen vd., 1983). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, stresi algılama noktasından diğerlerinden daha farklı bir bakış açısına sahiplerdir. Bu bireyler stresli durumlara karşı esnek olabilme gücünü ellerinde tutarlar. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler stresli olayları yönetilebilir ve az tehdit edici olarak algılama eğilimde olurlar (Kim ve Park, 2017). Psikolojik sağlamlık ve stres kavramının yanı sıra, Algılanan stres ve benlik saygısı arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu bilinmektedir (Gülle, 2018).

Günümüzde, psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, toplumsal cinsiyet rolleri ve algılanan stres gibi kavramlar önemli araştırma alanları olarak kabul edilmektedir. Bu kavramlar, bireylerin psikolojik iyilik hallerini, benlik algılarını, toplumsal kimliklerini ve stresle başa çıkma stratejilerini etkileyen temel unsurları temsil etmektedir. Psikolojik sağlamlık, stresli olayların üstesinden gelip uyum sağlayarak devam edebilme kapasitesini ifade ederken (Olca, 2023), benlik saygısı bireyin kendi değerini ve yeteneklerini değerlendirme biçimini ve bunun sonucunda, kendi benliğinden memnuniyet seviyesini belirler (Efilti ve Çıkılı, 2017). Toplumsal cinsiyet rolleri, biyolojik olandan ziyade, toplum içindeki cinsiyet normlarıyla ve değerleriyle belirlenen bir kavramdır (Aşkun ve Erkoyuncu, 2023). Algılanan stres ise bireylerin çevrelerindeki uyum bozucu olaylara bedensel ve psikolojik olarak nasıl gayret gösterdiği ile ilişkilidir (Cüceloğlu, 1993).

Tüm bu kavramları psikolojik dayanıklılık açısından değerlendirecek olursa bu bağlamda stresli ve zor durumları bazı grupların nasıl algıladığı önemli bir unsurdur. Zaman zaman bireylerin hayatında birçok değişiklik aynı anda meydana gelmeye başlar. Üniversite hayatı bu durumun bir örneğini temsil eder. Üniversite yaşamı, öğrencilerin hayatlarına birçok değişiklik getirir. Üniversiteyle beraber bu yeni hayata dair yeni sorumluluklar, akademik olarak önemli adımlar, yeni

arkadaşlıklar edinmek gibi pek çok değişim aynı anda gençlerin yaşamına dahil olur. Bu yenilikler öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde oldukça etkilidir (Erkoç ve Danış, 2020). Öğrencilerin yaşamlarının bu denli karmaşık bir dönemde olmaları ve yaşadıkları stresörlerin çeşitliliği, üniversite öğrencilerinin risk grubu olarak değerlendirilmesine olanak tanır. Üniversite hayatı değişikliklerin olduğu, kaygılı ve stres verici bir hayatı temsil edebilir (Egemberdiyeva ve Aydın, 2018). Bu sebeple bu streslere ve yeniliğe karşı risk grubu sayılan üniversite öğrencilerinin dayanıklılık düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi farklı kavramlar açısından incelemenin, olası çözümler açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı kişilerin günlük hayatlarında her daim karşılaştıkları faktörlerdir. Bu iki değişken de birçok durumdan etkilenen bir yapıdadır. Bu çalışmada çeşitli sosyodemografik özellikler incelenmiş olup, bu kavramları etkileyen faktörler ortaya konmuştur. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulguların, özellikle genç yetişkinlerin problemlere bakış açıları ve benlik algılarına ışık tutacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra örneklem grubu özel olarak üniversite öğrencilerinden seçildiğinden, çıkan bulgulara göre üniversitelerde psikolojik sağlamlığı güçlendirmek adına çeşitli uygulamalarını da yapılabileceği mesajını alan yazına sunmak hedeflenmiştir. Bireylerin olumsuz yaşam koşullarına dair bakış açılarını ve becerilerini güçlendirecek programların, sonralarda oluşabilecek sorunlara karşın bir erken müdahale sağlayabileceği düşünülmektedir.

Tüm bunlarla beraber alan yazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında yapılan istatistiksel olarak anlamlı çeşitli çalışmalar mevcuttur. Yapılacak olan bu çalışmada, toplumsal cinsiyet rollerinin ve algılanan stres düzeyinin incelenmesinin de alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmanın bir benzerine literatürde rastlanmamıştır. Dört değişkenin bir arada kullanıldığı bir model veya tez yoktur. Bu sebeple araştırma modeli özgün değer taşımaktadır.

### **1.1 Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemek ve bu ilişki içerisinde kişilerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutum ve davranışlarını ve aynı zamanda algıladıkları stresin rolünü araştırmaktır.

## 1.2 Araştırma Soruları

- Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki mevcut mudur?
- Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumlar istatistiksel olarak anlamlı mıdır?
- Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan stres düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir rolü var mıdır?
- Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine (cinsiyet, psikiyatrik tanı, psikiyatrik ilaç, tıbbi rahatsızlık, travmatik deneyim, ikincil travmatizasyon) göre psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılık göstermekte midir?
- Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine (cinsiyet, tıbbi rahatsızlık, travmatik deneyim, ikincil travmatizasyon) göre, toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumları farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine (cinsiyet, tıbbi rahatsızlık, psikiyatrik tanı, travmatik deneyim, ikincil travmatizasyon) göre benlik saygıları farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine (cinsiyet, tıbbi rahatsızlık, travmatik deneyim, ikincil travmatizasyon) göre algıladıkları stres değişmekte midir?

## 1.3 Araştırmanın Hipotezleri

H1: Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Benlik saygısı ve algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumlar istatistiksel olarak anlamlı aracı rol üstlenir.

H5: Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan stres düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir rolü vardır.

#### **1.4 Sayılılar**

Yapılacak olan bu çalışmanın sayılıları aşağıda belirtildiği gibidir:

- Katılımcıların soruları içten ve samimi olarak cevaplandıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmanın örneklem grubunun Evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının, değişkenleri doğru bir nitelikte geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Araştırmada incelenen dört değişkenin de ölçülebilir değişkenler olduğu varsayılmaktadır.

#### **1.5 Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

- Çalışılacak araştırma yalnızca üniversite öğrencilerine uygulanacağından genellenebilirlik açısından sınırlılıklar taşımaktadır.
- Çalışma 18-25 yaş grubuna uygulanmıştır bu sebeple çeşitli katılımcı sınırlılıkları mevcuttur.
- Araştırmada yeterli alan yazın bulunmasına rağmen değişkenlerin birkaçının beraber çalışılmadığı araştırmaların bulunması ve erişilemeyen kaynakların oluşu kaynak sınırlılıkları dahilindedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, zor yaşam olayları karşısında bireylerin kendini toparlayabilme ve bunun üstesinden gelebilme noktasındaki uyum gücünü kapsar. Kişinin stresli yaşam olaylarına karşı baş edebilme ve esneklik gösterebilme gücünü temsil eder (Basım vd., 2015). Her insan yaşamında; travmatik olaylar, hastalık, kayıp, zorlu yaşam koşulları gibi olumsuz deneyimlere maruz kalabilir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşadığı bu olumsuz deneyimler karşısındaki baş etme sürecini ifade eder. Dayanıklılık, aynı zamanda bireylerin geleceğe ve umuda yönelmek için zorluklarla baş edebilme yeteneğini belirtir (Nieto vd., 2023).

Wagnild tarafından psikolojik dayanıklılık; kişinin zorluk ve stres altında yaşadığı uyuma destek olan pozitif kişilik özellikleri şeklinde tanımlanmıştır (aktaran, Basım vd., 2015). Kararımak (2006) psikolojik dayanıklılığı olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalmak olarak belirtir. Psikolojik dayanıklılık bireylerin stresle baş etmesini sağlayan, stresli durumlarda ayakta kalabilmesine hizmet eden geliştirilebilir kişilik özellikleridir (Gürkan, 2006). Selçuk (2023) ise psikolojik sağlamlığı; darbe geldiğinde yarayı iyileştirme, belirsizliğe tahammül edebilme ve tekrar yaralanabilme ihtimaline karşın devam edebilme gücü ve donanımı olarak ifade eder.

Tüm bu tanımların yanında, alan yazında ‘psikolojik dayanıklılık’ terimini açıklamak için birçok sözcük kullanıldığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık İngilizcede ‘resilience’ ‘resiliency’ şeklinde zorlukları iyileştirme gücü, esneklik, sağlamlık ve dirençlilik anlamında kullanılmaktadır (Bezmez vd., 1999). İngilizce yüzyıl sözlüğünde ise psikolojik sağlamlık “sıkıştırıldıktan sonra eski haline ve gücüne dönmek” anlamıyla kullanılmıştır (Gizir, 2007).

Türkçe literatür incelendiğinde bu kavramın tam bir tanımı bulunamamıştır. Bununla beraber psikolojik dayanıklılık; psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2006; Gizir, 2007; Sağlam, 2012) psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) kendini

toparlama gücü (Terzi, 2006) olarak tartışılmıştır. Bu karışıklığı önlemek adına Basım ve Çetin ülkemizde 23 profesör ve doçente, hangi kavramın daha uygun olduğuna dair derecelendirmeli bir anket sunmuştur. Çalışmanın sonucunda ise ‘psikolojik dayanıklılık’ kavramında karar kılınmıştır (Ofas, 2017).

Psikolojik dayanıklılık birçok kişi tarafından farklı tanımlansa da içerikleri genellikle aynı sonuca çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili ortak noktalar bu durumun dinamik bir süreç olduğu ve travma sonrası büyümeyle ve zorluklarla baş etmeyle ilişki olduğudur. Psikolojik sağlamlığın aynı zamanda kendi kendine ortaya çıkması zordur. Bu özelliğin ortaya çıkabilmesi için bireylerin bir risk faktörüne ihtiyacı vardır. Yani bir zorlukla baş başa kalmaları ve duruma karşı mücadele edecek güçlerini ortaya çıkartmaları gereklidir (Girmez, 2007).

Garmez (1993) psikolojik dayanıklılıkla ilgili iki soruyu önemsemiştir. Birincisi, ‘yaşam olayları karşısında kişiyi olumsuz etkileyen riskler nelerdir? İkincisi ise bu risklerin karşısında bireydeki uyumu arttıracak koruyucu faktörler nelerdir?’ olmuştur. Psikolojik sağlamlık için risk faktörleri esasında bir başlangıç koşuludur. Risk , yani zorlayıcı bir olay olmaz ise psikolojik sağlamlık gelişemez. Gelişim dönemi sürecinde bir tehditle karşılaşmamış olan kişiler dayanıklı bireyler olarak adlandırılmazlar (Yılmaz ve Öz, 2009). Kişide psikolojik sağlamlığın harekete geçebilmesi için travmatik bir yaşam olayının bireyde oluşturduğu risk durumunun meydana gelmesi gerekmektedir. Psikolojik olarak sağlam olan bireylerde, bu risk durumuna karşı koruyucu faktörlerin devreye girmesi gerekmektedir (Güloğlu ve kararmak, 2010).

Masten ve Reed (2002) psikolojik sağlamlığın ancak bir zorluk karşısında tanımlanabileceğini savunur. Bu zorluğu yaşamayan çocuk ve ergenler için sağlam kavramı yerine yeterli veya yetkin kavramının kullanılabilceğini öne sürerler. Psikolojik dayanıklılık hakkında yapılan tanımların ortak özellikleri olarak özetle üç kısımdan bahsedilebilir. Bunlar; 1) risk faktörleri, 2) uyum gösterme, baş etme ve 3)koruyucu faktörlerdir. Bu üç özellik doğrultusunda psikolojik sağlamlık risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimde olduğu ve uyum gösterme kısmına hizmet eden bir olgu olarak ortaya konmuştur (Windle, 1999).

## 2.2 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

### 2.2.1 Risk faktörleri

Risk en genel tanımıyla zorluk, sıkıntı veya felaket anlamına gelen istatistiksel bir tanımdır (Giriz, 2007). Kelimenin aslı Fransızca kökenli olup ‘rziko’ dan gelmektedir. Sözlük anlamı zarara uğramaktır. Risk; istenmeyen sonuçlarla karşılaşılma olasılığı olarak tanımlanabilir. Ayrıca gelecekte ne olacağını tahmin edilememesi durumundan kaynaklı oluşabilecek sıkıntı şeklinde de anılır (Özbilgin, 2012). Sıklıkla risk faktörleri olayların sonuçlarından etkilenir, yani bir risk faktörü diğer riski önceler nitelikte gelişir (Yavuz, 2023).

Psikolojik olarak risk faktörleri ise bireylerin hayatlarında yaşadığı olumsuz ve etkili olaylar olarak tanımlanabilir. Bireyin hayatını etkileyen olumsuz çevre koşulları ve stres oluşturan yaşam olaylarıdır (Norman, 2000). Kalabalık aile, düşük sosyoekonomik statü, yalnızlık, eğitim düzeyinin düşük olması, yetersiz ebeveynlik istismar, zihinsel ve fiziksel engel gibi durumlar risk faktörlerinin içerisinde yer almaktadır. Bunun yanında, yoksulluk, ebeveynlerdeki patolojik durumlar, cinsel taciz, boşanma gibi durumlarda risk faktörleri arasında yer alır (Kararımak, 2006).

Garmezzy (1987) düşük sosyoekonomik ve az koruyucu ailelerden gelen çocukların daha fazla stresli yaşam olayına maruz kaldığını bulmuştur. Bireyin risk faktörleri ne kadar fazlaysa, kişi o kadar tehdit altındadır. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörleri, bireylerin yaşamındaki stresli olaylarla başa çıkma yeteneklerini zorlayabilir ve bu da psikolojik sağlamlığın gelişimini olumsuz etkileyebilir. Araştırmalar, stresli yaşam olaylarının, duygusal zorlukların, sosyal destek eksikliğinin ve bilişsel faktörlerin psikolojik dayanıklılığı azaltabileceğini göstermektedir (Kararımak, 2006).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili risk faktörlerinin alan yazın incelendiğinde üç başlık altında toplandığı görülmüştür. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere ayrılır. Bunlardan bireysel olanları; erken doğum, olumsuz yaşam olayları ve kronik hastalıklar. Ailesel risk faktörleri; Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi Ergenlik döneminde anne olma Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamaktır. Çevresel risk faktörleri ise; ekonomik zorluklar, istismar ve ihmal, yoksulluk, doğal afet ve toplumsal ve aile içi şiddet olarak belirlenmiştir (Gizir, 2007).

Muarry (2003) bu başlıklara ek olarak okul ve toplumsal risk faktörlerini de alan yazına sunmuştur. Toplumsal faktörler yetersiz aktivite katılı ve pozitif yetişkin modelleriyle yetersiz etkileşim gibi durumları içerirken okul faktörleri ise kalitesiz eğitim ve az devamlılık gibi risk faktörlerini içermektedir (Ofilas, 2017).

Psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için olası risk faktörlerinin belirlenmesi ve bunun üzerine önleyici çalışmalar yapılması oldukça önemlidir. Birçok risk faktörünün araştırmalar tarafından psikolojik dayanıklılığı etkilediği görülmüştür. Araştırmalar, çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların, psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle, cinsel istismar, fiziksel kötü muamele, duygusal istismar gibi travmatik deneyimlerin, bireylerin duygusal ve zihinsel sağlığını etkileyebileceği ve psikolojik dayanıklılığı azaltabileceği bulunmuştur (Finkelhor, 2008).

Rutter (1985) çalışmasında risk altındaki bireylerin psikolojik sağlıklarını güçlendirmek için erken müdahale ve destek sistemlerinin önemini vurgulamaktadır. Psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyebilecek bir dizi risk faktörü bulunmaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, sosyal izolasyon, stresli yaşam olayları ve psikolojik rahatsızlıklar gibi faktörler, psikolojik dayanıklılığı azaltabilir ve kişinin yaşamında olumsuz sonuçlara neden olabilir. Bu nedenle, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmak ve risk faktörlerini azaltmak için uygun müdahaleler ve destek sistemleri oluşturmak önemlidir. Türkiye’de bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Psikolojik sağlamlık ve risk faktörlerine dair daha fazla çalışma yapılması ve psikolojik sağlamlığı arttırmaya dair önleyici çalışmalar yapılmasının önemi vurgulanmaktadır (Gizir, 2007).

### **2.2.2 Koruyucu faktörler**

Psikolojik dayanıklılık kavramında risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin bireyin sağlamlığı açısından önemli olduğu bilinmektedir (Tanko vd., 2020). Koruyucu faktörler kişilerin zorlayıcı durumlara verdiği tepkiyi değiştirerek olumsuz sonuçların gelişmesini engelleyen bir mekanizmadır (Ungar, 2021). Koruyucu faktörler, dayanıklılığı artırabilen ve olumsuz etkileri azaltabilen unsurları temsil eder. Yaşanan olumsuz durumlar karşısında bireyin yapıcı bir şekilde davranmasını sağlayan faktörler koruyucu faktörler olarak adlandırılır (Kararımak, 2006).

Koruyucu faktörler, risk faktörünün olası etkilerini ortadan kaldırmaya ve olası uyumsuz sonuçların etkisini azaltmaya yarar (Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörler risk durumlarının ortaya çıkarttığı sorunları azaltma ve uyum sürecini kolaylaştırma eğilimindedir. Koruyucu faktörler içsel ve dışsal olarak ayrılabilir (Kararımak, 2006). İçsel olanlar; başa çıkma, aidiyet ve öz yeterlilikken, dışsal olanlar ise; sosyal destek ve çevresel faktörlerdir (Pooley ve Cohen, 2010). İçsel koruyucu faktörlerden öz yeterlilik; bireyin yapabileceği şeylere dair sahip olduğunu inançları kapsar (Arslan, 2015).

Öz yeterliliğin yanı sıra benlik saygısı da koruyucu faktörler içerisinde yer alır. Yüksek benlik saygısının önemli bir koruyucu faktör olduğu düşünülmektedir (Arslan, 2015). Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında anlamlı derecede yüksek bir ilişki görülmektedir (Kararımak ve Çetinkaya, 2011). Tüm bunların yanı sıra içsel faktörlere olumlu bir benlik algısına sahip olma kısmı da eklenebilir. Olumlu benlik algısına sahip olan bireyler yaşamı daha pozitif algılama eğilimindedir. Bu durumun da hayattaki olumsuz durumlarla başa çıkma gücünü arttıracığı düşünülmektedir (Arslan, 2015).

Koruyucu faktörlerin genelde bireysel, ailesel ve çevresel olarak üç başlık altında incelendiği görülmektedir. Bu üç gruptaki özellikler genel olarak olumluysa, sağlıklı gelişime katkıda bulunduğu ve psikolojik sağlamlığın artış gösterdiği gözlemlenir. Bu sebeple bireylerin sağlıklı gelişebilmeleri için psikolojik sağlamlığa dair koruyucu ve risk faktörlerinin bilinmesi gerekli bir durumdur (Yılmaz ve Öz, 2009).

Psikolojik dayanıklılık için tüm bunlara ek kişilik özelliklerinden de bahsedilmektedir. Gürkan (2006) çalışmasında psikolojik olarak yılmaz olan çocukların ana özelliklerinden ve bunun yetişkinlerle benzerlik gösterdiğinden bahsetmiştir. Literatürde, yılmaz çocukların dört önemli özelliği belirtilmiştir. Bunlar: sosyal yetkinlik, sorun çözme becerileri, özerklik ve amaçlara sahip olma ve gelecek duygusudur. Bu özellikler, yılmaz çocukların hem yetişkinlerle hem de akranlarıyla olumlu ilişkiler kurma yeteneği, başkalarından yardım isteme ve olayları kendi kontrolü altında planlama becerisi, bağımsız davranma ve çevresi üzerinde kontrol kurmaya çalışma yeteneği, ayrıca birtakım amaçlara, eğitimsel beklentilere, umuda ve parlak bir geleceğe sahip olma duygusunu içermektedir (Krovetz, 2016).

Tüm bunlara bakıldığında psikolojik sağamlık için bireysel ve çevresel etmenlerin sürekli bir etkileşim sürecinde olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik sağamlık, birey-çevre etkileşimi içinde yer alan bir süreç olarak nitelendirilmektedir. Bu sebeple de yalnızca kişilerin özellikleri üzerinde değil, çevrenin etkisinin de dikkate alınması gereklidir (Gizir, 2007).

Çevresel bakış açısından değerlendirildiğinde, bahsedilen tüm bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerin (veya risk faktörlerinin) tek başlarına ve doğrudan olarak psikolojik sağamlıkla ilgili olduğunu varsaymak doğru bir yaklaşım olmayabilir (Fraser, 1997). Tek başına risk ve koruyucu faktörler psikolojik dayanıklılık kavramı için yeteli değerdir. Bu durum daha dinamik ve birbiri tarafından etkilenen bir süreçtir.

## **2.3 Benlik Saygısı**

### **2.3.1 Benlik kavramı**

Benlik insanın yaşadığı süre boyunca gelen bir varoluşsal durumdur. ‘ben olmak’ kişinin bir defada tamamladığı bir şey değer, varoluşu boyunca sürdürdüğü ve değişimi içeren bir olgudur. Ben olmak kişide bir kararlılık, sorumluluk ve yinelenmesi gereken yüksek bir görevdir. Kişi benlik dediği durumu seçebilir ve buna uygun bir yaşam tercih edebilir. Buna uygun varoluşsal desteklenmenin olmayışı benlik kavramında karmaşalara yol açabilir (Taşdelen, 2017).

Benlik psikolojide whilliam James tarafından incelenmiş ve daha sonrasında birçok incelemeye konu olmuştur. Carl Rogers, whilliam James gibi araştırmacılar tarafından başlatılan bu tanım markus ve whly’ nin benlik tanımlarıyla da daha çok önem kazanmıştır. Benlik kavramı kişinin kendiyile ilgili bilinçli olan algılarıdır (Özen ve Gülaçtı, 2010). Whilliam James (1963) e göre ise benlik bireyin kendisine ilişkin söyleyebildiği her şeyin bir toplamıdır. Markus (1977) ise benlik şeması kavramını ortaya koymuş ve bireyin kendi ile ilgili bilgilerinin insanın zihninde olduğunu belirtmiştir.

Wiclund (1975) ise benlikle ilişkili olarak ‘ben farkındalığı kavramını ortaya sürmüştür. Buna göre kişi benliğini davranışlarına yansıtarak bu durumu farkında olur. Psikanalizde ise benlik ego kavramı ile açıklanır. Ego büyük oranda benliğin bilinçli yanını temsil eder (Geçtan, 1997). Coleen ise benliği ayna benlik kavramıyla

açıklar. Ayna benlik, kişinin kendisini diğerlerinin gözünde nasıl yansıtmaya dair olan inancıdır. Bu yansımayı diğerlerinin nasıl yorumladığı bireyin benlik algısı için önemlidir. Bu yorumlamanın kişide oluşturduğu etkiler ve duygular benliğin gelişmesinde rol oynar. Böylelikle kişi kendisi ve diğerleri ile etkileşim içerisinde kalır (Ak, 2021).

Çakmak ve Kara (2009) benlik kavramını, kişilerin kimlikleri, değerleri, yapabileceklerinin limitleri, değer yargıları ve inançları gibi kendisini tanımlayan durumların bir bütünü olarak adlandırırlar. Onlara göre benlik; kişinin kendisini farkında olma halidir. Kişi bu farkındalığa göre kendisini tasvir edebilir ve bu durum onun benliğini oluşturur.

Benlik kavramı insanın varoluşunu tanımlamaya ve anlam verebilmesine yardımcı olur. Tek bir tanımın kabul görmesi ve her kişi tarafından karşılanması oldukça zordur. Bu sebeple kavrama dair birçok görüş ortaya atılmış ve bu kavram farklı şekillerde yorumlanmıştır (Özen ve Güllaçtı, 2010).

### **2.3.2 Benlik saygısı**

Benlikle ilişkili ortaya koyulan bir diğer önemli başlıkta benlik saygısıdır. Benlik saygısı bireyin kendisine dair değerlendirme ve tutumlarının bir bütünüdür. Benlik saygısı; kişinin kendi gözündeki imajı olarak tanımlanabilir (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı, bireyin kendisini değerli etkin başarılı tanımlaması ve hissetmesidir (Özkan, 1994). Bireyin kendisini ne kadar değerli ve kabul edilebilir gördüğüne dair inançlarıdır (Rosenberg, 1965). Kişinin kendisine duyduğu saygı kadar kendisine duyduğu güven ve onaydır. Benlik saygısı ömür boyu sürececek bir durumu temsil eder. Bu süreğenlikte bireyin hayattaki hedeflerine uygun davranması, kişiler arası iyi ilişkilerinin olması, hayata dair başarılı olması ve özgür bir iradeye hareket edebilmesi önemli bir etkendir (Erşan vd., 2009).

Mruk (1995) benlik saygısı için fenomenolojik bir teori ortaya koymuştur. Ona göre iki temel unsur arasında bir etkileşim vardır. Bunlar; yetkinlik ve değerlilik bileşenleridir. Yetkinlik bir işi yaparken bireyin becerisini ifade ederken, değerlilik bu kısmın duygusal yönüne vurgu yapar. Değerlilik kişinin yeteneğinin kendisi tarafından algılanışıdır. Mruk'a (1995) göre Benlik saygısı bu iki unsurun etkileşiminden etkilenir. Benlik saygısı bireyin kendi benlik tanımı ile ideal benliği

arasındaki farkın bir değerlendirmesidir. Bu fark bireyin benlik saygısı düzeyini gösterir (Pişkin, 2003).

Benlik saygısı ayrıca kişinin kendisinden etkilendiği gibi, çevresel koşullarından da etkilenebilir. Ebeveyn, sosyal ve kültürel bağlam bu koşulların içerisinde yer alır (Zafaar vd., 2012). Bowlby (1973) benlik saygısının erken dönem bağlanma ilişkisiyle ilgili olduğunu ifade etmiştir. Mevcut araştırmalar, olumlu duygulanımın özsaygıyla pozitif, olumsuz duygulanımın ise negatif bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Benetti ve Kambouropoulos, 2006).

Düşük benlik saygısı, bireyin potansiyelinin ortaya çıkmasını engeller. Düşük benlik saygısı olan kişiler reddedilme duygusu, intihar düşünceleri, düşük iş performansı ve kişiler arası ilişkilerinde bozulma yaşadıkları gözlemlenmiştir (aktaran, Zafaar, 2012). Düşük benlik saygısına sahip bireyler, kendine daha az güvenen bağımlı, utangaç ve yaratıcılık becerileri zayıf kişilerken (Baumeister, 1985) yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler ise başarı isteği, kendine güven ve zorluklar karşısında yılmazlık göster özellikleri mevcuttur (Üstündağ vd., 2007).

İnsan davranışının şekillenmesinde önemli rol oynayan benlik saygısı kavramı kişiliğin gelişiminin de bir parçasıdır. Kişinin büyümesini, gelişmesini ve davranış kalıplarını etkiler. Bu kavram ve çevre hakkında önemli bir ikili ilişki vardır. Benlik saygısı bireyin yaşadığı doyum veya engellenmeye göre değişime uğrar. Yani kişinin benlik saygısının düşüklüğü, çevresel olarak bunu düşüren yaşantılar yaşaması sonucu gerçekleşebilir (Tözün, 2010). Bireyin kendisiyle olan ilişki diğerleriyle olan toplumsal ilişkilerini de etkiler niteliktedir. Bu sebeple benlik saygısı kavramı kişiler arası ilişkilerde de oldukça önemlidir. Kişinin dış dünyayı algılama biçimi kendi özelliklerini algılama biçimini de etkiler (Turan, 2018). Dolayısıyla benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireyler arasında bazı temel farklılıklar görülmektedir.

## **2.4 Toplumsal Cinsiyet Roller**

### **2.4.1 Cinsiyet Kavramı**

Cinsiyet, kişide doğuştan var olan, kadın veya erkek olarak sahip olunan genetik, fizyolojik ve biyolojik özellikler bütünüdür. Bunun yanında toplumsal

cinsiyet ise kadın veya erkek olmaya ilişkin toplumun ve kültürün yüklediği davranışlar ve beklentilerdir (Esen vd., 2017).

#### **2.4.2 Toplumsal cinsiyet kavramı**

Cinsiyet kavramı biyolojik ve toplumsal olarak birbirinden farklılık gösterir. Biyolojik cinsiyet kadın veya erkek olmayı ifade ederken, toplumsal cinsiyet ise kadınlık veya erkekliğe dair davranışları ifade eder (Gültekin, 2013). Bu durum kişi doğduğundan bu yana inşa edilir. Hemen doğum sonrası kişinin biyolojik cinsiyeti ne ise ona göre bir hazırlık ve davranış örüntüsü oluşur. Toplum tarafından bireyden biyolojik cinsiyetine uygun davranışlar sergilemesi beklenir. Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramları günlük hayatta sıklıkla birbirinden ayrılmazlar. Fakat biyolojik cinsiyetin üzerine şekillenen bu davranışsal kalıplar ve beklentiler. Alan yazından cinsiyet (sex) ve toplumsal cinsiyet (gender) olmak üzere ikiye ayrılır. Toplumsal cinsiyet kavramının literatüre dahil edilmesi ise 1972 yılında Ann Oakley tarafından 'sex,gender and society' eseriyle olmuştur. Buna göre de cinsiyet erkek veya kadın olmayı biyolojik açıdan tanımlarken, toplumsal cinsiyet ise erkeklik ve kadınlık arasındaki eşit olmayan bölünmeleri açıklamaktadır (Vatandaş, 2007).

Cinsiyet (sex) kavramını biyolojimiz belirlerken bunun aksine toplumsal cinsiyet (gender) kavramı ise toplum tarafından belirlenmektedir. Toplumsal cinsiyet sosyal yapılanmanın bir ürünüdür (Öngen ve Aytaç, 2013). Toplumsal cinsiyet kavramı kadın ve erkeğin sosyal kişilik özelliklerinden oluşur. Bu rol ve sorumluluklar toplum tarafından belirlenmiş olup, biyolojik cinsiyet kavramından ayrı bir durumdur. Toplumsal cinsiyet kavramında esas olan biyolojik farklılıklar değildir. Kadın ve erkek olarak toplumun bireylerden nasıl bir beklenti içerisinde olduğudur (Yılmaz vd., 2009). Aksoy (2006) Kadın ve erkeklerin toplumda üstlendiği rollerin bir iş bölümüne dayanmasından ziyade kültürün getirdiği bir durum olduğu ve bu durumun zamanla değişebilen sorumluluklar ve roller olduğunu dile getirir. Toplumsal cinsiyet kavramının da içinde yer aldığı bir diğer kavram ise toplumsal cinsiyet rolleridir (Yılmaz vd., 2009).

Arat (2020) toplumsal cinsiyetin sabit olmadığını ve değişebilen bir kurgu olduğu görüşünü ortaya koymuştur. Toplumun kültürü ve beklentileri cinsel kimlik noktasında belirleyici olabilen bir kurguya dönüşmektedir. Bu kurgu ise dinamik ve değişebilir. Bu durum cinsel kimliklerle ilgili tüm değerleri, rolleri ve davranış

beklentilerini kapsar. Dolayısıyla toplumsal cinsiyet kavramının yanı sıra, bu kavrama uygun roller de toplum tarafından değişime uğrayabilir.

### 2.4.3 Toplumsal cinsiyet rolleri

Toplumsal cinsiyet rolleri, belirli cinsiyetlere atfedilen ve o cinsiyetlerden yapılması beklenen davranışları tanımlayan kültürel normlardır. Bu roller kadına ve erkeğe kültürel olarak uygun görülen kişilik özelliklerini ve davranışları içermektedir (Dökmen, 2012).

Toplumsal cinsiyet kavramı başlarda cinsiyetler arası farklılığın yalnızca biyolojik olandan ibaret olmasını tanımlayan cinsiyet kavramının sınırlandırmasından uzaklaşmak amacıyla kullanılmıştır. Bu kavram erkek ve kadın arasında yalnızca biyolojik olandan çok daha ötede bir şeyler olduğunu savunur (Dedeoğlu, 2000). Nicholson (1994) toplumsal cinsiyet kavramının bir değişim ve dönüşüm sürecinde hareket halinde olduğunu öne sürer. Ona göre kadınlık ve erkeklik rolleri, topluma ve kültüre göre kategorize edilmiştir. Bu kategorize ise sabit bir şekilde kalmaz. Toplumun yapısına göre değişkenlik gösterir.

Toplumsal cinsiyet rolleri, kişileri sadece kadın ve erkek olarak değerlendirmez. Eril ve dişi olmanın yanı sıra bu kardeş, eş, ebeveyn, kız ve erkek çocuklar, anne ve baba gibi şekillenen sosyal ilişkilerin bir bütünü ifade eder (Dedeoğlu, 2000). Cinsiyetlere özgü bu ilişkiler ve toplumsal roller, erkek ve kadınların genetik olarak var olan ve sonradan edinilen özelliklerini kullanarak, kendi cinsiyetlerine özgü davranışlar oluşturmaları şeklinde belirlenir. Araştırmalar erkek ve kadınların toplumdan gelen roller ve beklentiler ile biyolojik olarak var olan rollerini bağdaştırma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Buna örnek olarak erkeklere daha dışa dönük beceriler öğretilirken, kadınlara ise evle ilgili beceriler aşılanmaktadır. Bu rol paylaşımı kişilerin kurduğu bireysel ilişkilerle de sürekli desteklenerek ilerlemektedir (Güldü ve Ersoy, 2009).

Cinsiyetin sosyalleşme süreci bireyin doğumu ile başlar. Bebekler cinsiyetlerini zamanla ve fazla bir uğraş göstermeden fark ederler. Çocuklar sosyal çevrelerinden cinsiyetlerine dair çeşitli uyarımlar alır. Kadın ve erkek arasındaki giyim farkı gibi durumlar çocuğun algısında kadın ve erkek kavramlarının oluşmasını sağlar. Bunun yanında oyuncaklar, kıyafetler, renkler de toplumsal cinsiyet rollerine dair anlamı şekillendirir. Çocuklar biyolojik cinsiyetlerine uygun kalıpları zamanla

içselleştirirler ve davranışlarına dökerler. Böylelikle cinsiyetlerine uygun roller ve kimlikler belirlemiş olurlar (Giddens, 2008).

Araştırmalar Toplumsal cinsiyet rollerinin belirlenmesinde aile, çevre, okul, medya gibi faktörlerin ve kişinin kendisinin büyük bir etkisi olduğunu ortaya koyar (Seçgin ve Tural, 2011). Bunun yanı sıra kültür toplumsal cinsiyet rollerini belirleme açısından oldukça önemli bir faktördür. Her kültürde biyolojik olan farklılıklar kendi içinde yorumlanır. Kadın ve erkeğin neleri yapıp yapamayacaklarına dair toplumsal beklentiler gelişir (Ecevit, 2003). Bu beklentilere göre kadın ve erkeklerin davranış kalıpları ve rol dağılımları belirlenir. Bu noktada erkeklerin daha güçlü olmaları, kadınların ise daha sabırlı ve anlayışlı olmaları beklenebilir (İmamoğlu, 1991).

Kız ve erkek olarak doğmak, zamanla toplumun bu cinsiyetlere dair beklentileriyle karşılaşmayı da getirir. Cinsiyetin dışında yani biyolojik olandan farklı olarak toplumun beklediği şekilde hareket etme kısmı bu kavramı belirler niteliktedir (Savaş, 2018). Toplumsal düzen ve ailenin içinde bulunduğu çevre ile kız ve erkek çocuklara daha farklı yaklaşılar. Cinsiyete uygun roller ve sorumluluklar üstlenen çocuklar zamanla kendi toplumsal cinsiyet rollerini ve kimliklerini oluşturmaya başlar (Martin, 2005).

Bu beklentiler her daim eşitlikçi bir tutum seyretmez. Kadın ve erkekteki farklılıktan ziyade, bu rollerle zamanla cinsiyet arasındaki eşitsiz ilişkiler ve güç dağılımı belirlenir (Giddens, 2000). Örneğin, erkeklerin güçlü, bağımsız ve duygusal olmayan olarak tanımlanması, kadınların ise bakım verici, duygusal ve içe dönük olması gibi stereotipiler bu rollerin bir parçasıdır. Bu roller, bireylerin kendilerini ve diğerlerini nasıl gördüklerini ve nasıl algıladıklarını etkiler.

Bem (1977) toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili yaptığı çalışmada en düşük benlik saygısının kadınsı cinsiyet rolüne en yüksek benlik saygısının da androjen rolüne ait olduğunu göstermiştir. Ulusal literatürde yapılan bir çalışmada, Androjen ve erkeksi cinsiyet rolüne sahip kadınların, kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip kadınlara göre benlik saygılarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştu (Erdem, 2019). Arıcı (2011) tarafından yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda toplumsal cinsiyet rollerini

eşitlikçi algılama düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin düşük olanlara kıyasla psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## 2.5 Algılanan Stres

Stres kavramı 17. Yüzyılda Robert Hooke tarafından, nesne ile bu nesneye dışarıdan uygulanan güç arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla fizik biliminde kullanılmıştır (Yurtseven, 2009). Günümüzde ise sık karşılaştığımız kavramlardan birisi haline gelmiş olan stres, kişinin algıladığı baskı ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2018). Stres, dış çevreden alınan uyum bozucu koşullara karşı sınırların ötesinde harcanan bir çabayı ifade eder (Cüceloğlu, 2000). Bartuçgil (2004) stresi, gerilim, kuşku, endişe, heyecan gibi çeşitli duyguları birlikte ifade eden ve günümüzde ayrılmaz bir parça olarak bizimle kalan bir durum olarak nitelendirmektedir.

Stres karşımıza üç önemli aşamayla çıkmaktadır. Bunlar alarm, direnç ve tükenme aşamalarıdır. Alarm aşaması stresli durumla karşılaşılınca verilen savaşma veya kaçma tepkisini ve fizyolojik olarak bu duruma verilen tepkileri ifade eder. İkinci aşama olan direnç aşamasında, alarm tepkisinin yok olduğunu ve bireyin stresli duruma karşı bir alışma gösterdiği gözlemlenmektedir. Bu durumda eğer strese karşı uyum gösterilirse normale dönme gözlemlenirken, strese karşı direnç gösterilirse de kişinin durumla mücadele etmek için elinde olan her gücü denemesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Son aşama olan tükenme kısmında ise, kişi mücadelesinin boşa olduğunu farkına varır ve stresli durumlara daha açık hale gelebilir. Böyle durumlarda ise çeşitli hastalıklara risk oluşturulmuş olur (Özkubat ve Çakmak, 2017). Görüldüğü üzere stres kişilerin hayatlarına etki eden ve sürekli yaşamın içerisinde karşımıza çıkabilecek bir konudur. Bu sebeple strese karşı bilinçlenmek ve başa çıkma yöntemlerini geliştirmek oluşabilecek problemlere önlem alma konusunda etkili olacaktır (Durna, 2006).

Stresle ilgili yapılan çalışmalarda, stresin bireyler üzerinde bıraktığı olumsuz etkilerinin olduğu ve kişilerin ruh sağlığını etkilediği bilinmektedir (Çevik ve Şentürk, 2018). Kişilerin algıladıkları stres seviyesi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Şahin'in (2018) araştırmasında cinsiyet değişkeninin üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerini anlamlı derecede etkilediği bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin algıladıkları stres erkeklere

göre anlamlı derecede yükselmektedir. Yürütülen bir başka araştırmada da buna benzer olarak kadın üniversite öğrencilerinin stres belirtileri erkeklere göre çok daha yüksek bulunmuştur (Yurtsever, 2009). Yapılan bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin yakın arkadaş sayısına göre anlamlı düzeyde değişkenlik gösterdiği sergilenmektedir (Durna, 2006). Bunun yanında benlik saygısının algılanan stres, sosyal kaygı ve kaçınmayla ilişkisinin incelendiği bir çalışmada; benlik saygısının algılanan stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu anlamlı etkinin sosyal kaygı ve kaçınma durumuyla ilişkili olmadığı ortaya konmuştur (Gülle, 2018).

Çalışmalara bakıldığında çeşitli grupları etkileyebilecek olan stres kavramı, üniversite öğrencileri için oldukça önemli bir durumdur. Öğrenciler, üniversitenin getirdiği yeniliklere ve yeni hayata uyum sağlamaya çabalarken zaman zaman stresli durumlar içerisinde kalabilir. Maruz kaldıkları bu stres ise üniversite öğrencilerinin hayata bakış açılarına ve kişilik yapılarına göre değişkenlik gösterir. Uygun şekilde başa çıkılan stres gençleri zor durumlara karşı bir başarıya götürebilmektedir (Doğan ve Eser, 2013). Bu durumda psikolojik olarak sağlam olan öğrenciler stresi algılama noktasında daha farklı bir bakış açısıyla olaylara yaklaşabilme becerisini de ellerinde tutacaklardır.

### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırmanın Türü**

Bu çalışma üniversite öğrencilerindeki psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği nicel bir araştırmadır. Araştırma kapsamında 18-25 yaş arasındaki örneklem grubu incelenmiştir. Veriler, Google forms üzerinden dağıtılan anketler aracılığıyla toplanmış ve istatistiksel analizleri yapılmıştır.

#### **3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Bu çalışma, Türkiye genelindeki üniversitelerde öğrenim gören 18-25 yaş arasındaki öğrenciler arasında yürütülmüştür. Anket çalışması 2024 şubat ayında başlamış ve 2024 Haziran ayında tamamlanmıştır. Anketler Google forms üzerinden hazırlanıp dağıtılmıştır. Araştırma çevrimiçi olarak gerçekleştirildiği için katılımcılar, farklı üniversitelerden ve çeşitli coğrafi bölgelerden dijital platformlar aracılığı ile anketi doldurmuştur. Bu durum çalışmaya, 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşan geniş ve çeşitli bir örneklem grubunu sağlamaktadır.

#### **3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Bu çalışmanın evreni, Türkiye’de 2024-2025 akademik yılında öğrenim gören 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, 18-25 yaş arasındaki öğrencilere Google forms üzerinden yapılan ve dijital yollarla ulaştırılan bir anket sonucunda belirlenmiştir. Katılımcılar, basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışmanın örnekleminin belirlenmesi için yapılan güç analizi sonuçlarına göre, çalışmanın en az 178 kişi ile yapılması gerektiği belirtilmiştir. Yapılan bu çalışmada ise toplam 274 (194 kadın 80 erkek) katılımcı bulunmaktadır.

### **3.4 Araştırmaya Kabul Kriterleri**

- Üniversitede lisans eğitiminin devam ediyor olması
- 18- 25 yaş aralığında olma
- Türkiye’de öğrenim görüyor olma

### **3.5 Dışlanma Kriterleri**

- Yüksek lisans, doktora gibi programlarda okuma
- 18 yaş altı olma
- Üniversite öğrencisi fakat 25 yaş üstü olma

### **3.6 Veri Toplama Araçları**

#### **3.6.1 Sosyodemografik bilgi formu**

Araştırmadaki her bir katılımcıya çeşitli sorulardan oluşturulan demografik bilgi formu uygulanmıştır. Bu çalışmada veri toplamak için kullanılan form; katılımcıların yaşı, cinsiyeti, kaçınıcı sınıfta oldukları, kiminle beraber yaşadıkları, tıbbi rahatsızlık durumları, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadıkları, herhangi olumsuz yaşam olayına şahit olup olmadıkları, aileden aktarılan olumsuz yaşam olayına şahit olup olmadıklarını içeren sorulardan oluşmaktadır. Bu form katılımcıların genel özelliklerini kavramak ve araştırmanın bulgularıyla bu özellikleri ilişkilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu formdaki sorular açık, anlaşılır ve katılımcıların kolayca yanıtlayabileceği şekilde tasarlanmıştır.

#### **3.6.2 Psikolojik dayanıklılık ölçeği (PDÖ)**

Psikolojik dayanıklılık ölçeği Işık (2016) tarafından sistematik bir yaklaşımla geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmaya 20-42 yaş aralığında bulunan 122’si erkek 285’i kadın, toplam 407 birey katılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi için ilk olarak, alan yazın taraması yapılmış, varoluşçu kişilik kuramı baz alınarak psikolojik dayanıklılığın; kontrol, meydan okuma ve kendini adama boyutlarına ait maddeler yazılmıştır. Böylelikle 60 maddeden oluşan bir madde havuzu ortaya konmuştur. (Işık, 2016) Her alt boyutu oluşturacak özellikler göz önünde bulundurularak hazırlanan 60 maddelik taslak form, uzman görüşü alınmak

üzere Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) alanında 7 uzmanın görüşüne sunulmuş ve uzmanlardan gelen geri bildirimler ile gerekli düzeltmeler yapıp ölçeğin uygulama formu düzenlenmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin uygulama formu katılımcılar üzerinde uygulanarak edinilen veriler ile ölçeğin faktör yapısı, açıklayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Bu analize göre, faktör yük değeri .30'dan az olan maddeler ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin analizler sonrası son hali 21 madde ve 3 alt boyuttan meydana gelmiştir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kontrol, meydan okuma ve kendini adama örtük yapılarının ölçülebilirliğinin belirlenmesi amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve ölçeğin kuramsal yapısına dair oluşturulan modelin, uyum değerlerini yeterli düzeyde sağladığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin madde ayırt ediciliğinin belirlenmesi için yüzde 27'lik alt ve üst grup karşılaştırılması yapıp, psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanlarıyla yüzde 27'lik üst ve yüzde 27'lik alt gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik incelemesi doğrultusunda ölçeği meydana getiren maddelerin iç tutarlığını gösteren Cronbach-Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Hesaplamalara göre, kendini adama alt boyutunun için güvenilirlik katsayısı .62; kontrol alt boyutu güvenilirlik katsayısı .69, meydan okuma alt boyutu güvenilirlik katsayısı .74 ve toplam puan güvenilirlik katsayısı .76 olarak tespit edilmiştir (Işık, 2016).

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin test-tekrar test yöntemi ile güvenilirliğini saptamak için ölçek 54 kişiye 2 hafta ara ile uygulanmıştır ve uygulama neticesinde ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği "kesinlikle katılıyorum" ve "kesinlikle katılmıyorum" arasında değişen seçenekleri bulunan 5'li likert tipi bir ölçek 68 ile bireylerin kendi algılarını ifade etmelerini sağlamaktadır. Ölçeğin 1, 2, 3, 5, 6, 18 ve 21. maddeleri kendini adama alt boyutunu; 7, 8, 9, 13, 14, 16 ve 17. maddeleri meydan okuma alt boyutunu; 4, 10, 11, 12, 15, 19 ve 20. maddeleri ise kontrol alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekte yer alan 2. ve 15. maddeler tersine puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilecek toplam puanın yüksek olması psikolojik dayanıklılık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin bu araştırmada Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı, kontrol için .89, meydan okuma için .81 ve kendini adama için .75 olarak bulunmuştur (Işık, 2016).

### **3.6.3 Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği (TCRTÖ)**

Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Türkiye’de üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarını belirlemek açısından ilk çalışma olmasından kaynaklı oldukça önem taşımaktadır. Çalışmanın örnekleme üniversitede öğrenim gören 500 (291 kız ve 209 erkek) öğrenciden oluşmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumlarını belirlemek amacıyla geliştirilen bu ölçek 'tamamen katılıyor:5', 'katılıyor:4' , 'kararsız:3' 'katılmıyor:2' 'kesinlikle katılmıyor:1' şeklinde cevaplanması gereken 5’li likert tipi bir ölçektir. (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011). Ölçek toplamda 38 madde olup 5 tane alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar sırasıyla; ‘eşitlikçi cinsiyet rolü’ ‘kadın cinsiyet rolü’ evlilikte cinsiyet rolü’ ‘geleneksel cinsiyet rolü’ ve ‘erkek cinsiyet rolü’ şeklindedir.

Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği için, Cronbach alpha değeri 0,92 olarak yüksek bulunmuştur. Altboyutlar arası cronbach Q güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla; 0.80, 0.78, 0.78, 0.78 ve 0.72 olarak bulunmuştur. Bu katsayılara göre ise ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ölçeğin alt faktörlerinin korelasyon değerleri 0.65-0.35 arasında bulunmuştur. Sonuç olarak, yapılan analizlere göre ölçek ve alt boyutlar geçerli ve güvenilirlerdir. Elde edilen bulgular sonucunda ‘toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği’ nin geçerliliği ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve yapılabilecek çalışmalarda kullanılabilceği kanıtlanmıştır. (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011).

### **3.6.4 Rosenberg benlik saygısı ölçeği (RBSÖ)**

Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen bu envanter, Çuhaloğlu ve Tuğrul (1986) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. RBSÖ ilk 10 maddesiyle benlik saygısını ölçen likert tipi bir ölçektir. Bu maddeler olumlu ve olumsuz maddelerden oluşmaktadır. 1,2,4,6,7. Maddeler olumlu, 3.5.8.9.10. maddeler ise olumsuzdur. Ölçek puanlamasında düşük puan, benlik saygısının yüksekliğini; yüksek puan, benlik saygısının düşüklüğünü gösterir. (Tukuş, 2010) ölçekten alınacak en düşük puan 10 en yüksek puan ise 40 tır. 4 hafta arayla yapılan test tekrar test sonucunda ölçeğin güvenilirlik kat sayısı 0.71 olarak

bulunmuştur. Çuhdaroğlu'nun (1986) çalışmasında ise rapor edilen cronbach alpha güvenilirlik kat sayısı 0.76 dır (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

### **3.6.5 Algılanan stres ölçeği (ASÖ)**

Algılanan stres ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından geliştirilen toplam 14 maddelik tasarlanmış bir ölçektir. Bu 14 maddenin yanı sıra ölçeğin 4 ve 10 maddeden oluşan kısa formları da mevcuttur. Ölçek kişilerin hayatındaki durumlar karşısında stres derecelerini ölçer. 5 li likert tipinde doldurulan bu ölçeğin olumlu ifade içeren 7 maddesi ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

Algılanan stres ölçeği Eskin, Harlak, Demirkan, Dereboy (2013), tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada iç tutarlık güvenilirliği cronbach alpha kat sayısı ile, test tekrar test güvenilirliği ise pearson momentler çarpımı katsayısı ile sağlanmıştır. Aynı zamanda ASÖ'nin yapı geçerliliğini sınamak için varimax dönüşümü ve temel bileşenler yöntemi ile amaçlayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Kadınlar ve erkeklerin puanları bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda iç tutarlılık ve güvenilirlik katsayılarının yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. ASÖ-10'nun madde-toplam bağıntı katsayıları 0.33 ilâ 0.60, ASÖ-4'ün madde-toplam bağıntı katsayıları 0.29 ilâ 0.56 arasında bulunmuştur. (Eskin vd. 2013)

ASÖ'nin her üç formu için de yapılan test tekrar test çalışmaları sonucu yeterli düzeyde güvenilir bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre ASÖ'nin her üç formu da yeterli düzeyde güvenilirliğe sahiptir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları; ASÖ-14 için 0.84, ASÖ-10 için 0.82, ASÖ-4 için ise 0.66 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak ASÖ maddeleri kişilerin hayatlarındaki stres algılarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilir. (Eskin vd., 2013)

### **3.7 Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma yalnızca üniversite öğrencilerine uygulandığından genellenebilirlik açısından sınırlılıklar taşımaktadır. Örneklem grubu genç yetişkinleri kapsamaktadır. Bu durum yaş konusunda popülasyonu temsil etme açısından sınırlıdır. Yapılan çalışmadaki sorular cevaplanırken eğitim seviyesinin

yüksek olmasından kaynaklı katılımcı sınırlılıkları bulunabilir. Üniversite öğrencileri örneklem olarak seçildiği için daha düşük eğitim seviyesinde olan kişilere çalışmayı genelleştirebilmek sınırlı olacaktır. Araştırmada yeterli alan yazın bulunmasına rağmen değişkenlerin bir kısmının beraber çalışılmadığı araştırmaların bulunması ve erişilemeyen kaynakların oluşu kaynak sınırlılıkları dahilindedir. Tüm bu sınırlılıklar sebebiyle çalışma farklı örneklem gruplarıyla da tekrarlanabilir.

### **3.8 Verilerin Analizi**

Araştırmadaki veriler IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğine dair normallik analizlerine yer verilmiştir. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test, parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığında 2 gruplu değişkenler için non-parametrik Mann Whitney U analizi tercih edilmiştir. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Daha sonrasında regresyon analizine ve aracılık analizine yer verilmiştir. Analizler  $\alpha=0,05$  (%95 güven aralığında) seviyesinde uygulanmıştır.

**Çizelge 3.1: Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi**

Ölçek	n	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac's Alpha
Kendini Adama	274	17,15	4,728	-,578	,540	,714
Kontrol	274	17,76	3,739	-,453	,514	,493
Meydan Okuma	274	20,91	4,887	-1,023	1,664	,831
Psikolojik Dayanıklılık	274	55,81	11,357	-,839	1,472	,858
Rosenberg	274	27,59	5,695	-,057	-,542	,876
Eşitlikçi Cinsiyet Rolü	274	37,48	3,317	-1,526	1,776	,863
Kadın Cinsiyet Rolü	274	32,34	6,730	-,912	,174	,852
Evlilikte Cinsiyet Rolü	274	38,47	1,993	-1,430	1,361	,875
Geleneksel Cinsiyet Rolü	274	31,50	7,224	-,846	,139	,866
Erkek Cinsiyet Rolü	274	25,88	4,102	-1,234	1,398	,736
Toplumsal Cinsiyet Rolü	274	164,85	21,844	-1,229	1,361	,952
Yetersiz Öz Yeterlilik	274	12,57	4,530	,023	,863	,845
Stres Rahatsızlık	274	17,06	4,653	-,253	,132	,818
Algılanan Stres	274	29,62	8,034	-,115	,858	,875
Yaş	274	21,59	2,007	,256	-,049	-

\*p>0,05

Çizelge 3.1'de çalışmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının normallik analizi ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığı sürece sürece normal dağılım analizlerinin uygulanabileceği bilinmektedir (George ve Mallery, 2010). Bu sebeple analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerine bakıldığında ise kontrol alt boyutu dışındaki tüm ölçeklerin cronbach alpha değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

## 4. BULGULAR

**Çizelge 4.1: Sosyodemografik Değişkenler İçin Frekans Tablosu**

Değişken	Grup	n	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	194	70,8
	Erkek	80	29,2
Sınıf	Hazırlık	17	6,2
	1.Sınıf	47	17,2
	2.Sınıf	65	23,7
	3.Sınıf	44	16,1
	4.Sınıf	101	36,9
Birlikte Yaşanılan Kişi	Aile	175	63,9
	Ev arkadaşı	43	15,7
	Yalnız	32	11,7
	Yurt	24	8,8
Tıbbi Rahatsızlık Durumu	Yok	253	92,3
	Var	21	7,7
Psikiyatrik Tanı	Yok	226	82,5
	Var	48	17,5
Psikiyatrik İlaç Kullanma	Hayır	255	93,1
	Evet	19	6,9
Travmatik Deneyim	Hayır	148	54,0
	Evet	126	46,0
Tedavi ve Destek Alma	Yaşamadım	148	54,2
	Destek Almadım	63	23,1
	Destek Aldım	62	22,7
Aile Travmatik Yaşam Deneyimi	Hayır	203	74,1
	Evet	71	25,9

Çizelge 4.1’de katılımcıların sosyodemografik bilgileri verilmiştir. Çizelge 4.1 incelendiğinde çalışmaya katılanların 2/3 ten fazlasının kadın olduğu görülmektedir. Örneklem grubundaki kişilerden 4. Sınıf olanlar çoğunluktadır. Öğrencilerin yarısından fazlası ailesiyle yaşamaktadır. Travmatik deneyim yaşayan öğrencilerin neredeyse yarıya yakın olduğu görülmektedir.

**Çizelge 4.2:PDÖ İçin Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Kendini Adama	Kadın	194	17,49	4,688	1,883	272	.061
	Erkek	80	16,31	4,748			
Kontrol	Kadın	194	17,72	3,799	-,233	272	.816
	Erkek	80	17,84	3,612			
Meydan Okuma	Kadın	194	20,91	5,014	,000	272	1.000
	Erkek	80	20,91	4,596			
Psikolojik Dayamlılık	Kadın	194	56,12	11,749	,703	272	.483
	Erkek	80	55,06	10,377			

\*p<0,05

Çizelge 4.2’de cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında, cinsiyet değişkeni gruplarına göre alt boyutların hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p>.05$ ).

**Çizelge 4.3: RBS Ölçeği İçin Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Rosenberg Benlik Saygısı	Kadın	194	27,60	5,676	,037	272	.970
	Erkek	80	27,58	5,776			

\*p<0,05

Çizelge 4.3’te cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları görülmektedir. Cinsiyet grupları açısından benlik saygısı puanları için istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ).

**Çizelge 4.4: TCRTÖ İçin Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Eşitlikçi Cinsiyet Rolü	Kadın	194	38,27	2,631	5,592	272	.000*
	Erkek	80	35,56	3,983			
Kadın Cinsiyet Rolü	Kadın	194	33,92	5,866	6,490	272	.000*
	Erkek	80	28,51	7,174			
Evlilikte Cinsiyet Rolü	Kadın	194	39,03	1,485	6,603	272	.000*
	Erkek	80	37,13	2,397			
Geleneksel Cinsiyet Rolü	Kadın	194	33,69	5,855	7,991	272	.000*
	Erkek	80	26,19	7,504			
Erkek Cinsiyet Rolü	Kadın	194	26,53	3,671	3,803	272	.000*
	Erkek	80	24,31	4,659			
Toplumsal Cinsiyet Rolü	Kadın	194	170,99	17,054	6,912	272	.000*
	Erkek	80	149,96	24,923			

\*p<0,05

Çizelge 4.4'te öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterme durumunu incelemek için yapılmış bağımsız örneklem t-Test Analizi sonuçları yer almaktadır. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Toplumsal Cinsiyet Rolü Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=,000<0,05$ ). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rolü Puanı Ortalaması, erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Rolü Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeğinin alt boyutlarından, 'eşitlikçi cinsiyet rolü', 'kadın cinsiyet rolü', 'evlilikte cinsiyet rolü', 'geleneksel cinsiyet rolü' ve 'erkek cinsiyet rolü' için kadınların puanı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. ( $p<.05$ ).

**Çizelge 4.5: ASÖ için Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Yetersiz Öz Yeterlilik	Kadın	194	12,48	4,446	-,461	272	.645
	Erkek	80	12,76	4,753			
Stres Rahatsızlık	Kadın	194	17,29	4,658	1,306	272	.193
	Erkek	80	16,49	4,620			
Algılanan Stres	Kadın	194	29,78	8,078	,494	272	.622
	Erkek	80	29,25	7,964			

\* $p<0,05$

Çizelge 4.5'te Algılanan Stres envanterinde cinsiyet değişkeni için yapılan Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak herhangi anlamı bir fark elde edilmemiştir ( $p>.05$ ).

**Çizelge 4.6: PDÖ için Psikiyatrik Tanı Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Kendini Adama	Yok	226	17,65	4,411	3,896	272	<b>.000*</b>
	Var	48	14,79	5,462			
Kontrol	Yok	226	18,02	3,589	2,544	272	<b>.012*</b>
	Var	48	16,52	4,202			
Meydan Okuma	Yok	226	21,46	4,418	3,343	272	<b>.001*</b>
	Var	48	18,35	6,097			
Psikolojik Dayanıklılık	Yok	226	57,12	10,400	4,257	272	<b>.000*</b>
	Var	48	49,67	13,589			

\* $p<0,05$

Çizelge 4.6'da katılımcıların psikiyatrik tanı değişkenine göre incelenen bağımsız örneklem t-Test sonuçları yer almaktadır. Analizler incelendiğinde

psikolojik dayanıklılık ölçeğinin her bir alt boyutu için (kendini adama, kontrol, meydan okuma) psikiyatrik tanı değişkeni istatistiksel olarak anlamlı bir farkı ifade etmektedir. Psikiyatrik tanı almayan katılımcıların toplam puan ortalamaları( $x=57,12$ ), psikiyatrik tanı alan katılımcıların toplam puan ortalamalarından( $x=49,67$ ) anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur ( $p=.000<.05$ ).

**Çizelge 4.7: RBS Ölçeği İçin Psikiyatrik Tanı Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Rosenberg Benlik Saygısı	Yok	226	28,18	5,661	3,789	272	<b>.000*</b>
	Var	48	24,83	5,054			

\* $p<0,05$

Çizelge 4.7 'de psikiyatrik tanı değişkeni için Bağımsız Örneklem tTest Analizi sonuçları verilmiştir. Psikiyatrik tanı değişkeni gruplarına göre katılımcıların benlik saygısı puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Psikiyatrik tanı almayan katılımcıların benlik saygısı Puanı Ortalaması( $x=28,18$ ), psikiyatrik tanı alan katılımcıların benlik saygısı Puanı Ortalamasından( $x=24,83$ ) anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $p=.000<0,05$ ).

**Çizelge 4.8: TCRTÖ İçin Psikiyatrik Tanı Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Eşitlikçi Cinsiyet Rolü	Yok	226	37,34	3,392	-1,633	272	.107
	Var	48	38,11	2,885			
Kadın Cinsiyet Rolü	Yok	226	32,09	6,642	-1,337	272	.182
	Var	48	33,52	7,086			
Evlilikte Cinsiyet Rolü	Yok	226	38,43	2,053	-,805	272	.422
	Var	48	38,69	1,684			
Geleneksel Cinsiyet Rolü	Yok	226	31,15	7,182	-1,726	272	.085
	Var	48	33,13	7,275			
Erkek Cinsiyet Rolü	Yok	226	25,68	4,219	-2,042	272	<b>.044*</b>
	Var	48	26,83	3,380			
Toplumsal Cinsiyet Rolü	Yok	226	163,88	21,864	-1,605	272	.110
	Var	48	169,43	21,382			

\* $p<0,05$

Çizelge 4.8'de psikiyatrik tanı değişkenine göre incelenmiş olan bağımsız örneklem t-Test sonuçları görülmektedir. Yapılan analizlere göre Erkek Cinsiyet Rolü Puanının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır

( $p=.044<.05$ ). Psikiyatrik tanı alan katılımcıların Erkek Cinsiyet Rolü Puanı Ortalaması( $x=26,83$ ), psikiyatrik tanı almayan katılımcıların Erkek Cinsiyet Rolü Puanı Ortalamasından( $x=25,68$ ) anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.

**Çizelge 4.9: PDÖ İçin Tıbbi Rahatsızlık Durumu Değişkeni Mann Whitney-U Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Kendini Adama	Yok	253	17,20	4,683	-,592	272	.554
	Var	21	16,48	5,316			
Kontrol	Yok	253	17,87	3,635	-1,080	272	.280
	Var	21	16,43	4,728			
Meydan Okuma	Yok	253	21,19	4,592	-2,599	272	<b>.009*</b>
	Var	21	17,57	6,903			
Psikolojik Dayanıklılık	Yok	253	56,26	10,860	-1,709	272	.087
	Var	21	50,48	15,565			

\* $p<.05$

Çizelge 4.9’da tıbbi rahatsızlık durumu değişkeni için Mann Whitney-U Analizi sonuçları verilmiştir. Tıbbi rahatsızlık durumu değişkeni gruplarına göre Meydan Okuma Puanının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Tıbbi rahatsızlığı olmayan katılımcıların Meydan Okuma Puanı Ortalamasının( $x=21,19$ ), tıbbi rahatsızlığı olan katılımcıların Meydan Okuma Puanı Ortalamasından( $x=17,57$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu görülmektedir ( $p=.009<.05$ ).

**Çizelge 4.10: RBS Ölçeği İçin Tıbbi Rahatsızlık Durumu Değişkeni Mann Whitney-U Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Rosenberg Benlik Saygısı	Yok	253	27,75	5,714	-1,805	272	.071
	Var	21	25,67	5,209			

\* $p<.05$

Çizelge 4.10’da tıbbi rahatsızlık durumu değişkeni için Mann Whitney-U Analizi sonuçları yer almaktadır. Tablodaki sonuçlar incelendiğinde katılımcıların benlik saygısı puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği bulgulanmıştır ( $p>.05$ ).

**Çizelge 4.11: TCRTÖ İçin Tıbbi Rahatsızlık Durumu Değişkeni Mann Whitney-U Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Eşitlikçi Cinsiyet Rolü	Yok	253	37,49	3,291	-,310	272	.757
	Var	21	37,31	3,699			
Kadın Cinsiyet Rolü	Yok	253	32,47	6,491	-,399	272	.690
	Var	21	30,86	9,210			
Evlilikte Cinsiyet Rolü	Yok	253	38,47	2,014	-,198	272	.843
	Var	21	38,54	1,767			
Geleneksel Cinsiyet Rolü	Yok	253	31,45	7,052	-,991	272	.322
	Var	21	32,00	9,247			
Erkek Cinsiyet Rolü	Yok	253	25,90	4,000	-,298	272	.765
	Var	21	25,66	5,294			
Toplumsal Cinsiyet Rolü	Yok	253	165,02	21,185	-,228	272	.820
	Var	21	162,85	29,222			

\*p<0,05

Çizelge 4.11’de tıbbi rahatsızlık durumu değişkeni için Mann Whitney-U Analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, tıbbi rahatsızlık durumu değişkeni için istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır ( $p>.05$ ).

**Çizelge 4.12: ASÖ İçin Tıbbi Rahatsızlık Durumu Değişkeni Mann Whitney-U Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Yetersiz Öz Yeterlilik	Yok	253	12,40	4,493	-1,972	272	<b>.049*</b>
	Var	21	14,62	4,588			
Stres Rahatsızlık	Yok	253	17,05	4,597	-,293	272	.770
	Var	21	17,14	5,416			
Algılanan Stres	Yok	253	29,45	8,023	-1,293	272	.196
	Var	21	31,76	8,043			

\*p<0,05

Çizelge 4.12’de tıbbi rahatsızlık durumu değişkeni için Mann Whitney-U Analizi sonuçları verilmiştir. Tıbbi rahatsızlık durumu değişkeni gruplarına göre, Yetersiz Öz Yeterlilik alt boyutu istatistiksel olarak sınırda anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p=.049<.05$ ). Tıbbi rahatsızlığı olan katılımcıların Yetersiz Öz Yeterlilik Puanı Ortalaması( $x=14,62$ ), tıbbi rahatsızlığı olmayan katılımcıların Yetersiz Öz Yeterlilik Puanı Ortalamasından( $x=12,40$ ) anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

**Çizelge 4.13: PDÖ İçin Psikiyatrik İlaç Kullanma Değişkeni Mann Whitney-U Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Kendini Adama	Hayır	255	17,37	4,536	-2,103	272	<b>.035*</b>
	Evet	19	14,11	6,181			
Kontrol	Hayır	255	17,84	3,575	-,997	272	.319
	Evet	19	16,68	5,508			
Meydan Okuma	Hayır	255	21,22	4,640	-3,465	272	<b>.001*</b>
	Evet	19	16,74	6,217			
Psikolojik Dayanıklılık	Hayır	255	56,43	10,735	-2,623	272	<b>.009*</b>
	Evet	19	47,53	15,879			

\*p<0,05

Çizelge 4.13’de psikiyatrik ilaç kullanma değişkeni için Mann Whitney-U Analizi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analizin sonuçlarına göre, kontrol alt boyutu dışındaki diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalamaları(x=56,43) ilaç kullanmayan katılımcıların toplam puan ortalamalarına(x=47,53) göre istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek bir farklılık göstermektedir. (p=.009<.05).

**Çizelge 4.14: PDÖ İçin Travmatik Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Kendini Adama	Hayır	148	17,61	3,982	1,718	272	.087
	Evet	126	16,60	5,442			
Kontrol	Hayır	148	17,91	3,309	,737	272	.462
	Evet	126	17,57	4,194			
Meydan Okuma	Hayır	148	21,43	4,489	1,893	272	.059
	Evet	126	20,31	5,271			
Psikolojik Dayanıklılık	Hayır	148	56,95	9,732	1,756	272	.080
	Evet	126	54,48	12,923			

\*p<0,05

Çizelge 4.14’te katılımcıların travmatik deneyim değişkenine göre psikolojik dayanıklılıklarının incelendiği bağımsız örneklem t-Test sonuçları görülmektedir. Yapılan analizlere göre travmatik deneyim değişkenine göre psikolojik dayanıklılık puanlarında herhangi bir anlamlı istatistiksel bulguya rastlanmamıştır. (p>.05)

**Çizelge 4.15: RBS Ölçeği İçin Travmatik Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Rosenberg Benlik Saygısı	Hayır	148	28,68	5,783	3,473	272	<b>.001*</b>
	Evet	126	26,33	5,338			

\*p<0,05

Çizelge 4.15'te travmatik deneyim değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Travmatik deneyim değişkeni gruplarına göre Benlik saygısı puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $p=.001<.05$ ) Travmatik deneyimi olmayan katılımcıların benlik saygısı puanı Ortalamasının( $x=28,68$ ), travmatik deneyimi olan katılımcıların benlik saygısı puanı Ortalamasından( $x=26,33$ ) anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

**Çizelge 4.16: TCRTÖ İçin Travmatik Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Eşitlikçi Cinsiyet Rolü	Hayır	148	37,21	3,325	-1,446	272	.149
	Evet	126	37,79	3,293			
Kadın Cinsiyet Rolü	Hayır	148	31,61	6,641	-1,969	272	<b>.050*</b>
	Evet	126	33,21	6,758			
Evlilikte Cinsiyet Rolü	Hayır	148	38,13	2,177	-3,246	272	<b>.001*</b>
	Evet	126	38,88	1,670			
Geleneksel Cinsiyet Rolü	Hayır	148	30,30	6,982	-3,022	272	<b>.003*</b>
	Evet	126	32,90	7,277			
Erkek Cinsiyet Rolü	Hayır	148	25,52	3,866	-1,590	272	.113
	Evet	126	26,31	4,341			
Toplumsal Cinsiyet Rolü	Hayır	148	161,55	21,891	-2,747	272	<b>.006*</b>
	Evet	126	168,74	21,223			

\*p<0,05

Çizelge 4.16'da travmatik yaşam deneyimi değişkenine göre incelenen ölçeğin bağımsız t-Test analiz sonuçları görülmektedir. Yapılan analizlere göre, eşitlikçi cinsiyet rolü ve erkek cinsiyet rolü travmatik deneyim yaşamış olma değişkeni için istatistiksel olarak anlamlı bir fark ifade etmemektedir ( $p>.05$ ). Bunun yanında, kadın cinsiyet rolü( $p=.50<.05$ ), evlilikte cinsiyet rolü( $p=.001<.05$ ) ve geleneksel cinsiyet rolü( $p=.003<.05$ ) için travmatik deneyim yaşayan kişilerin ortalaması travmatik deneyim yaşamayan kişilerin ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

**Çizelge 4.17: ASÖ İçin Travmatik Deneyim Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Yetersiz Öz Yeterlilik	Hayır	148	12,03	4,083	-2,120	272	<b>.035*</b>
	Evet	126	13,19	4,949			
Stres Rahatsızlık	Hayır	148	16,32	4,256	-2,895	272	<b>.004*</b>
	Evet	126	17,93	4,958			
Algılanan Stres	Hayır	148	28,35	7,156	-2,880	272	<b>.004*</b>
	Evet	126	31,12	8,750			

\*p<0,05

Çizelge 4.17’de travmatik deneyim değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test analizi sonuçları gösterilmektedir. Travmatik deneyim yaşamış olma değişkenine göre, yetersiz öz yeterlilik ( $p=.035<.05$ ) alt boyut puanları ve stres rahatsızlık ( $p=.004<.05$ ) alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Travmatik deneyim yaşamış kişilerin puan ortalaması, travmatik deneyim yaşamamış kişilerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Travmatik deneyim değişkenine göre katılımcıların algıladıkları stresin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Deneyim yaşamış kişilerin ortalaması( $x=31,12$ ) deneyim yaşamamış kişilerin ortalamasından ( $x=28,35$ ) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p=.004<.05$ ).

**Çizelge 4.18: PDÖ İçin Ailede Travmatik Yaşam Deneyimi Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Kendini Adama	Hayır	203	17,43	4,472	1,708	272	,089
	Evet	71	16,32	5,342			
Kontrol	Hayır	203	18,01	3,554	1,913	272	,057
	Evet	71	17,03	4,164			
Meydan Okuma	Hayır	203	21,24	4,355	1,616	272	,109
	Evet	71	19,97	6,099			
Psikolojik Dayanıklılık	Hayır	203	56,68	10,309	1,888	272	,062
	Evet	71	53,32	13,706			

\*p<0,05

Çizelge 4.18’de ailede travmatik yaşam deneyimi değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık alt boyut ve toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark ifade etmediği bulgulanmıştır ( $p>.05$ ).

**Çizelge 4.19: RBS Ölçeği İçin Ailede Travmatik Yaşam Deneyimi Değişkeni T-Testi Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Rosenberg Benlik Saygısı	Hayır	203	28,14	5,718	2,725	272	.007*
	Evet	71	26,03	5,364			

\*p<0,05

Çizelge 4.19’da ailede travmatik yaşam deneyimi değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Ailede travmatik yaşam deneyimi değişkeni gruplarına göre benlik saygısı puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir(p=.007<.05). Aileden aktarılan bir travmatik deneyimi olmayan katılımcıların benlik saygısı puanı Ortalaması(x=28,14), ailede travmatik deneyimi olan katılımcıların benlik saygısı puanı Ortalamasından(x=26,03) anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek bulunmuştur.

**Çizelge 4.20: TCRTÖ İçin Ailede Travmatik Yaşam Deneyimi Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Eşitlikçi Cinsiyet Rolü	Hayır	203	37,51	3,350	,325	272	.745
	Evet	71	37,37	3,241			
Kadın Cinsiyet Rolü	Hayır	203	32,29	6,375	-,238	272	.812
	Evet	71	32,51	7,703			
Evlilikte Cinsiyet Rolü	Hayır	203	38,45	2,063	-,321	272	.748
	Evet	71	38,54	1,790			
Geleneksel Cinsiyet Rolü	Hayır	203	31,58	6,762	,295	272	.768
	Evet	71	31,25	8,456			
Erkek Cinsiyet Rolü	Hayır	203	26,03	3,933	1,035	272	.301
	Evet	71	25,45	4,554			
Toplumsal Cinsiyet Rolü	Hayır	203	164,63	21,767	-,291	272	.771
	Evet	71	165,50	22,206			

\*p<0,05

Çizelge 4.20’de ailedeki travmatik deneyim değişkenine göre incelenen bağımsız örneklem t-Test sonuçları yer almaktadır. Analizler incelendiğinde toplumsal cinsiyet rolleri toplam puanı ve alt boyutları için istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmediği görülmektedir (p>.05).

**Çizelge 4.21: ASÖ İçin Ailede Travmatik Yaşam Deneyimi Değişkeni T-Test Tablosu**

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Yetersiz Öz Yeterlilik	Hayır	203	12,10	4,234	-2,894	272	<b>.004*</b>
	Evet	71	13,89	5,092			
Stres Rahatsızlık	Hayır	203	16,76	4,559	-1,781	272	.076
	Evet	71	17,90	4,847			
Algılanan Stres	Hayır	203	28,87	7,724	-2,667	272	<b>.008*</b>
	Evet	71	31,79	8,552			

\*p<0,05

Çizelge 4.21’de ailede travmatik yaşam deneyimi değişkeni için Bağımsız Örneklem t-Test Analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara göre katılımcıların algılanan stres puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ailede travmatik deneyim aktarımı olan kişilerin ortalaması(x=31,79), olmayan kişilerin ortalamasına(x=28,87) göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p=.008<.05). Çizelge incelendiğinde stres rahatsızlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmediği, bunun yanı sıra yetersiz öz yeterlilik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sergilenmektedir (p=.005<.05).

**Çizelge 4.22: Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı, Toplumsal Cinsiyet Roller ve Algılanan Strese Dair Korelasyon Analizleri**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Kendini Adama	1														
Kontrol	,549** ,000	1													
Meydan Okuma	,597** ,000	,596** ,000	1												
Psikolojik Dayanıklılık	,854** ,000	,814** ,000	,875** ,000	1											
Rosenberg	,563** ,000	,411** ,000	,438** ,000	,558** ,000	1										
Eşitlikçi Cinsiyet Rolü	-,010 ,868	,030 ,616	,045 ,462	,025 ,680	-,010 ,863	1									
Kadın Cinsiyet Rolü	,020 ,745	,126* ,037	,076 ,208	,083 ,173	,042 ,488	,557** ,000	1								
Evlilikte Cinsiyet Rolü	-,003 ,965	-,024 ,690	-,051 ,398	-,031 ,608	-,069 ,254	,556** ,000	,518** ,000	1							
Geleneksel Cinsiyet Rolü	,000 ,996	,054 ,376	,000 ,996	,018 ,771	-,047 ,434	,578** ,000	,812** ,000	,515** ,000	1						
Erkek Cinsiyet Rolü	-,011 ,857	,070 ,250	,051 ,403	,040 ,507	-,017 ,781	,458** ,000	,643** ,000	,443** ,000	,710** ,000	1					
Toplumsal Cinsiyet Rolü	,023 ,708	,093 ,124	,080 ,188	,074 ,220	-,017 ,784	,697** ,000	,863** ,000	,610** ,000	,868** ,000	,795** ,000	1				
Yetersiz Öz Yeterlilik	-,586** ,000	-,386** ,000	-,471** ,000	-,574** ,000	-,592** ,000	,003 ,967	-,046 ,446	,063 ,301	-,008 ,893	,011 ,856	-,018 ,761	1			
Stres Rahatsızlık	-,452** ,000	-,245** ,000	-,263** ,000	-,382** ,000	-,491** ,000	,094 ,119	,171** ,005	,158** ,009	,180** ,003	,106 ,079	,206** ,001	,530** ,000	1		
Algılanan Stres	-,593** ,000	-,360** ,000	-,418** ,000	-,545** ,000	-,618** ,000	,056 ,355	,073 ,229	,127* ,036	,099 ,100	,068 ,264	,109 ,073	,871** ,000	,878** ,000	1	
Yaş	,129* ,032	,031 ,613	-,029 ,632	,051 ,396	,093 ,124	,075 ,216	,056 ,352	,020 ,746	,025 ,683	-,013 ,826	,039 ,520	-,045 ,456	-,058 ,340	-,059 ,331	1

Not. r: Pearson Korelasyon Katsayısı, \*\*: p<0.01, \*: p<0.05

Yukarıdaki Çizelge 4.22'de çalışmadaki tüm envanterlere ait alt boyutların korelasyon analizleri sonuçları görülmektedir.

Çizelge 4.22'de ölçekler arasındaki korelasyon analizleri görülmektedir. Yapılan analizlere göre; kendini adama alt boyutu ile benlik saygısı alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ( $r=,563$ ;  $p=,000$ ). Kendini adama alt boyutu ve Yetersiz Öz Yeterlilik alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta seviyede ( $r=,586$ ;  $p=,000$ ), Kendini Adama alt boyutu ile Stres Rahatsızlık alt boyutu arasında negatif yönlü ve orta seviyede ( $r=,452$ ;  $p=,000$ ), kendini adama ve Algılanan Stres arasında negatif yönlü ve orta seviyede ( $r=,593$ ;  $p=,000$ ) ve yaş değişkeni ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır.

Kontrol alt boyutu için; benlik saygısı ile arasında pozitif yönlü ve orta seviyede ( $r=,411$ ;  $p=,000$ ), Kadın cinsiyet rolü alt boyutuyla zayıf ve pozitif yönde ( $r=,126$ ;  $p=,037$ ), yetersiz öz yeterlilik alt boyutu ile negatif yönde ( $r=,386$ ;  $p=,000$ ), stres rahatsızlık alt boyutu ile negatif yönde ( $r=,245$ ;  $p=,000$ ), algılanan stres alt boyutu ile ise negatif yönde zayıf ilişkiler tespit edilmiştir.

Meydan Okuma alt boyutu ile benlik saygısı alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $r=,438$ ;  $p=,000$ ). Bunun yanında meydan okuma alt boyutu için; yetersiz öz yeterlilik ( $r=,471$ ;  $p=,000$ ) ve stres rahatsızlık ( $r=,263$ ;  $p=,000$ ) alt boyutları ile negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Meydan okuma alt boyutu ve algılanan stres arasında negatif yönde orta seviyede anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r=,418$ ;  $p=,000$ ).

Psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü ve orta seviyede bir ilişki bulgulanmıştır ( $r=,558$ ;  $p=,000$ ). Psikolojik dayanıklılık için; Yetersiz Öz Yeterlilik alt boyutu( $r=,574$ ;  $p=,000$ ), stres rahatsızlık alt boyutu( $r=,382$ ;  $p=,000$ ) ve algılanan stres( $r=,545$ ;  $p=,000$ ) ile aralarında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir ( $r=,574$ ;  $p=,000$ ).

Benlik saygısı ile Algılanan Stres arasında negatif yönlü ve yüksek seviyede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=,618$ ;  $p=,000$ ). Bunun yanında algılanan stresin alt boyutlarından yetersiz özyeterlilik ( $r=,592$ ;  $p=,000$ ) ve stres rahatsızlık ( $r=,491$ ;  $p=,000$ ) alt boyutu için benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

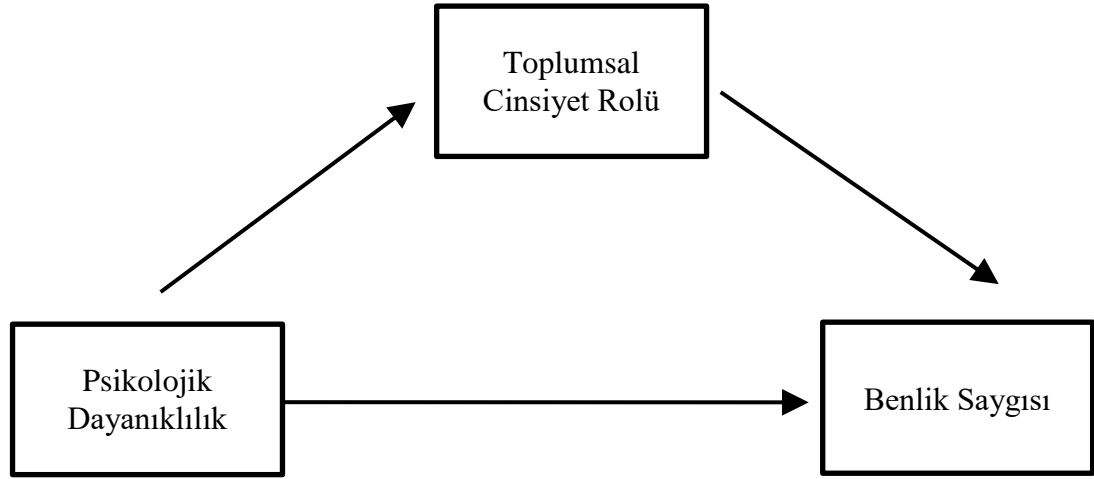
Kadın Cinsiyet Rolü alt boyutu ile Stres Rahatsızlık alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki saptanmıştır ( $r=,171$ ;  $p=,005$ ). Evlilikte Cinsiyet Rolü alt boyutu ile Algılanan Stres arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki görülmektedir ( $r=,127$ ;  $p=,036$ ). Geleneksel Cinsiyet Rolü alt boyutu ile Stres Rahatsızlık alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki vardır ( $r=,180$ ;  $p=,003$ ). Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Stres Rahatsızlık alt boyutu arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki vardır ( $r=,206$ ;  $p=,001$ ).

**Çizelge 4.23: Alt Boyutlara İlişkin Regresyon Analizleri**

Bağımlı Değişken	Yordayan Değişkenler	Std. Olm.		Std. B	t	p	F	R
		B	S.H.					
Benlik Saygısı	(Sabit)	30,154	5,782		5,215	<b>.000*</b>	23,265	0,685
	Kendini Adama Kontrol	,271	,080	,225	3,366	<b>.001*</b>	(0,000*)	(0,449)
	Meydan Okuma	,123	,090	,081	1,368	.173		
	Eşitlikçi Cinsiyet Rolü	,057	,073	,049	,779	.437		
	Kadın Cinsiyet Rolü	,028	,103	,016	,271	.787		
	Evlilikte Cinsiyet Rolü	,152	,069	,180	2,198	<b>.029*</b>		
	Geleneksel Cinsiyet Rolü	-,108	,166	-,038	-,647	.518		
	Erkek Cinsiyet Rolü	-,127	,070	-,161	-,1824	.069		
	Yetersiz Öz Yeterlilik	,015	,091	,010	,159	.873		
	Stres Rahatsızlık	-,364	,077	-,289	-,4,699	<b>.000*</b>		
			-,247	,069	-,202	-,3,587	<b>.000*</b>	

\* $P < .05$

Çizelge 4.23'te Benlik saygısı puanını yordama durumunun incelenmesi amacıyla uygulanan doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bağımsız değişkenlerin tamamının, benlik saygısı puanının %44,9'unu açıkladığı görülmektedir. Tüm alt boyutların %44,9 luk kısmı açıklamada etkisi vardır. Bunun yanı sıra, kendini Adama puanı ( $\beta=,271$ ;  $p < 0,05$ ) ve kadın cinsiyet rolü puanı ( $\beta=,152$ ;  $p < 0,05$ ) benlik saygısı puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordarken, Yetersiz Öz Yeterlilik ( $\beta=-,364$ ;  $p < 0,05$ ) puanı ve Stres Rahatsızlık puanlarının ( $\beta=-,247$ ;  $p < 0,05$ ) benlik saygısı puanını anlamlı ve negatif yönlü yordadığı görülmektedir.



**Şekil 4.1: Toplumsal Cinsiyet Rollerini Aracı Değişken Analizi Modeli**

Şekil 4.1’de psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini incelediğimiz aracı değişken analiz modelinin görseli bulunmaktadır.

**Çizelge 4.24: Toplumsal Cinsiyet Rollerini Aracı Değişkeni Analizi için Model Katsayıları Tablosu**

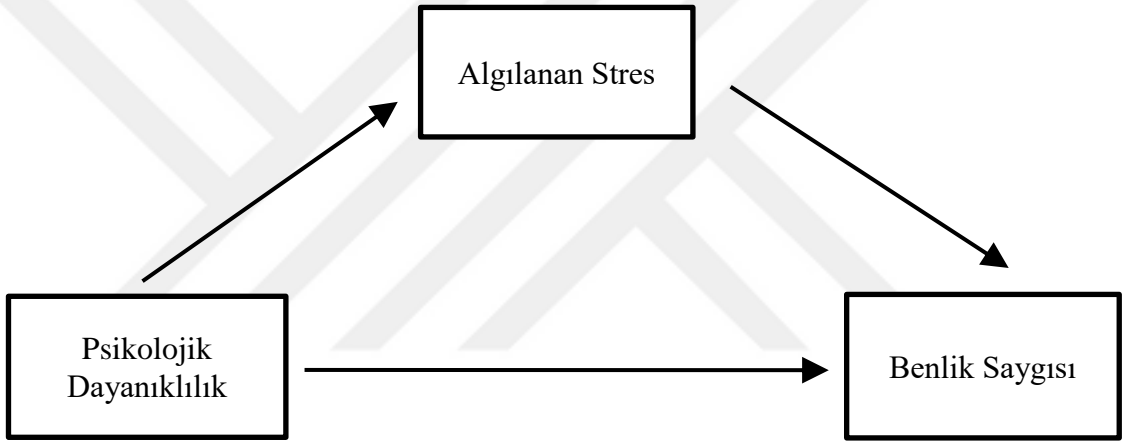
Regresyon Modelleri	Değişkenler	$\beta$	Standart Hata	t	p	F	$R^2$
<b>Model 1</b>	Psikolojik Dayanıklılık → Toplumsal Cinsiyet Rolü	,143	,116	1,231	,220	1,514	<b>.006</b>
<b>Model 2</b>	Psikolojik Dayanıklılık → Benlik Saygısı	,280	,025	11,093	<b>.000*</b>	123,050	.311
<b>Model 3</b>	Toplumsal Cinsiyet Rolü → Benlik saygısı	-,004	,016	-,017	.784	,075	<b>.003</b>
<b>Model 4</b>	Psikolojik Dayanıklılık → Benlik Saygısı	,282	,025	11,115	<b>.000*</b>	62,276	.315
	Toplumsal Cinsiyet Rolü → Benlik Saygısı	-,015	,013	-1,160	,247		

Yukarıdaki Çizelgede Şekil 4.1 için yapılan aracı değişken modelleri görülmektedir. Model 1 incelendiğinde Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin, Toplumsal Cinsiyet Rolü ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi görülmemektedir ( $p=,220>,05$ ).

Model 2’de psikolojik dayanıklılığın benlik saygısı üzerindeki etkisine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç saptanmıştır ( $p=,000<0,05$ ). Psikolojik Dayanıklılık ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin %31,1’ini açıklamaktadır. Psikolojik Dayanıklılık ölçeğindeki 1 birimlik artış, Rosenberg benlik saygısı ölçeğinde 0,280 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=,280$ ).

Model 3'e bakıldığında ise toplumsal cinsiyet rolleri ölçeğinin psikolojik dayanıklılık ölçeği üzerinde herhangi anlamlı bir etkisine rastlanmamıştır ( $p=.784<.05$ ). Model 4'te toplumsal cinsiyet rolleri ölçeği aracı değişken olarak dahil edildiğinde, Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin  $\beta$  katsayısının arttığı görülmektedir ( $\beta=.280 (.282)$ ).

Bununla beraber toplumsal cinsiyet rollerinin anlamlı etkisi görülmemektedir ( $p=.247>.05$ ). Analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye toplumsal cinsiyet rolleri aracı değişken olarak dahil edildiğinde, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin anlamlı olarak etkilenmediği saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda toplumsal cinsiyet rollerinin bu iki değişkene aracılık etkisi olmadığı görülmektedir.



**Şekil 4.2: Algılanan Stres Aracı Değişken Analizi Modeli**

Şekil 4.2'de psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan stresin etkisini incelediğimiz aracı değişken analiz modelinin görseli bulunmaktadır.

**Çizelge 4.25: Algılanan Stres Aracı Değişken Analizi İçin Model Katsayıları Tablosu**

Regresyon Modelleri	Değişkenler	$\beta$	Standart Hata	t	p	F	$R^2$
1	Psikolojik Dayanıklılık→ Algılanan Stres	-,385	,036	-10,717	.000	114,855	,297
2	Psikolojik Dayanıklılık → Benlik Saygısı	,280	,025	11,093	.000	123,050	,311
3	Algılanan Stres→ Benlik Saygısı	-,438	,034	-12,980	.000	168,474	,380
4	Psikolojik Dayanıklılık → Benlik Saygısı	,158	,027	5,864	.000	111,774	,452
	Algılanan Stres→ Benlik Saygısı	-,317	,038	-8,337	.000		

\* $P<.05$

Çizelge 4.25'te algılanan stres değişkeninin aracılık etkisi için yapılan model analizi yer almaktadır. Çizelge 4.25 incelendiğinde model 1'de Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin, Algılanan Stres ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000>,05$ ). Psikolojik dayanıklılık ölçeği Algılanan Stres ölçeğinin %29,7'sini açıklamaktadır. Psikolojik Dayanıklılık ölçeğindeki 1 birimlik artış, Algılanan Stres ölçeğinde 0,385 birimlik azalışa sebep olmaktadır ( $\beta=-,385$ ).

Model 2'ye bakıldığında ise psikolojik dayanıklılık ölçeğinin rosenberg benlik saygısı ölçeği üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi görülmektedir ( $p=,000<0,05$ ). Psikolojik Dayanıklılık ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin %31,1'ini açıklamaktadır. Psikolojik Dayanıklılıktaki 1 birimlik artış, benlik saygısındaki 0,280 birimlik artışa sebep olmaktadır ( $\beta=,280$ ).

Model 3'de Algılanan Stres ölçeğinin, Rosenberg benlik saygısı ölçeği üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ( $p=,000>,05$ ). Benlik saygısı ölçeği, Algılanan Stres ölçeğinin %38'ini açıklamaktadır. Benlik saygısındaki 1 birimlik artış, Algılanan Stresteki 0,438 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-,438$ ).

Model 4'te algılanan stres aracı değişken olarak dahil edildiğinde, Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin  $\beta$  katsayısının azaldığı görülmektedir ( $\beta=,280$  ( $,158$ )). Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve algılanan stres ölçeğinin benlik saygısı ölçeği üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır ( $p=,000<,05$ ). Psikolojik Dayanıklılık ölçeği ve Algılanan Stres ölçeği, Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin %45,2'sini açıklamaktadır. Psikolojik Dayanıklılıktaki 1 birimlik artış, benlik saygısında 0,158 birimlik artışa sebep olmaktadır. ( $\beta=,158$ ). Algılanan Stresteki 1 birimlik artış ise, benlik saygısındaki 0,317 birimlik azalışa sebep olmaktadır. ( $\beta=-,317$ ).

Tüm bunlara bakıldığı zaman, Psikolojik dayanıklılığın benlik saygısı üzerindeki etkisinin devam ettiği (psikolojik dayanıklılık yükselirken benlik saygısı da yükselmektedir) fakat aynı zamanda algılanan stresin de benlik saygısını etkilediği (algılanan stres azaldıkça benlik saygısı yükselmektedir. Fakat psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının etkisi hala devam etmektedir.) görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda psikolojik dayanıklılığın benlik saygısı üzerindeki etkisinde Algılanan Stresin kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

**Çizelge 4.26: Aracılık Etkisinin İstatistiksel Açıdan Anlamlılığına İlişkin Bootstrap Analizi Sonuçları**

Psikolojik Dayanıklılık → Benlik Saygısı (Algılanan Stres Ölçeğinin Aracılık Rolü)	$\beta$	Standart Hata	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Doğrudan Etki	,158	,027	.000	.105	,211
Dolaylı Etki	,122	,020	-	.086	,166
Toplam Etki	,280	,025	.000	.230	,330

\*P<.05

Aracılık değişkeni analizinin anlamlılığının değerlendirildiği Çizelge 4.26 incelendiğinde Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin, Rosenberg benlik saygısı ölçeği üzerindeki etkisinde Algılanan Stres Ölçeğinin kısmi aracılık etkisi olduğu görülmektedir ( $\beta=$ -,122). Doğrudan etkiye bakıldığında, Psikolojik dayanıklılığın algılan stres devrede olmadan da benlik saygısı üzerindeki etkisi görülmektedir. Toplam etkiye bakıldığında ise psikolojik dayanıklılığın benlik saygısı üzerindeki genel etkisi görülmektedir. Algılanan stres aracı değişken olarak devreye girdiğinde ise psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki etkinin hala devam ettiği görülmektedir. Bu sonuçlar, psikolojik dayanıklılığın benlik saygısını doğrudan arttırdığını bunun yanı sıra stres seviyelerini azaltarak yine benlik saygısında dolaylı bir artış oluşturduğunu göstermektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada çalışılmış olan bulguların katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre incelenmesine ve psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin araştırma bulgularına göre tartışılmasına yer verilmiştir.

### 5.1 Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Bulguların Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi ve Tartışılması

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarından olan kendini adama, kontrol ve meydan okuma puanlarının cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde araştırmayla paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Alan yazındaki çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet üzerinde herhangi bir farklılaşmaya rastlanmadığı görülmektedir (Topçu,2017; Altundağ,2013; Terzi,2008). Her ne kadar çalışmadaki bulguları destekleyen sonuçlara ulaşılsa da alan yazında farklı çalışmalara da rastlanmıştır (Karademir ve Açak, 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada cinsiyetler arası farklılık saptanmıştır. Erkeklerin psikolojik sağlamlığının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Tolan, 2022). Literatürde erkeklerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğuna dair benzer şekilde çalışmalar da mevcuttur (Afek vd.,2021). Bu noktada erkek ve kadınlara yüklenen toplumsal rollerin etkisi akla gelmektedir.

Erkeklerden genellikle toplumsal rollere dair tutumlarda daha güçlü ve baskın roller üstlenmeleri beklenmektedir (Özmete ve Yanardağ, 2016). Erkek bireylerin toplumda daha güçlü durmak zorunda hissetmeleri duygusal anlamda zayıflığa mahal vermeyebilir bu da dayanıklılığı arttırıcı bir faktör olarak görülebilir. Bu çalışmanın örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmamızda cinsiyete dair farklılığın çıkmaması, üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine karşı daha eşitlikçi bir bakış açısında olmasından kaynaklanabilir. Bu çalışmada cinsiyet değişkeninin herhangi bir anlamlı etkisi olmasa da literatürdeki farklı sonuçlar, cinsiyetin diğer

çalışmalarda incelenebilecek ve örneklem grubuna göre değişebilecek önemli bir değişken olduğunu akla getirmektedir.

Bu araştırmadaki bir diğer demografik bulgu, katılımcıların psikiyatrik tanısı olup olmadığına dairdir. Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık envanterinin her bir alt boyutu için anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Psikiyatrik tanı almayan katılımcıların ortalamaları, tanı alan katılımcılara göre daha yüksektir. Bu durum psikolojik iyi oluşun psikiyatrik tanı alma durumunu etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Keklik ve Kaba'nın (2016) çalışmasında psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha düşük psikolojik semptom gösterdiğine dair negatif anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Bu çalışma, araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Alan yazında yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın TSSB (travma sonrası stres bozukluğu) üzerindeki hafifletici etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, travmatik olaylar yaşayan kişilerde psikolojik sağlamlılığın ve sosyal desteğin kaygı ve anksiyete gibi psikiyatrik belirtileri hafiflettiği bulgulanmıştır (Cheng vd., 2024). Ek olarak çocuğunda ruhsal bozukluk tanısı olan ailelerin psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğuna dair bir araştırmaya rastlanmıştır (Öksüz vd., 2022). Bu bulgu, psikiyatrik tanı değişkeninin dolaylı yoldan da olsa psikolojik iyi oluşu etkilediğini düşündürmektedir. Deprem sonrası sağlık çalışanlarıyla yapılan bir çalışmada ise psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Arslan ve Selvi, 2024). çalışmadaki bulgular ve literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın yüksek oluşunun kişilerin psikiyatrik bir tanı geliştirmesini önleyici olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık envanteri çalışmadaki bir diğer demografik değişken olan psikiyatrik ilaç kullanma durumu ile incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre psikiyatrik ilaç kullanma durumunun psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kendini adama ve maydan okuma alt boyutlarının üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görölmüştür. İlaç kullanan katılımcıların psikolojik dayanıklılık toplam puanları, ilaç kullanmayan katılımcıların toplam puanlarından yüksektir. Bu durum medikal desteğin psikolojik dayanıklılığa olumlu etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Psikolojik dayanıklılıkta meydan okuma, bireyin olumsuz durumları tehdit olarak değil, baş edilebilir bir şekilde algılamasını ve bunu bir fırsat olarak görmesini içerir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Kendini adama ise bireylerin hayatlarında anlamı

olarak gördükleri olaylara veya sorumluluklara derin bir bağlılık gösterdikleriyle açıklanır (Işık,2016). Çalışmamızda bu iki alt boyutta anlamlı ilişkilerin çıkması farmakolojik desteğin bireyin algısını düzenleyerek stresli olayları daha yönetilebilir hale getirdiğini ve duygusal kapasitesini arttırarak olaylar üzerinde sorumluluk almasını geliştirdiğini düşündürmüştür.

Her ne kadar bu çalışmada medikal destek psikolojik sağlamlık için önemli görünse de ülkemizde ilaç tüketimi diğer ülkelere nazaran kontrolsüz bir şekilde artış göstermektedir (Altınok ve Üçer, 2009). Bu durumla ilgili önemli bir konu olarak alan yazında Türkiye’de psikiyatrik ilaç kullanımının gereksiz veya aşırı olduğunu raporlayan bir çalışmaya rastlanmıştır (Aydın vd., 2013). Kişilerin psikolojik sağlamlıklarının iyi düzeyde oluşu, stres faktörlerini daha azalttığından (Sarrionandia vd., 2018), psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine dair çalışmaların doğru ilaç kullanımına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık için bu çalışmada, kişilerin travmatik deneyimi olup olmadığı sorgulanmıştır. Araştırmadaki bulgulara göre psikolojik dayanıklılığın travmatik deneyim değişkeninin olup olmamasına gör farklılaşmadığı görülmüştür. Bunun yanında aileden aktarılan travmatik deneyim değişkeninin de psikolojik dayanıklılık üzerinde herhangi anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Çalışmamızda travmatik deneyim ve kişinin kendisi yaşamamış olsa dahi aileden aktarılan travmatik deneyim bulgularının psikolojik dayanıklılığı etkilemediği sergilenmiştir. Bu durumda her iki travmatik deneyimin de psikolojik dayanıklılık üzerindeki aynı yönde etkisi dikkat çekmektedir.

Literatür incelendiğinde araştırma bulgularıyla çelişen bulgulara rastlanmaktadır (Turan, 2021). Özbay ve Kayacı’nın (2016) araştırmasında travmatik yaşam olayı yaşamının, psikolojik dayanıklılığın kendini adama alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Yapılan bir çalışmada stresli hayat olaylarına maruz kalan ergenlerde düşük psikolojik dayanıklılık görüldüğü ortaya konmuştur (Turgut, 2015). Doğruer ve arkadaşları (2022) ise çocukluk çağı travmatik deneyimi ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki ortaya koymuştur.

Araştırmamızda travmatik deneyime dair çıkan sonuçların alan yazınla uyumlu olmayışı dikkat çekmektedir. Işık (2016) travmanın doğasının bireylerin özelliklerine göre değişebileceğini vurgulamıştır. Araştırmamızdaki sonuç travmanın

çok boyutlu doğasından ve bireylerin travmayı farklı algılamalarından kaynaklı gelişmiş olabilir. Araştırma örneklemini travmayı hafif düzeylerde yaşantılamış olabilir. Bu durum travmatik deneyimin dayanıklılık üzerindeki etkisi sınırlandırmış olabilir. Bir başka taraftan çıkan sonucun araştırmada kullanılan ölçüm araçlarından kaynaklanabileceği akla gelmektedir. Sonraki çalışmalarda daha hassas ölçüm araçlarının kullanılabilmesi düşünülmüştür. Örneğin, travmatik deneyimleri daha uzun vadeli ölçen bir ölçüm aracıyla gelecekteki çalışmalar tekrarlanabilir.

## **5.2 Benlik Saygısı İle İlgili Bulguların Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi ve Tartışılması**

Bu çalışmada benlik saygısı envanteri için cinsiyet değişkenine göre katılımcıların benlik saygılarının farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürdeki diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Sosyal zeka ve benlik saygısı üzerine yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Doğan vd.,2009). Üniversite öğrencilerindeki Yalnızlık ve benlik saygısı üzerine yapılan bir çalışmada ise aynı şekilde cinsiyete göre öğrencilerin benlik saygısının farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Yöyen, 2017). Benlik saygısıyla ilgili yapılan geniş bir meta analiz çalışmasında ise cinsiyetle ilgili herhangi bir bulguya rastlanmamıştır (Seki ve Dilmaç, 2020). Bu çalışmalar araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Alan yazında Yapılan başka bir çalışmada kızlardaki benlik saygısı erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur (Tekir vd., 2018). Bunun gibi bazı çalışmalar araştırma bulgularıyla çelişse de cinsiyet değişkeninin anlamlı etkisinin örneklem grubuna ve araştırma türüne göre farklılık gösterebileceğini söylemek mümkündür.

Katılımcıların psikiyatrik tanı değişkenine göre benlik saygılarındaki farklılaşmaya bakıldığında ise, anlamlı bir fark bulgulanmıştır. Psikiyatrik tanı almayan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamaları tanı alan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Psikiyatrik hastalıklar kişileri etiketlemeye maruz bırakabilir. Bu etiketler ise kişilerin kendi benliklerini daha olumsuz algılamalarına yol açabilir. Alan yazın incelendiğinde şizofreni ve bipolar bozukluk için benlik saygısının araştırıldığı bir çalışmada, düşük benlik saygısının kişilerin damgalanmayı içselleştirmesi ile ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Kök ve Demir, 2018). Alan yazındaki başka bir çalışmada madde bağımlılığı tanısı alan bireylerin

olumsuz benlik saygıları ve sosyal dışlanmışlıkları arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Soy ve Zorlu, 2020). Bir başka çalışmada ise madde kullanan ergenlerin daha düşük benlik saygısı gösterdiğine rastlanmıştır (Kaya, 2011). Literatürdeki bulgular ve bu çalışmanın bulguları incelendiğinde psikiyatrik bir rahatsızlığa sahip olmanın benlik saygısını azaltan bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bulgularımız, benlik saygısının yüksek olmasının psikiyatrik hastalığı olan bireylerin ruh sağlığına iyi geleceği fikrini uyandırmaktadır.

Katılımcıların benlik saygısını tıbbi rahatsızlık durumuna göre incelediğimiz bulgularda ise herhangi anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Katılımcıların benlik saygısının tıbbi rahatsızlık durumundan bağımsız bir şekilde benzer seviyeler sergilediği görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde obezite hastalarıyla yapılan bir çalışmada, benlik saygısı ve dürtüsellik arasında negatif zayıf bir ilişki tespit edilmiş, fakat doğrudan benlik saygısının ilişkisine dair herhangi bir bulguya rastlanmamıştır (Sarısoy vd., 2013). Meme kanseri geçirmiş kadınlarla yapılan bir çalışmada ise benlik saygısı seviyeleriyle ilişkili herhangi bir korelasyon görülmemiştir (Denizgil ve Sönmez, 2015). Bu iki çalışmada araştırma bulgularımıza paraleldir.

Yapılan başka bir çalışmada 50 fiziksel engelli birey ve 50 engeli olmayan birey karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda, fiziksel engeli olan bireylerde düşük benlik saygısı ve yüksek depresyon seviyesi saptanmıştır (Mushtaq ve Akhouri, 2016). Benlik saygısı ve tıbbi rahatsızlık arasında yapılan bazı çalışmalar bulunsa da araştırmamızda tıbbi rahatsızlık değişkeniyle ilgili bir farklılık görülmemiştir. Bu durum çalışılan örneklemden kaynaklı olabilir.

Üniversite öğrencileri yaşları gereği üretken bir dönemdedirler. Arkadaş çevreleri ve dışa yönelimleri diğer yaş gruplarından daha fazladır. Böylelikle sosyal destek görme olasılıkları artacaktır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sosyal destek ve benlik saygısı arasında doğrudan bir etki tespit edilmiştir (Koç ve Arslan, 2019). Bu noktada kişilerin tıbbi rahatsızlığı bulunsa dahi, bu rahatsızlıkların sosyal destek ile aşılabileceği, kendi benlikleriyle ilgili pozitif noktalar üzerinde durma fırsatlarının ve destek alma mekanizmalarının daha fazla olduğu çalışılan örneklem için düşünülmektedir.

Katılımcılara sorulan bir başka demografik soru ise kişilerin travmatik deneyimlerinin olup olmadığıdır. Bu durumda benlik saygısı için, travmatik deneyim yaşamış olan kişiler ve deneyim yaşamamış olan kişiler arasında anlamlı bir fark

bulunmuştur. Travmatik deneyimi olmayan katılımcıların benlik saygısı puan ortalamasının, olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuca göre kişilerin benlik saygısının travmatik deneyimlerden etkilendiği düşünülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerini daha fazla olumlu yorumlama eğiliminde olurlar. Kişinin kendisine dair olumlu algısı kendi değerini ve sevgisini arttırıcıdır (Sevim ve Artan, 2021). Travma ise kişinin psikolojik ve fiziksel bütünlüğüne zarar veren olumsuz bir yaşam deneyimidir (Çolak vd., 2010). Bu zarar kişinin kendisini olumlu algılamasını negatif yönde etkileyebilir. Dolayısıyla benlik saygısını azaltabilir.

Alan yazın incelendiğinde benlik saygısı ve travmatik deneyim hakkında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda çocukluk çağı travması olan bireylerin benlik saygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Oğuz ve ark.,2022;Aytaçalp ve Durat,2019; Yöyen,2017). Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada benlik saygısı ve çocukluk çağı travmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Karaçavuşoğlu, 2022). Bu sonuçlar araştırma bulgumuzla paralellik göstermekte ve genç yetişkinlerdeki benlik saygısı için travmatik deneyimin önemli olduğu akla getirmektedir.

Bir çalışmada ise, psikiyatrik rahatsızlığa sahip olan ve olmayan kişilerin travmatik deneyim şiddetleri ve benlik saygısı ile ilişkisi karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda ise hasta olan grubun, hasta olmayan gruba göre benlik saygıları daha düşük ve travma puanları daha yüksek bulunmuştur (Ataoğlu vd., 2019). Literatürdeki bu çalışma hem benlik saygısı ve travmatik deneyim bulgumuz arasındaki anlamlılığı hem de benlik saygısı ve psikiyatrik rahatsızlık bulgumuz arasındaki anlamlı sonucu destekler niteliktedir.

Bir diğer demografik değişken olan, katılımcıların aileden aktarılan travmatik deneyimleri olup olmadığına bakıldığında ise benlik saygılarında farklılaşma tespit edilmiştir. Aileden aktarılan travmatik deneyimi olan katılımcıların benlik saygısı, olmayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Alan yazında göçe maruz kalan bireyler ve ikinci kuşak bireyler arasında bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada göçe maruz kalan kişilerin travmaya maruz kalma düzeyleri ve ikinci kuşaktaki kişilerin benlik saygıları karşılaştırılmıştır.

Çalışmanın sonucunda anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (Özgür, 2019). Bu durum araştırma bulgumuzla çelişse de aileden aktarılan deneyimlerin ikinci kuşaklar

için önemli olabileceği düşünülmektedir. Lomanov ve Keskin (2022) Ahıska Türkleriyle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Göç etmiş bireylerde göç sonrası oluşan boşluk duygusu, yalnızlık yabancılaşma gibi birçok duyguyu travmanın bir kanıtı olarak görmüş, zorunlu göç yaşamamış olan Ahıska Türklerinde ise “Ahıska Türkü olmak size neyi ifade ediyor?” sorusuna verilen cevaplardan travmayı yaşamamış olsalar dahi nesilden nesle bir aktarım olduğunu değerlendirmişlerdir.

Yapılan başka bir çalışmada ise savaşa şahit olmuş babalardaki etkilerin, çocukları üzerinde davranış problemleri oluşturabileceği sergilenmiştir (Caselli ve Motta, 1995). Bir çalışmada kişiler travmayı kendisi yaşamasa da travmayı deneyimleyen topluluğa ait olmanın dolaylı yoldan kendilerini etkilediği tespit edilmiştir (Volkan vd., 2002). Bu sonuçlar aileden aktarılan deneyimlerin etkili olduğunu gösterir niteliktedir. Çalışma sonucumuza göre de benlik saygısının aileden aktarılan deneyimlerden etkileyebileceğini tespit edilmiştir. Bu konuda alan yazında daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu ve bu çalışmanın sonuçlarının gelecek çalışmalar için bir fikir taşıyabileceği düşünülmektedir.

### **5.3 Toplumsal Cinsiyet Rollerine İle İlgili Bulguların Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi ve Tartışılması**

Yapılan çalışmada toplumsal cinsiyet rolleri tutum envanterinin alt boyutlarının, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Ölçeğin her bir alt boyutu için kadınların puan ortalaması erkeklerin puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek sonuçlar sergilemiştir. Bu sonuçlara göre kadınların toplumsal cinsiyet rollerine dair eşitlikçi algısının erkeklerinkine göre daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmamızdaki bu bulgu kadınların toplumsal rollerde daha fazla eşitlikçi bir yaklaşımda olduklarını göstermektedir. Alt boyutlar incelendiğinde araştırmada kadınların geleneksel cinsiyet rolü erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum kadınlar her ne kadar eşitlikçi bir yaklaşımda olsalar da toplumun kadınlara yüklediği rolleri içselleştirdiğini ve geleneksel rolleri benimsediklerini gösterebilir. Yine kadınların, kadın cinsiyet rolü algıları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum kadınların kendi görev ve sorumlulukları konusunda daha geleneksel bir bakış açısında olabileceğini akla getirmektedir. Genel olarak kadınların toplumsal

cinsiyet rolleri puanları erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir. Bu durum kadınların bu konuda daha çok farkındalığa sahip olduğunu düşündürebilir.

Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Seven (2019) toplumsal cinsiyet rollerinde üniversite öğrencilerinin daha çok geleneksel tutuma sahip olduklarını, kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark çıktığını tespit etmiştir. Kadınların puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Alan yazındaki bir başka çalışmada ise kadınlar ve erkekler arasındaki toplumsal cinsiyet algısının anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadınların algısının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Altınova ve Altıntaş, 2015).

Çiçek ve Çopur'un (2018) çalışmasında da kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ve kadınların çalışmasına dair puanları daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada cinsiyetler arasındaki farklılıklara rastlanmıştır. Kadınların daha eşitlikçi ve erkeklerin daha geleneksel roller sergiledikleri belirtilmiştir (Belli ve Ayacı, 2020). Alan yazındaki çalışmalar kadınların erkeklere kıyasla toplumsal rollere daha eşitlikçi tutumda yaklaştığını gösterir ve araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir.

Araştırmamızda kadınların her alt boyuttan daha yüksek puan almasının örneklem grubuyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuç, kadın katılımcıların toplumsal cinsiyet tutumlarıyla ilgili daha geniş bir yelpazeye sahip olmasından ve karmaşık tutumlar sergilemesinden kaynaklı olabilir. Erkek katılımcıların ise bu konuya daha az ilgi göstermeleri toplumsal cinsiyetle ilgili tutumlarını çalışmaya yansıtmamış olabilir. Bir başka taraftan bu durum örneklem grubundaki kadın ve erkek sayılarından kaynaklı gelişebilir. Bu noktada, gelecek çalışmalarda toplumsal cinsiyet rollerindeki cinsiyet farklılığına dair bulguların kadın ve erkek sayılarının ve sosyoekonomik özelliklerinin daha yakın olduğu örneklemelerde tekrar edilmesi düşünülmüştür.

Bu çalışmada toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının, psikiyatrik tanı alma değişkenine göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında bu envanterin erkek cinsiyet rolü alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu alt boyut için psikiyatrik tanı alan katılımcıların erkek cinsiyet rolü puanı almayan katılımcıların puanına göre anlamlı derecede yüksek bulgulanmıştır. Ölçeğin diğer alt boyutlarında herhangi bir fark olmazken bu alt boyuttaki farklılıklar erkek cinsiyet rolü ile alakalı toplumsal normları akla getirmektedir. Toplumda erkek

cinsiyet rolü algısına sahip kişiler daha güçlü, otoriter ve duyguları bastıran kişiler olarak beklenir (Sakallı ve Türkoğlu, 2019). Bu durum duygularını bastıran özelliklerdeki kişilerin psikiyatrik rahatsızlıklara daha açık olabileceğini düşündürmektedir.

Alan yazında bu konuyla ilgili yapılan bir çalışma, erkeklerin toplumda daha fazla geleneksel erkek rollerini benimsediğini, bunun yanında da psikolojik yardım alma konusunda kendilerinin etiketleneyeceği düşüncesinde olduklarını ve yardım almaktan kaçındıklarını göstermektedir (Gültekin ve Durmuş, 2024). Bu durum erkeklerin psikiyatrik tanı almalarına rağmen yardım almama, dolayısıyla da psikiyatrik hastalıklara daha açık olma halini düşündürmektedir. Alan yazında toplumsal cinsiyet ve narsisizm de dikkat çekmektedir. Çalışmalar erkeksi cinsiyet rollerinin narsistik özelliklerle benzerlik gösterdiğini bu sebeple de erkeklerde kadınlara göre daha fazla narsisizm görülebileceğini vurgulamaktadır (Akgün ve Uysal, 2009). Araştırmamızda psikiyatrik tanı değişkeni için toplumsal cinsiyet rollerinin diğer boyutlarında ve toplam puanında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu durum psikiyatrik tanı değişkeninin cinsiyet rolleri üzerinde etkisinin kısıtlı olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan çalışmada kişilerin travmatik deneyim yaşayıp yaşamadıklarına ilişkin toplumsal cinsiyet rolleri tutumları incelenmiştir. Bulgulara göre, eşitlikçi ve erkek cinsiyet rolünde herhangi bir fark saptanmamıştır. Buna ek olarak evlilik, kadın ve geleneksel cinsiyet rolleri için travmatik deneyim yaşamış olan kişilerin toplumsal cinsiyet puanları yaşamamış olan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Burada geleneksel, kadın ve evlilik cinsiyet rollerinin toplumda olumsuz yaşam deneyimlerine daha açık bir halde olabileceği akla gelmektedir.

Alan yazında, toplumsal cinsiyet tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasında bir ilişki tespit etmiştir. Bu ilişki, travmaların sayısı arttıkça, eşitlikçi tutumun azaldığı şeklindedir. (Altun, 2019). Toplumsal cinsiyete dair tutumların bireylerin yaşadığı deneyimlerden etkilendiği bilinmektedir (Zeyneloğlu ve Terzioğlu,2011). Dolayısıyla travmatik deneyimler cinsiyete dair tutumları etkileyebilir. Almanya'ya göç eden 650 mülteci kadın ile yapılan bir çalışmada, kadınların yaşadıkları olayları yaşamlarını tehtit eden travmatik bir deneyim olarak adlandırıldığı belirlenmiştir (Jesuthasan vd., 2018). Suriyeli sığınmacılar üzerine yapılan niteliksel bir çalışmada ise, göç sonrası kadınların geleneksel rollere daha

sıkı sarıldığı tespit edilmiştir (Varol, 2018). Bu araştırmalar özellikle kadınların travmatik deneyim sonrasında geleneksel roller üstlenerek toplumsal normlara daha fazla uyum sağladığını ve travmadan daha fazla etkilenebilecek riskli grupta olduklarını düşündürmüştür.

Günümüzde kadınlar her ne kadar eşitlikçi tutumları destekleseler ve iş gücünün bir parçası olsalar dahi erkeklere göre daha az söz söyleme, az maaş alma ve yönetici pozisyonlarında daha az bulunmalarına dair tutumlar devam etmektedir (Eagly vd., 2000). Bu durum akla geleneksel rollerin benimsendiğini getirmektedir. Geleneksel rollerin toplumda artış göstermesi ise bazı istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Flört şiddeti ve cinsiyet tutumu arasında yapılan bir çalışmada, geleneksel roller arttıkça flört şiddetinin de arttığı ortaya konmuştur (Şimşek ve Kavas, 2018). Bu çalışmalar, geleneksel roldeki artışın olumsuz yaşam deneyimlerini de tetikleyebileceğini düşündürmüş, bu cinsiyet tutumu benimsemenin özellikle kadın gruplar üzerinde olumsuz deneyimleri artırıcı bir unsur olduğunu akla getirmiştir.

Bunun yanında erkek cinsiyet rolü ve eşitlikçi cinsiyet rolü toplumda daha güçlü algılanmaktadır. Erkekler toplumda dış kaynaklara ulaşan kişiler olarak akla gelir. Bu durum ise erkeğin dış kaynağa ulaşabilmesi için toplumun onu daha özgüvenli ve başarılı olmasına dair desteklemesini içerir (Güdü ve Kart, 2009). Bu destek kişilerin öz saygıları arttırarak olumsuz deneyimlere karşı kendilerini korumalarını destekleyebilir. Bu sebeple araştırmamızda travmatik deneyimlerin erkek cinsiyet rolü üzerinde etkisinin kısıtlı olabileceği akla gelmektedir.

Çalışmalar travmatik deneyimlerin toplumsal cinsiyet tutumları üzerinde etkiler oluşturabileceği destekler niteliktedir. Araştırmamızın bulgularına göre aileden aktarılan bir travmatik deneyim olması toplumsal cinsiyet rolleri üzerinde bir farklılaşma oluşturmamaktadır. Bu durum kişilerin bireysel olarak yaşadığı bir deneyimin cinsiyet rolleri algılarını daha fazla etkileyebileceğini düşündürmektedir.

#### **5.4 Algılanan Stres İle İlgili Bulguların Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi ve Tartışılması**

Araştırmamızda algılanan stres ölçeğinin alt boyutları için çeşitli sosyodemografik bilgiler incelenmiştir. Algılanan Stres Envanterinin cinsiyet değişkenine göre değişim gösterip göstermediği incelendiğinde, herhangi istatistiksel

bir fark tespit edilmemiştir. Bu durum stresin cinsiyet değişkeni ile doğrudan alakalı olmayabileceğini akla getirmektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırmamızdaki bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Üniversite öğrencileriyle cinsiyetin stres üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada stres ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bunun yanı sıra stresin daha çok baş etme mekanizmalarıyla ilişkilendirilebileceği vurgulanmıştır (Graves vd., 2021).

Tıp fakültesi öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada araştırmaya paralel olarak cinsiyetle ilgili herhangi bir farklılığa rastlanmazken, araştırma daha çok stresin kültürel ve sosyoekonomik faktörlere göre değiştiğine dikkat çekmektedir (Kalra vd., 2016). Bunun yanı sıra bazı çalışmalarda cinsiyete dair farklılaşmalar olduğu tespit edilmiştir. Şahin (2018) çalışmasında üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre algılanan stresin farklılaştığını göstermiştir. Başka bir çalışmada ise algılanan stresin cinsiyet üzerinde anlamlı bir etkisi tespit edilmiştir (Yıldırım ve Şahin, 2024). Literatürde çalışmamızı hem destekleyen hem de desteklemeyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu durumda algılanan stres ve cinsiyet arasında karmaşık bir ilişki gözlemlenmektedir. Araştırmamızda cinsiyet değişkenine dair farklılığın çıkmamasının, literatürdeki diğer çalışmalar için fikir oluşturabileceği ve bu karmaşık ilişkiye katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmadaki bir diğer demografik değişkende katılımcıların tıbbi rahatsızlık durumudur. Bulgulara göre tıbbi rahatsızlık için algılanan stresin yetersiz öz yeterlilik alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır. Tıbbi rahatsızlığı olan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik puanları olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu durum tıbbi rahatsızlığın kişilerin kendisini yeterli hissetmesi noktasında olumsuz etkilerinin olabileceğini düşündürmektedir. Alan yazın incelendiğinde Covid-19 hastalarıyla yapılan bir çalışmada, hastaların stresi yüksek düzeyde algıladıkları saptanmıştır (Eren vd., 2023). Covid-19 döneminde yapılan bir başka çalışmada ise hastalık ve algılanan stres için orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (Göksu ve Kumcağız, 2020). Bu bulgular çalışmamızla benzer bir sonuç göstermiş ve tıbbi rahatsızlığın stres üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur.

Başka bir çalışmada bedensel engele sahip spor yapan kişilerde stres seviyelerinin düşük olduğuna rastlanmıştır (Çil vd., 2023). Bu araştırmada ise çalışmamızdaki bulguların tersi yönde bir sonuç görülmektedir. Stres anlamlı fakat düşük belirlenmiştir. Bu durumun örneklem farklılıklarından kaynaklı olabileceği

düşünülmektedir. Literatürde tıbbi rahatsızlık ve stresle ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu noktada araştırmamızda bulgularan tıbbi rahatsızlığı olan katılımcıların öz yeterlilik puanlarının daha düşük olması sonucunun alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Algılanan stresin travmatik deneyim yaşayıp yaşamama durumuna göre incelendiği çalışmamızda, travmatik deneyim ve algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Deneyim yaşayan kişilerin stres puanları yaşamayanlara göre yüksek bulunmuştur. Bu durum travmatik deneyim yaşayan kişilerin stresi daha fazla algılama eğilimlerinin olabileceğini göstermektedir. Alan yazında daha fazla olumsuz yaşam olayı yaşamamanın stresi anlamlı bir şekilde yordadığını açıklayan bir çalışmaya rastlanmıştır (Efe, 2018). Deprem sonrası üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini ve öznel iyi oluşlarını inceleyen bir çalışmada ise algılanan stresin artışının öznel iyi oluşu negatif yönde etkilediği görülmüştür (Akay vd., 2024). Bu çalışma travmatik deneyim yaşama sonrası stresteki anlamlı bulgumuzu ve yine çalışmamızdaki psikolojik dayanıklılık ve stres arasındaki negatif korelasyonumuzu doğrular niteliktedir.

Kanser hastalarıyla yapılan bir çalışmada, bu kişilerin travma sonrası stres bozukluğu için risk taşıdığı ve TSSB görülme oranının %52 olarak tespit edildiği bulunmuştur. Ayrıca bu bireylerin stresle başa çıkma düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Avcı ve Doğan, 2014). Kanser bazı kişiler tarafından travmatik bir deneyim olarak algılanabilecek bir rahatsızlıktır. Dolayısıyla literatürdeki bu çalışma, olumsuz bir yaşam olayı içerisinde olmanın stresi algılamayı etkileyeceğini ve bireyleri buna daha açık bir hale getireceğini düşündürmüştür.

### **5.5 Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı, Toplumsal Cinsiyet Roller ve Algılanan Stresin Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların İncelenmesi ve Tartışılması**

Yapılan korelasyon ve regresyon analizlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kendini adama, kontrol ve meydan okuma alt boyutları ile Benlik Saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmamızdaki bu bulgu psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir. Bireyin olumsuz yaşam olaylarına karşı daha esnek olmasının benlik

saygısını yükseltmede etkili olacağı düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır.

Kararımak ve Güloğlu (2010) çalışmalarında psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu sergilemiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin yalnızlığın bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Uluslararası literatürde de Psikolojik olarak sağlam olan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğunu bulgulayan bir çalışmaya rastlanmıştır (Dumont ve Provos, 1999). Ergenlerle yapılan bir çalışmada benlik saygısı yükseldikçe, dayanıklılık düzeyinde artış gözlemlenmiştir (Sarıkaya, 2015). Adıgüzel ve Özdemir (2021) çalışmasında psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının pozitif ilişkili olduğunu ve bu iki değişkenin sosyal zekayı yordadığını belirlemiştir. Yine başka bir çalışmada psikolojik dayanıklılığın benlik saygısı tarafından yordandığı bulunmuştur (Kurtoğlu, 2019). Görüldüğü üzere çalışmamızın bulguları literatürle paralellik göstermektedir.

Alan yazındaki sonuçlar ve araştırma bulgumuzdaki psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki bu pozitif ilişki koruyucu faktörleri akla getirmiştir. Werner (1989) bireyin kendisine dair olumlu atıflarının olmasını, psikolojik sağlamlık için koruyucu bir faktör olarak nitelendirmektedir. Garnezy (1987) ise öz güveni bir koruyucu faktör olarak sınıflandırmıştır. Kohler ise içsel kontrol odağının psikolojik iyi oluş için bir koruyucu olduğunu belirtmiştir. Tüm bu koruyucu faktörlerin psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilediği, strese karşı yapıcı tepkiyi kolaylaştırdığı bilinmektedir (Kararımak, 2006).

Bakıldığı zaman öz-güven, kişinin kendisine dair olumlu kabulü, içsel kontrol odağı gibi özellikler benlik saygısını da yükseltebilecek özelliklerdir. Literatürde daha öz güvenli bireylerin daha yüksek benlik saygısı geliştirdiği (Seki ve Dilmaç, 2020) ve içsel kontrol odağının benlik saygısını etkilediği bilinmektedir. İçsel kontrol odağına sahip bireyler daha yüksek benlik saygısı göstermektedir (Şenel vd., 2019). Bu durum psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörlerinin benlik saygısıyla ilişkili olabildiğini düşündürmüştü ve çalışmadaki bulgumuzu koruyucu faktörler ışığında değerlendirmemize de ayrıca olanak sağlamıştır. Bu bilgiler ışığında kişilerin kendi koruyucu faktörlerini keşfetmeleri ve güçlü bir içsel kaynak geliştirmelerinin aynı zamanda hem benlik saygısı hem psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres arasında negatif yönde bir korelasyon saptanmıştır. Her bir alt boyut için negatif ve anlamlı yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin algıladıkları stresin daha düşük olmasını, yani stresle baş etme mekanizmalarının daha yüksek olduğunu bize gösterebilir niteliktedir. Alan yazında çalışma bulgumuzu doğrulayacak araştırmalar mevcuttur. Karıcı ve Çelik (2024) ergenlerle yürüttüğü bir çalışmada, algılanan stres seviyesi yükseldikçe psikolojik sağlamlığın düşüş gösterdiğini bulgulamıştır. Dereceli (2021) psikolojik sağlamlığın artışı için bireylerin stres kaynaklarından uzaklaşmasını önerdiği çalışmasında, algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Taşdemir ve Demirkan'ın (2022) araştırmasında ise, psikolojik sağlamlığı yüksek olan öğrencilerin algıladıkları stresin düşük olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmalar araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Yapılan bir derleme çalışmasının sonucunda, erken dönem olumsuz yaşantılara maruz kalan kişilerin yaşamın ilerleyen dönemlerinde psikolojik dayanıklılık geliştirdikleri ortaya konmuştur (Abate vd., 2024). Bu durumda stresli ve zor koşulların psikolojik dayanıklılığı artırıcı bir yönü olabileceği de akla gelmektedir. Bu noktada stresli durumu yaşamak değil durumun nasıl algılandığı devreye girmektedir. Araştırma bulgumuza ve alan yazındaki çoğu çalışmaya göre (Bayat ve Olca,2023; Topal vd., 2024), psikolojik olarak esnek olan kişiler stresli durumları daha düşük stres seviyeleriyle algırlarlar. Bu noktada psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin, bireylerin hayatlarında olumsuz ve stresli durumlara karşı koruyucu bir faktör olarak kullanılabilmesi akla gelmektedir.

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda psikolojik dayanıklılık ve toplumsal cinsiyet rolleri arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Bunun yanında psikolojik dayanıklılığın yalnızca kontrol alt boyutu ile toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeğinin kadın cinsiyet rolü alt boyutu arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde toplumsal cinsiyet rolleri ve psikolojik iyi oluş arasında araştırma bulgumuzla çelişen sonuçların bulunduğu görülmektedir.

Çelikkaleli ve Kaya (2016) üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine göre psikolojik sağlamlıklarının farklılaştığını tespit etmiştir. Turan (2023) çalışan kadınlar üzerinde yaptığı bir araştırmada, toplumsal cinsiyet rolleri ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Üniversite

öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada ise toplumsal cinsiyet rollerini eşitlikçi algılama düzeyi yüksek olanların, psikolojik iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırma toplumsal cinsiyet rollerine dair geleneksel olandan uzak ve daha eşitlikçi bir yaklaşımın psikolojik sağlamlığa olumlu bir etkisi olacağını bildirmektedir (Arıcı, 2011).

Araştırma bulgumuzun literatürdeki çalışmalarla çelişmesinin örneklem özelliklerinden kaynaklı olabileceği akla gelmektedir. Örneklem grubu üniversite öğrencilerinden seçildiğinden, bu gruptaki eşitlikçi algının yüksek oluşunun, cinsiyet rolleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki etkiyi maskeleyebileceği düşünülmüştür. Her ne kadar iki envanter arasındaki toplam puanlarda anlamlı bir ilişki tespit edilmese de çalışmamızda psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kontrol alt boyutu ve toplumsal cinsiyet rolleri ölçeğinin kadın cinsiyet rolü alt boyutunda anlamlı zayıf bir ilişki çıkmıştır. Alan yazında yapılan bir çalışmada ise kadın cinsiyet rolü ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından ‘özerklik’ alt boyutu ile anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Haymana ve Kolburan,2019). Bu çalışmadaki ilişki araştırma bulgumuzla benzerlik gösterebilir niteliktedir.

Özerklik alt boyutu, bireyin karar süreçlerinde dışsal baskılardan uzaklaşıp kendi kararlarını alırken ki bağımsızlığını ifade eder (Ryan ve Deci, 2000). Burada bireyin kendi kararı üzerinde kontrol sahibi olduğu akla gelmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğindeki kontrol alt boyutu ise bireyin stresli ve zor durumlarla baş edebileceğine dair kontrol algısını ifade eder (Conner ve Davidson, 2003). Kadınların toplumdaki geleneksel cinsiyet rolleri genellikle uyum, duygusallık ve empati gibi özellikleri çağrıştırmaktadır. Bu durumda kadınların kontrol algısının toplumsal rollerindeki sorumlulukla açıklanabileceği akla gelmektedir. Yani kadının daha uyumlu ve duygusal olması olayları kontrol etme sorumluluğunu üstlenmesini sağlayıcı nitelikte olabilir. Tüm bu bilgiler ışığında, araştırmamızda toplumsal cinsiyet rolleri ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki bulunmasa da bu çalışma gelecekte yapılacak olan çalışmalarda bu alt boyutların daha kapsamlı incelenmesinin önemli olduğunu vurgular niteliktedir. Çalışmamızda bulunun kadın cinsiyet rolü ve kontrol alt boyutu arasındaki ilişkinin gelecekteki araştırmalara fikir sunacağı düşünülmektedir.

Yapılan analizler sonucunda toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği ile algılanan stres ölçeği alt boyutlarından stres rahatsızlık alt boyutu arasında ilişki

tespit edilmiştir. Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği alt boyutlarından kadın cinsiyet rolü, evlilikte cinsiyet rolü ve geleneksel cinsiyet rolü alt boyutları algılanan stres ölçeğinin stres rahatsızlık alt boyutuyla pozitif yönde ilişkili çıkmıştır.

Araştırmamızdaki bu bulgu toplumsal cinsiyet rolleri ile kişilerin algıladıkları stres deneyimlerinde farklı ilişkiler olabileceğini göstermektedir. Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde toplumsal cinsiyet normları daha geleneksel algılanmaktadır (Günay ve Bener, 2011). Bu gelenekselliğin bireylerdeki stres algısını arttırabileceği düşünülmektedir. Örneğin; evlilikte cinsiyet rolleri kadınların hem ev içi hem de sosyal beklentilerde üstlenmek zorunda olduğu bazı durumları temsil edebilir. Bunun yanında geleneksel cinsiyet rolleri sıklıkla kadınlara duygusal bir yük yükler (Zeyneloğlu ve Terzioğlu, 2011). Bu roller, bireylerin stres rahatsızlık boyutlarında etkiler oluşturabilir niteliktedir. Çalışmamızdaki bu bulgu toplumsal cinsiyet rollerinin stres üzerindeki etkilerini daha derin incelenmesi gerektiğini düşündürmüştür.

Araştırmamızda toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik sağlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkideki rolünü incelemek için yapılan model analizinde toplumsal cinsiyet rolleri aracı değişken olarak belirlenmiştir. Yapılan model analizinde toplumsal cinsiyet rollerine dair algının psikolojik sağlık ve benlik saygısı arasında olan ilişkiyi etkilemediği tespit edilmiştir. Bu durumun çeşitli örneklem özellikleri ve kültürel bağlamdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızın örnekleme üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite öğrencileri gibi genç ve eğitimli grupların cinsiyet normlarına dair algıları daha eşitlikçi ve esnek olabilir. Bu durum toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı üzerindeki etkisini azaltmış olabilir. Türkiye gibi kolektivist toplumlarda cinsiyet rollerine dair algı ne kadar geleneksele yakın olsa da, üniversite öğrencileri grubunda bu algı değişiyor olabilir ve örneklem grubumuzun bu özelliği araştırmamızda cinsiyet rollerinin etkilerini kısıtlamış olabilir.

Araştırma hipotezlerinden “*psikolojik sağlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü vardır.*” Hipotezini doğrulayan model analizinde ise, algılanan stresin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü gösterdiği saptanmıştır. Yani psikolojik sağlık ve benlik saygısı arasındaki ilişki devam ederken, algılanan streste dolaylı yoldan bu ilişkiyi etkilemekte ve psikolojik sağlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin hala devam

etmesini sağlamaktadır. Literatürde psikolojik dayanıklılıkla ilgili birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Bu dört değişkenin beraber çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Psikolojik dayanıklılığın dört değişkenle birden incelenmesinin alan yazına katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Ayrıca çalışmada toplumsal cinsiyet rollerinin herhangi bir aracı rolü çıkmasa dahi bu değişkenin başka çalışmalarda ve örneklem gruplarında tekrarlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerindeki psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, algılanan stres ve toplumsal cinsiyet rollerinin incelemek için gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel bulguları aşağıda özetlenmiştir:

- Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç bireyin dayanıklılık düzeyinin artmasının kendisini daha olumlu değerlendirmesinde etkisinin olacağını göstermiştir.
- Psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli durumları daha az tehdit edici olarak algıladığını göstermektedir.
- Benlik saygısı ve algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum benlik saygısı daha yüksek bireylerin stresle daha iyi baş edebildiklerini ifade etmektedir.
- Psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide, toplumsal cinsiyet rollerinin aracı etkisi tespit edilememiştir. Bu durum bizim örnekleminiz için toplumsal cinsiyet rollerinin benlik saygısı ve dayanıklılığı etkileyen bir mekanizma olmayabileceğini göstermektedir.
- Toplumsal cinsiyet rollerinin alt boyutlarından, kadın cinsiyet rolü evlilikte cinsiyet rolü ve geleneksel cinsiyet rolleri ile stres rahatsızlık alt boyutu arasında zayıf da olsa anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Bu sonuç ilişkiler zayıf olsa dahi toplumsal cinsiyet rollerinin stres algısını etkileyebileceğini düşündürmektedir.
- Son olarak psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkide algılanan stresin kısmi aracılık rolü bulunmuştur. Bu durum psikolojik dayanıklılığın benlik saygısına hem doğrudan, hem de algılanan stres üzerinden dolaylı bir etki oluşturduğunu gösterir. Sonuçlara göre yukarıda da belirtildiği üzere psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli durumları daha az tehdit edici algıladığı, böylelikle benlik saygılarının azalmadığı

görülmektedir. Ancak psikolojik dayanıklılığın benlik saygısı üzerindeki etkisinin tamamen algılanan stres ile açıklanamayacağı, algılanan stresten bağımsız bir şekilde de benlik saygısını arttırdığı tespit edilmiştir. Tüm bu bulgular algılanan stresin kısmi aracılık etkisini göstermektedir.

Araştırma bulguları ışığında, gelecekteki çalışmalar ve uygulamalara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır:

- Araştırma daha geniş, cinsiyet kimliği ve sosyokültürel açıdan daha farklı grupları içeren bir örneklem havuzuyla tekrar edilebilir. Özellikle üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine dair algıları daha eşitlikçi olabilir. Bu durumda araştırmadaki cinsiyet tutumlarının rolünü kısıtlamış olabilir.
- Üniversitelerde ve temel eğitim kurumları başta olmak üzere, kırılan gruplar öncelenecek psikolojik dayanıklılığı artırıcı ve stresle başa çıkmayı sağlayan pratik uygulamalar geliştirilerek uygulanabilir.
- Üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde verilecek desteğin kalitesi öğrencilerin dayanıklılık düzeylerini arttırmak ve böylelikle öz saygılarını geliştiren programlarla arttırılabilir.
- Üniversitelerin eğitim programlarında toplumsal cinsiyet rollerine dair algının daha eşitlikçi bir tarafa doğru ilerlemesini sağlayacak dersler ve etkileşim grup çalışmaları eklenebilir. Bu çalışmalar yalnızca öğrenciler için değil kadınlar başta olmak üzere tüm ülke için de pratik açıdan uygulanabilir formlarda düzenlenerek yaygınlaştırılabilir.

## KAYNAKÇA

- Abate, B. B., Sendekie, A. K., Tadesse, A. W., Engdaw, T., Mengesha, A., Zemariam, A. B.,... & Azmeraw, M. (2024). Resilience after adversity: an umbrella review of adversity protective factors and resilience-promoting interventions. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1391312.
- Afek, A., Ben-Avraham, R., Davidov, A., Berezin Cohen, N., Ben Yehuda, A., Gilboa, Y., & Nahum, M. (2021). Psychological resilience, mental health, and inhibitory control among youth and young adults under stress. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 608588.
- Ak, G. (2021). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin benlik saygısı, toplumsal cinsiyet rolleri ve ayrılık anksiyetesi üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi*(Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Akgun, Z., & Uysal, Y. (2019). Toplumsal cinsiyet ve narsisizm ilişkisi. *Dünya Sağlık ve Tabiat Bilimleri Dergisi, 2*(1), 29-35.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(13).
- Alkan, E. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Altun, N. (2019). *Kadınlarda toplumsal cinsiyet rollerine göre çocukluk çağı travmaları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Anbumalar, C., Dorathy, A. P., Jaswanti, V. P., Priya, D., & Reniangelin, D. (2017). Gender differences in perceived stress levels and coping strategies among college students. *The International Journal of Indian Psychology, 4*(4), 22-33.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*(44), 73-82.
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi, 2*(2), 109-121.

- Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algular ve Psikolojik İyi Oluş*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ataoğlu, B. B., Ataoğlu, A., & Ankaralı, H. (2019). Travmatik yaşantıların benlik saygısı üzerine etkisi. *Duzce Medical Journal*, 21(3), 186-191.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydın, N., Çetin, M., Kurt, E., Savaş, H., Açikel, C., Kılıç, S., ... & Türkçapar, H. (2013). Psikofarmakoloji derneği Türkiye’de psikotrop ilaç tüketimi ve mevcut uygulamaların tıbbi, etik ve ekonomik sonuçları raporu. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 23(4), 390-402.
- Aytaçalp, A., & Durat, G. (2019). Karabük Üniversitesi Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Suçluluk-Utanç Duyguları Ve Benlik Saygısı İle İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(3), 144-187.
- Aşkun, V., & Erkoyuncu, M. (2023). Toplumsal cinsiyet algısı ve demografik farklılıkların esenlik üzerindeki karmaşık etkisi: Türkiye örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 18(3), 834-855.
- Barutçugil İsmet S., Organizasyonda Duyguların Yönetimi, Kariyer Yayıncılık, Kariyer Yayınları: 38, Yönetim Dizisi:10, İstanbul, 2002
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1985). Self-esteem and responses to success and failure: Subsequent performance and intrinsic motivation. *Journal of personality*, 53(3), 450-467.
- Bayat, D., & Olca, S. P. (2023). Covid 19 pandemisinin hemşirelerin psikolojik sağlık anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 146-154.
- Bem, S. L. (1977). On the utility of alternative procedures for assessing psychological androgyny. *Journal of consulting and clinical psychology*, 45(2), 196.
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and individual differences*, 41(2), 341-352.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and aging*, 19(2), 260.
- Bowlby, E. J. M. (2010). *Separation: Anxiety and anger: Attachment and loss Volume 2* (Vol. 2). Random House.
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Caselli, L. T., & Motta, R. W. (1995). The effect of PTSD and combat level on Vietnam veterans' perceptions of child behavior and marital adjustment. *Journal of clinical psychology*, 51(1), 4-12.

- Cheng, P., Wang, L., Zhou, Y., Ma, W., & Li, W. (2024). Exploring the differential effects of psychological resilience and social support in mitigating post-traumatic psychiatric symptoms: real-world network analysis of front-line rescuers. *BJPsych Open*, 10(3), e109.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cüceloğlu, D. (1993) İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi (Publication YearUnknown).İstanbul.
- Çakmak, Z., & Kara, H. (2011). Yöneticilerde Benlik Algılamalarının Belirlenmesi: Sanayi örgütlerinde bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (30), 301-310.
- Çam, O., & Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 118-126.
- Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inancı. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çevik, A., & ŞENTÜRK, V. (2008). Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Special Topics*, 1(2), 1-11.
- Çiçek, B., & Çopur, Z. (2018). Bireylerin Kadınların Çalışmasına ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3(4), 1-21.
- Çil, H., İlter, İ., & İlhan, E. L. (2023). Sporcu olmak ya da olmamak: Bedensel engelli bireylerde olumlu düşünme ve stres. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 38-49.
- Çuhadaroğlu, Ö. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Çolak, B., Kokurcan, A., & Hüseyin, H. Ö. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz dergisi*, 18(3), 19-26.
- Dedeoğlu, S. (2000). Toplumsal cinsiyet rolleri açısından Türkiye'de aile ve kadın emeği. *Toplum ve Bilim*, 86(3), 139-170.
- Denizgil, T., & Sönmez, İ. (2015, September). Meme kanseri nedeni ile meme koruyucu cerrahi geçirmiş kadınlarla mastektomi operasyonu geçirmiş kadınlar arasında benlik saygısı, beden algısı, cinsel doyum ve cinsel yaşantıların karşılaştırılması. In *YeniSymposium* (Vol. 53, No. 3, pp. 17-25).
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.

- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması:Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, B., & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 3(4), 29-39.
- Doğan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17), 235-247.
- Doğruer, N., Gökkaya, F., Volkan, E., & Güleç, M. (2022). Psikolojik DayanıklılığınYordayıcıları: Çocukluk Çağı Travma Yaşantıları ve Affetme. *Psikiyatride GüncelYaklaşımlar*, 14, 242-250.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari BilimlerDergisi*, 20(1), 319-343.
- Turan, R. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gönül ilişkisinde şiddete yönelik tutumlar ile toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma boyutları, benlik saygısı ve sosyal onay arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Anadolu University (Turkey)).
- Eagly, A. H., Wood, W., & Diekman, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. *The developmental social psychology of gender*, 12(174), 9781410605245-12.
- Ecevit, Y. (2003). Toplumsal Cinsiyetle Yoksulluk İlişkisi Nasıl Kurulabilir? Bu İlişki Nasıl Çatışabilir? *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25,4, 83-88.
- Efiliti, E., & Çıkkılı, Y. (2017). Özel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Mesleki Benlik Saygısının İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi EğitimFakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
- Erdem, M. (2019). *Yetişkin kadın bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri ile benliksaygısının ilişki doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Master's thesis,Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Eren, N., Zararsız, Y., Medetalibeyoğlu, A., & Polat, I. (2022).COVID-19 Tanısı Almış Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Algılanan Stres ve Ölüm Kaygısı ile Hastalık Seyri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Erkoç, B., & Danış, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik SağlamlıkDüzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.

- Erşan, E. E., Doğan, O., & Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(1).
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal* (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Finkelhor, D. (2008). *Childhood victimization: Violence, crime, and abuse in the lives of young people*. oxford university Press.
- Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*. Washington, DC: NASW press.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLoS one*, 16(8), e0255634.
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 Salgınında Bireylerde Algılanan Stres Düzeyi ve Kaygı Düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Güldü, Ö., & Kart, M. E. (2009). Toplumsal cinsiyet rolleri ve siyasal tutumlar: Sosyalpsikolojik bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(03), 97-116.
- Gülle, T. (2018). Benlik saygısının, algılanan stres durumu üzerindeki etkisi ve sosyal kaygı ve kaçınmayla ilişkisi, Üsküdar Üniv. Sos. Bil. Enst. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gültekin, İ., & Durmuş, E. (2024). Erkek Rolü Normlarının Psikolojik Yardım Arama Engelleriyle İlişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (60), 316-336.
- Gültekin, L., Güneş, G., Ertung, C., Şimşek, A., Aras, G., Belek, U., ... & Yıldırım, P. (2013). *Toplumsal cinsiyet ve yansımaları*. Atılım Üniversitesi.
- Günay, G., & Bener, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153(153).
- Gürgân, U., (2006b). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2)45-74.
- Haymana, P., & Kolburan, Ş. G. (2019). Kadınların iyilik halinin algılanan toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 29-53.

- Işık, Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.
- İmamoğlu, E. O. (1991). Aile İçinde Kadın-Erkek Roller. Türk Aile Ansiklopedisi. Ankara: Cilt 3, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Ankara: Türkiye Yazarlar Birliği Vakfı.
- Jesuthasan, J., Sönmez, E., Abels, I., Kurmeyer, C., Gutermann, J., Kimbel, R., ... & Female Refugee Study (FRS) Investigators. (2018). Near-death experiences, attacks by family members, and absence of health care in their home countries affect the quality of life of refugee women in Germany: a multiregion, cross-sectional, gender-sensitive study. *BMC medicine*, 16, 1-9.
- Kaya, F., & Şarlı, E. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60-77
- Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Journal of Educational Research*, 2(2).
- Kalra, R., Mutalik, N. R., Vinod, A., Moni, S., Choudhari, S. B., & Bhogale, G. S. (2016). Perceived stress and coping profile of undergraduate medical students: A cross sectional study. *International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 56-63.
- Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karaçavuşoğlu, N. (2022). *Genç yetişkinlerde çocukluk çağı travması, benlik saygısı ve kimlik gelişiminin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Karairmak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35).
- Karairmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Karairmak, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study.
- Karcı, A., & Çelik, S. B. (2024). Ergenlerde Algılanan Stres, Akademik Öz Yeterlik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 186-214.
- Kaya, F. N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olaylarının araştırılması ve travmatik yaşam olayları saptananlarda travmatik yaşantının benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Kaya, Z. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin kişilik özellikleri ve benlik saygısı açısından karşılaştırılması* (Doctoral dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Kayacı, Ü., & Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128-142.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Kohler, P. D. (1993). Best practices in transition: Substantiated or implied?. *Career Development for exceptional individuals*, 16(2), 107-121.
- Korkmaz, M. (1996). Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Kosaka, M. (1996). Relationship between hardiness and psychological stress response. *Journal of performance studies*, 3, 35-40.
- Koç, H., & Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 821-840.
- Krovetz, M. (2016). Expecting All Students and Educators to Use the Hearts and Minds Well. *Educational Leadership and Administration: Teaching and Program Development*, 27, 231-242.
- Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ufuk Üniversitesi).
- Kök, H., & Demir, S. (2018). Şizofreni ve bipolar bozukluğu olan hastalarda içselleştirilmiş damgalanma, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek. *Cukurova Medical Journal*, 43(1), 99-106.
- Lewis, R. J., Derlega, V. J., Griffin, J. L., & Krowinski, A. C. (2003). Stressors for gay men and lesbians: Life stress, gay-related stress, stigma consciousness, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 716-729.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and individual differences*, 66, 92-97.
- Lomanov, M., & Güleç, S. (2022). Ahıska Türklerinin aidiyet duygusunun benlik saygısına etkisi: Karma yöntem deseni. *Journal of Nursology*, 25(1), 14-21.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 3(71), 543-562.
- Martin, K. A. (2005). William wants a doll. Can he have one? Feminists, child care advisors, and gender-neutral child rearing. *Gender & Society*, 19(4), 456-479.

- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *The Spanish journal of psychology*, 10(2), 458-467.
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. (2002). Resilience in development. S. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.) *The handbook of positive psychology*. England: Oxford University Press.
- Mruk, C. (1995). *Self-esteem: Research, theory and practice*. New York: Springer.
- Mushtaq, S., & Akhouri, D. (2016). Self esteem, anxiety, depression and stress among physically disabled people. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 125-132.
- Nar, S. D., & Tolan, Ö. Ç. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal İle Psikolojik Sağlamlık Vebilinçlifarkındalık karasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 356-377.
- Nicholson, L. (1994). Interpreting Gender' Signs Vol. 29(1), 79-105.
- Nieto, M., Visier, M. E., Silvestre, I. N., Navarro, B., Serrano, J. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2023). Relation between resilience and personality traits: The role of hopelessness and age. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(1), 53-59.
- Norman, E. (Ed.). (2000). *Resiliency enhancement: Putting the strength perspective into social work practice*. Columbia university press.
- OSullivan, L. F., Graber, J., & Brooks-Gunn, J. (2002). Adolescent gender development. J. Worell (Ed.) In *Encyclopedia of women and gender* (pp. 55-68).
- Oflas, G. S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklık Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine, Kültürlerarası Duyarlılığa ve Risk Faktörüne Göre Yordaması (Yüksek Lisans Tezi). *Yıldız Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul*.
- Oğuz, N., Soyduk, D. N., Doğan, B., Bayram, M., Yavuzcan, N. N., Güner, M. I., ... & Balci, S. (2022). Çocukluk Çağı Travmalarının Benlik Saygısı Üzerine Etkisi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 3(2), 61-77.
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özgür, N. (2019). *Bulgaristan göçmeni yetişkinlerde travmanın kuşaklar arası aktarımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkide sosyal desteğin rolü* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.

- Özkubat, S., & Çakmak, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (64), 286-295.
- Özmete, E., & Zubaroğlu Yanardağ, M. (2016). Erkeklerin Bakış Açısıyla Toplumsal Cinsiyet Rollerini: Kadın Ve Erkek Olmanın Değeri. *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 20(1).
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik. *Ankara: Nobel Yayınları, ile İlişkisi*.
- Polat, S. (2023). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik sağlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 118-126.
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 141-156.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Sakallı, N. (2019). "Erkek" olmak ya da olmamak: Sosyal psikolojik açıdan erkeksilik/erkeklik çalışmaları.
- Sameroff, A. J., & Seifer, R. (1990). Early contributors to developmental risk. *Risk and protective factors in the development of psychopathology*, 52-66.
- Sarikaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: Across-country study. *Frontiers in psychology*, 9, 2653.
- Sarısoy, G., Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K., & Pazvantoğlu, O. (2013). Obezite hastalarında dürtüsellik ve dürtüsellik beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 53-61.
- Savaş, G. (2018). Türkiye'de yaşayan bireylerin toplumsal cinsiyet eşit (siz)liği algısı-Gender (In) equality perception of individuals living in Turkey. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 1(2), 101-121.
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2020). Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: Bir meta-analiz çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 853-873.
- Selvi, Ö., & Aslan, A. (2024). 6 Şubat 2023 Maraş Depreminde Görev Yapan Sağlık Çalışanlarının Travma Sonrası Stres Ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkilerinin Değerlendirilmesi. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 9(1), 1-18.

- Seven, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 134-149.
- Soy, İ. T., & Zorlu, S. (2020). Madde bağımlılığı tanısı almış bireylerde benlik saygısı ve sosyal dışlanma algıları arasındaki ilişki. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 36(2), 73-86.
- Söğütlü, L., İmamoğlu, A. H., Çelik, A. R., & Karabulut, Y. (2021). Çalışan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hukuk ve Sosyal Bilim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-46.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Şenel, B., Çolak, B., Duman, B., & Öncü, B. (2019). Kadın Ve Erkeklerde Kontrol Odağı Algısındaki Farklılıklar Ve Benlik Saygısı İle İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 27(2), 79-85.
- Şimşek, G. F., & Kavas, A. B. (2018). Flört şiddetine yönelik tutum, toplumsal cinsiyet ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Aile eksenli şiddetten sosyal travmalara*, 158.
- Tanko, Ç., Ekşi, F., Hatun, O., & Eksi, H. (2021). Psikolojik sağlık için koruyucu faktörler ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(1), 16-29.
- Taşdelen, V. (2004). *Soren Kierkegaard'da Benlik ve Varoluş*. Hece Yayınları ve Dergileri.
- Taşdemir, D. Ş., & Demirkan, E. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan stresin yordayıcısı olarak psikolojik sağlık. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 123-132.
- Tekir, Ö., Yaşar, Ö., Çevik, C., Dikoğlu, M., & Kaymak, G. Ö. (2018). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresyon ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 15-21.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Topal, S., Yalınzoğlu Çaka, S., Öztürkler, S., & Erdoğan, B., (2024). *Yüksek Riskli Gebelerde Stres ve Psikolojik Sağlamlığın Prenatal Bağlanma ile İlişkisinin İncelenmesi*. 8.Uluslararası 19.Ulusal Hemşirelik Kongresi (427-429). Ankara, Turkey
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Tukuş, L. (2010). The Self Esteem Rating Scale-Short Form (Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu) Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması.
- Turan, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Master's thesis, Anadolu University (Turkey)).
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Ungar, M. (Ed.). (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.
- Üstündağ, H., Demir, N., Zengin, N., & Gül, A. (2007). Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 27, 522-527.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Varol, Z. S. (2018). Toplumsal Cinsiyet, Göç Ve Sağlık. *Toplum ve Hekim*, 33(4), 297-305.
- Volkan, V. D. (2002). Bosnia-Herzegovina: Chosen trauma and its transgenerational transmission. *Islam and Bosnia: Conflict resolution and foreign policy in multi-ethnic states*, 86, 86-97.
- Werner, E. E. (2014). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. In *Risks and problem behaviors in adolescence* (pp. 76-85). Routledge.
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & society*, 1(2), 125-151.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 8, pp. 233-275). Academic Press.
- Yar, D., Ulaş, S., & Yılmaz, D. V. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerinin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (13), 324-343.
- Yavuz, K. Çocuklar ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Kendini Toparlama Gücü.
- Yim, H. Y., Seo, H. J., Cho, Y., & Kim, J. (2017). Mediating role of psychological capital in relationship between occupational stress and turnover intention among nurses at veterans administration hospitals in Korea. *Asian nursing research*, 11(1), 6-12.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.

- Yıldırım, A., & Şahin, M. O. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 23(4), 1718-1735.
- Zafar, N., Saleem, S., & Mahmood, Z. (2012). The development of a Self-esteem Scale for University Students. *FWU Journal of Social Sciences*, 6(1), 26B.
- Zeyneloğlu, S. (2008). *Ankarada hemşirelik öğrenimi gören üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları*. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi.Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zeyneloğlu, S., & Terzioğlu, F. (2011). Development and psychometric properties gender roles attitude scale. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(40), 409-420.



## EKLER

### Ek-1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

0 Kesinlikle Katılmıyorum	1 Katılmıyorum	2 Ne katılıyorum Ne Katılmıyorum	3 Katılıyorum	4 Kesinlikle Katılıyorum	
1.Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	0	1	2	3	4
2.Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	0	1	2	3	4
3.Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	0	1	2	3	4
4.Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.	0	1	2	3	4
5.Devam ettiğim işime/okulum /mesleğime yürekten bağlıyım.	0	1	2	3	4
6.Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
7.Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	0	1	2	3	4
8.Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
9.İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	0	1	2	3	4
10.Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	0	1	2	3	4
11.Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	0	1	2	3	4
12.Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.	0	1	2	3	4
13.Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.	0	1	2	3	4
14."Öldürmeyen şey güçlendirir "cümlesi beni ifade ediyor.	0	1	2	3	4
15.Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
16.Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	0	1	2	3	4
17.Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	0	1	2	3	4
18.Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak giderim.	0	1	2	3	4
19.Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarına bağlıdır.	0	1	2	3	4
20.Yeni bir işe/projeye/göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
21.Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	0	1	2	3	4

## Ek-2: Algılanan Stres Ölçeği

Lütfen soruları tam olarak okuduktan sonra kendinize en uygun olan cevabı işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1.Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkla rahatsızlık duydunuz?					
2.Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkla hissettiniz?					
3.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkla sinirli ve stresli hissettiniz?					
4.Geçen ay, ne sıklıkla gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5.Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkla hissettiniz?					
6.Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkla güven duydunuz?					
7.Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkla hissettiniz?					
8.Geçen ay, ne sıklıkla yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9.Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkla kontrol edebildiniz?					
10.Geçen ay, ne sıklıkla her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11.Geçen ay, ne sıklıkla kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkla başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13.Geçen ay, ne sıklıkla zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14.Geçen ay, ne sıklıkla problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

### Ek-3: Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği

**Yönerge:** Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size en uygun kutuya (X) işareti koyunuz.

Tutum İfadeleri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kızlar, ekonomik bağımsızlıklarını kazandıklarında ailelerinden ayrı yaşayabilmelidir.					
2. Erkeğin evde her dediği yapılmalıdır.					
3. Kadının yapacağı meslekler ile erkeğin yapacağı meslekler ayrı olmalıdır.					
4. Evlilikte çocuk sahibi olma kararını eşler birlikte vermelidir.					
5. Bir genç kızın evleneceği kişiyi seçmesinde son sözü baba söylemelidir.					
6. Kadının erkek çocuk doğurması onun değerini artırır.					
7. Kadının doğurganlık özelliği nedeniyle, iş başvurularında erkekler tercih edilmelidir.					
8. Ailede ev işleri, eşler arasında eşit paylaşılmalıdır.					
9. Kadının yaşamıyla ilgili kararları kocası vermelidir.					
10. Kadınlar kocalarıyla anlaşamadıkları konularda tartışmak yerine susmayı tercih etmelidir .					
11. Bir genç kız, evlenene kadar babasının sözünü dinlemelidir.					
12. Ailenin maddi olanaklarından kız ve erkek çocuk eşit yararlanmalıdır.					
13. Çalışma yaşamında kadınlara ve erkeklere eşit ücret ödenmelidir.					
14. Bir erkeğin karısını aldatması normal karşılanmalıdır.					
15. Kadının çocuğu olmuyorsa erkek tekrar evlenmelidir.					
16. Kadının temel görevi anneliktir.					
17. Evin reisi erkektir.					
18. Dul kadın da dul erkek gibi yalnız başına yaşayabilmelidir.					
19. Bir genç kızın, flört etmesine ailesi izin vermelidir.					

<b>Tutum İfadeleri</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
20. Ailede kararları eşler birlikte almalıdır.					
21. Bir kadın akşamları tek başına sokağa çıkabilmelidir.					
22. Eşler boşandığında mallar eşit paylaşılmalıdır.					
23. Kız bebeğe pembe, erkek bebeğe mavi renkli giysiler giydirilmelidir.					
24. Erkeğin en önemli görevi evini geçindirmektir.					
25. Erkeğin maddi gücü yeterliyse kadın çalışmamalıdır.					
26. Evlilikte, kadın istemediği zaman cinsel ilişkiyi reddetmelidir.					
27. Mesleki gelişme fırsatlarında kadınlara ve erkeklere eşit haklar tanınmalıdır.					
28. Evlilikte erkeğin öğrenim düzeyi kadından yüksek olmalıdır.					
29. Bir kadın cinsel ilişkiyi evlendikten sonra yaşamalıdır.					
30. Ailede erkek çocuğun öğrenim görmesine öncelik tanınmalıdır.					
31. Erkeğin evleneceği kadın bakire olmalıdır.					
32. Alışveriş yapma, fatura ödeme gibi ev dışı işlerle erkek uğraşmalıdır.					
33. Erkekler statüsü yüksek olan mesleklerde çalışmalıdır.					
34. Ailede kazancın nasıl kullanılacağına erkek karar vermelidir.					
35. Bir erkek gerektiğinde karısını dövmelidir.					
36. Evlilikte gebelikten korunmak sadece kadının sorumluluğudur.					
37. Bir kadın hastaneye gittiğinde kadın doktora muayene olmalıdır.					
38. Evlilikte erkeğin yaşı kadından büyük olmalıdır.					

#### Ek-4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

	Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz ve size en yakın geleni işaretleyiniz.	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1.	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2.	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3.	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4.	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5.	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6.	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7.	Genel olarak kendimden memnunum.				
8.	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9.	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10.	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				