T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
GÜLHANE SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE KİŞİLER ARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ DURUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ulviye ESEN

Prof. Dr. Eda PURUTÇUOĞLU

Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı
Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAYIS, 2024

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
GÜLHANE SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE KİŞİLER ARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ DURUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ulviye ESEN

Prof. Dr. Eda PURUTÇUOĞLU

Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı
Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAYIS, 2024

TEZ KABUL ONAYI

BEYAN

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Mevcut tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu,
- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Mevcut tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İmza

Ulviye ESEN

… / … / 2024

ÖZET

ESEN Ulviye, Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Kişiler Arası İletişim Yetkinliği Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2024.

Amaç: Bu araştırmanın amacı, yetkin ve yeterli meslek elemanı olmaları beklenen ve mesleki hayatlarında dezavantajlı müracaatçılarla doğrudan çalışacak olan sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını ve kişiler arası iletişim yetkinliklerini çeşitli değişkenler açısından inceleyerek ortaya koymaktır.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırmada ilişkisel tarama modeline başvurulmuştur. Bu doğrultuda araştırmanın örneklemini Ankara ili sınırları içinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında üniversitelerin sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören tüm üçüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu noktada tabakalı örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri belirlemeye yönelik verilerin elde edilmesini amaçlayan *Tanıtıcı Bilgi Formu*, öğrencilerin psikolojik durumlarına yönelik veriler elde edilmesi amacıyla *Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*, öğrencilerin kişilerarası iletişim yetkinliğini belirlemek amacıyla *Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri* kullanılmıştır. Gönüllülük esasıyla araştırmaya katılmayı kabul eden 272 sosyal hizmet öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler, SPSS İstatistik 23.0 paket programında analiz edilerek değerlendirilmiştir.

Bulgular: Yapılan analiz sonuçlarına göre sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken kişiler arası iletişim yetkinliği puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sosyal hizmet öğrencilerinin kişiler arası iletişim yetkinliği alt ölçeklerinden sadece empati becerileri ölçek puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Öte yandan demokratik ve otoriter aile yapısının sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı da

görülmüştür. İlaveten sosyal hizmet öğrencilerinin sosyal rahatlık becerisi ile aile yapısı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Özetle; sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı açısından cinsiyet değişkeni, demokratik ve otoriter aile yapılarının etkili faktörler olabileceği, sosyal rahatlık becerisinin demokratik aile yapısına sahip olanlarda önemli bir iletişim yetkinliği olarak ele alınabileceği, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyine göre empati becerisi iletişim yetkinliğinin anlam kazanabileceği belirtilebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Kişilerarası İletişim, Sosyal Hizmet

ABSTRACT

ESEN Ulviye, Examining the Psychological Resilience and Interpersonal Communication Competence of Social Work Students in Terms of Various Variables, Gülhane Health Sciences Institute, Social Work Program, Master's Thesis, Ankara, 2024.

Objective: The aim of this study is to examine the psychological resilience and interpersonal communication competencies of social work students, who are expected to be proficient and competent professionals and who will work directly with disadvantaged applicants in their professional lives, by examining them with various variables.

Materials and Method: In this study, the relational survey model was used. In this direction, the sample of the research consists of all third-year students studying in the social work department of universities in the 2022-2023 academic year within the borders of Ankara province. At this point, stratified sampling method was used. In the study, the "Introductory Information Form" prepared by the researcher aimed at obtaining data to determine the socio-demographic characteristics of the students, the "Brief Psychological Resilience Scale" was used to obtain data on the psychological status of the students, and the Interpersonal Communication Competence Inventory was used to determine the interpersonal communication competence of the students. A total of 272 social work students who voluntarily agreed to participate in the study were reached. The information obtained as a result of the research was analyzed and evaluated in the "SPSS Statistics 23.0" program.

Findings: According to the results of the analysis, psychological resilience scores of social work students show a significant difference according to gender, while interpersonal communication competence scores do not show a significant difference according to gender. It was found that only empathy skills scale scores of social work students' interpersonal communication competence subscales showed a significant difference according to socio-economic level. On the other hand, it was

also observed that democratic and authoritarian family structure created a significant difference on the psychological resilience of social work students. In addition, it was found that there was a significant difference between social comfort skills of social work students and family structure.

Conclusion: In summary, it can be stated that gender variable, democratic and authoritarian family structures can be effective factors in terms of psychological resilience of social work students, social comfort skill can be considered as an important communication competency in those with democratic family structure, and empathy skill communication competency can gain meaning according to the socio-economic level of students.

Keywords: Psychological Resilience, Interpersonal Communication, Social Work

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim sürecinde emeği geçen bütün hocalarıma, tez çalışmam sürecinde yardımları, motive edici ve yönlendirici katkılarından dolayı saygıdeğer ve çok kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Eda PURUTÇUOĞLU ’a;

Yüksek lisans eğitimime teşvik eden, her zaman yanımda olan, beni yürekten destekleyen ve attığım her adımda beni cesaretlendiren en büyük şansım, biricik eşim, İhsan ESEN’e;

En büyük varlığım, en değerlilerim, hayatıma anlam katan, bana güç veren oğlum Kaan Aybars’a ve kızım Elif Asya’ya;

Hayatım boyunca bana yol gösteren, sonsuz desteği ile, moral ve motivasyonumu sağlayan, hayatımı kolaylaştıran canım aileme; annem Satiye, ablam Özlem’e, kardeşim Ahmet’e, beni bugünlere getiren, en çok özlediğim, hasretim, biriciğim babam Hüseyin’e;

Son olarak Cumhurbaşkanlığı Sosyal Politikalar Kurulu hizmetinde çalışan mesai arkadaşlarıma, araştırmaya katılarak desteklerini esirgemeyen Ankara’da bulunan üniversitelerin sosyal hizmet bölümü üçüncü sınıf öğrencilerine, sonsuz teşekkürler…

İÇİNDEKİLER

ÖZET i
ABSTRACT vi
TEŞEKKÜR viii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ xii
ŞEKİLLER LİSTESİ xiv
ÇİZELGELER LİSTESİ xv
SİMGELER VE KISALTMALAR xvi
1. GİRİŞ VE AMAÇ 1
1.1. GİRİŞ 1
1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ 5
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ALT AMAÇLARI 6
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 7
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI 8
2. GENEL BİLGİLER 9
2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK- TANIMI VE KAPSAMI 9
2.1.1. Olumlu Duygular 10
2.1.2. Anlam 11
2.1.3. İyimserlik ve Umut 12
2.1.4. Empati 13
2.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN KAVRAMSAL GELİŞİMİ 13
2.3. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER 15
2.3.1. Bireysel Faktörler 15
2.3.2. Aile ile İlişkili Faktörler 16
2.3.3. Çevresel Faktörler 17
2.4. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK 17
2.4.1. Sanat 20

2.4.2. Mizah 20
2.4.3. Oyun 21
2.4.4. Din 22
2.4.5. Farkındalık 22
2.5. GENÇLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEMEK 23
2.6. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRMEYE YÖNELİK ÇALIŞMALAR 24
2.7. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR. 26
2.7.1. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar 26
2.7.2. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar 28
2.8. SOSYAL HİZMET İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ 30
2.1. KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ- TANIMI VE KAPSAMI 31
2.1.1. Kişilerarası İletişim Yetkinliğini Etkileyen Temel Faktörler 32
2.2. KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ YAKLAŞIMLARI 37
2.2.1. Durumsal Yaklaşım 37
2.2.2. Gelişimsel Yaklaşım 38
2.3. KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR 39
2.3.1. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar 39
2.3.2. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar 41
2.4. SOSYAL HİZMET İLE KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ 42
2.5. GENÇLER ODAĞINDAN SOSYAL HİZMET, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ İLİŞKİSİ . 43
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER 47
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ 47
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM 48
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 49
3.3.1. Tanıtıcı Bilgi Formu 50
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 50
3.3.3. Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri 50

3.4. ANKET FORMUNA GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK TESTİNİN UYGULANMASI 51
3.5. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ 54
4. BULGULAR 57
4.1. SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR 57
4.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLETİŞİM YETKİNLİĞİNİ İÇEREN BİLGİLER 59
5. TARTIŞMA 89
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER 99
6.1. ÖNERİLER 101
7. KAYNAKLAR 103
8. EKLER 125
EK 1. ANKET FORMU 125
EK 2. KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ 129
EK 3. KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞI ENVANTERI (KİYE) 130
EK 4. ÖLÇEK İZİNLERİ 131
EK 5. LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU BELGESİ 132
EK 6. ETİK KURUL İZNİ 134
ÖZGEÇMİŞ VE EĞİTİM BİLGİLERİ 135

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Öğrencileri tanıtıcı bilgiler 57
Tablo 4.2 Psikolojik sağlamlık ile iletişim yetkinliğini içeren bilgiler 60
Tablo 4.3 Cinsiyet durumuna göre yaşanmış bazı yaşam olayları çapraz tablosu 62
Tablo 4.4 Yeterli sosyal destek alma durumuna göre yaşanmış bazı yaşam olayları çapraz tablosu 63
Tablo 4.5 Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin t-testi sonuçları 64
Tablo 4.6 Kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 65
Tablo 4.7 Sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 66
Tablo 4.8 Aile yapısını tanımlama durumuna göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 67
Tablo 4.9 Sosyal destek alma durumuna göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişlin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 69
Tablo 4.10 Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen yaşanmış bazı yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan dağılımı 70
Tablo 4.11 Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan üzerinden t-testi sonuçları 71
Tablo 4.12 Cinsiyete göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin t-testi sonuçları 72
Tablo 4.13 Kardeş sayısına göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 74
Tablo 4.14 Sosyo-ekonomik düzeye göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 76

Tablo 4.15 Aile yapısını tanımlama durumuna göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 78
Tablo 4.16 Sosyal destek alma durumuna göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları 82
Tablo 4.17 Kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısını tanımlama, sosyal destek alma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans (ANOVA) sonuçları 83
Tablo 4.18 Kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısını tanımlama, sosyal destek alma durumlarına göre kişilerarası iletişim yetkinliği alt ölçeklerine ilişkin tek yönlü varyans (ANOVA) sonuçları 84
Tablo 4.19 Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen yaşanmış bazı yaşam olayları ile kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeği toplam puan dağılımı 86
Tablo 4.20 Psikolojik Sağlamlık Durumu ile Kişilerarası İletişim Yetkinliği Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 87

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1 Henderson ve Milstein'ın Psikolojik Sağlamlık Çemberi 18

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 3.1 Araştırmanın yürütüldüğü üniversiteler ile araştırma kapsamına alınan sosyal hizmet bölümü üçüncü sınıf öğrencilerinin dağılımları 49
Çizelge 3.2 Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin psikolojik sağlamlık durumlarına ilişkin faktör analizi ve madde analizi sonuçları 52
Çizelge 3.3 Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin kişilerarası iletişim yetkinliklerine ilişkin faktör analizi ve madde analizi sonuçları 53
Çizelge 3.4 Kişilerarası İletişim Yetkinliği Ölçeği Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett's Testi 53

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu araştırmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

F	Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)
KAIY	Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin ve Barlett's Testi
Kurtosis	Basıklık (Sivrilik katsayısı)
n	Örneklem
PS	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
S	Standart Sapma
Sd	Serbestlik Derecesi
Skewness	Çarpıklık Katsayısı
t	t- Testi
$\bar{x}$	Ortalama

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1.GİRİŞ

Doğrudan insanların iyilik hallerini arttırmayı hedefleyen meslek grupları yaptıkları işin içeriğinden kaynaklı olarak duygusal taleplerle daha fazla karşı karşıya kalırlar (1). Kamu ve sivil toplum çalışanlarının dezavantajlı insanlara yardım etme arzusu iş yükleriyle birleştiğinde onları strese açık hale getirebilir. Kamu hizmetinin bir parçası olarak, sosyal hizmet mesleği de duygusal talepler ile fazlasıyla karşı karşıya kalan temel meslek gruplarından biridir.

Sosyal hizmet meslek elemanları, müracaatçılarıyla yaptıkları çalışmalardan büyük memnuniyet duyarlar. Müracaatçılarına ve mesleklerine bağlılıkları yüksektir. Bireylerin yaşamlarında fark yaratabileceklerine inanırlar. Diğer yandan, yetersiz kaynakların, sınırlı desteğin ve yüksek personel devrinin olduğu bir mesleğe sahip olmaları nedeniyle kendi fiziksel ve zihinsel sağlıklarını ihmal edebilmekte ve hatta kendi ihtiyaçlarını görmezden gelebilmektedirler. Bu noktada psikolojik dayanıklılığı öğrenme, sosyal hizmet alanında çalışanların iş ve özel yaşamlarını daha kolay dengelemelerine yardımcı olabilir. Olumsuz koşullara ve kriz durumlarına uyum sağlayan ve bu durum ve koşulları olumluya çeviren sosyal hizmet uzmanlarına her geçen gün daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Öyle ki, dayanıklı insanlar aşırı stresli koşullarda bile direnç gösterirler. Yıkıcı olayları ve çatışmaları potansiyel büyüme fırsatlarına dönüştürürler. Bunu yaparken de kişilerarası iletişim yetkinliklerini özenle kullanırlar. Psikolojik dayanıklılığın öğretilebilmesi ve iletişim yetkinliklerini bu kapsamda kullanabilmesi, özellikle insan refahını, sağlığını, psikolojisini, yaşam standartlarını iyileştirmek için çalışan sosyal hizmet meslek elemanları için oldukça önemlidir. Bu durumun nedeni, insanların karşılaştıkları sorunları çözmeye çalışan meslek gruplarının diğerlerine göre psikolojik ve duygusal anlamda daha çok yıpranmasıdır (2).

Sosyal hizmet bireylerin, grupların ve toplumun sorunlarını kapsamlı bir şekilde ele alan, bireyleri güçlendirme ilkesiyle çalışan uygulamalı bir meslek ve

disiplindir. Olumsuz koşullar altında hayatta kalmaya çalışan bireylere, ailelere ve gruplara yönelik müdahaleler sağlayan bir meslektir (3). Yoksulluk, sosyal ve ekonomik adaletsizlik, kamu refahı, duygusal ve davranışsal sorunlar, aile içi sorunlar, madde kullanımına yönelik müdahaleler, suça sürüklenen çocuklar, eğitim, göç, ırkçılık, cinsiyetçilik, din, yaşlılık ve engellilik odağındaki konuları ele alan multidisipliner bir yaklaşıma sahiptir (4).

Sosyal hizmet, aynı anda hem birey hem de bireyin çevresi ile ilgilenir. Bu durum sosyal hizmeti birçok yardım uzmanlığının arasında eşsiz kılmaktadır (5). Mikro, mezzo ve makro düzeyde uygulamalar yapan sosyal hizmet uzmanı, insanların yaşadığı her türlü zorluk, güçlük ve travmaya şahit olmaktadır. Bu durum, sosyal hizmet uzmanının müracaatçıları ile bağ kurmalarına yol açar. Böylece sosyal hizmet uzmanı için çalışmanın sorumlulukları ağır, yorucu ve stresli olabilir. Kimi zaman mesleğini bırakabilecek duruma gelen sosyal hizmet uzmanları ile karşılaştırıldığında, bazı çalışanların kariyerlerinde ısrar etmelerini, sürece dayanmalarını ve başarılı olmalarını sağlayan şey nedir?, Hangi kişilik özellikleri sosyal hizmet uzmanlarının sosyal hizmetin hem günlük hem de uzun vadeli talepleriyle başa çıkmada yola ‘devam etmelerini ’sağlayabilir?, Kişilerarası iletişim yetkinliği gelişmiş olan sosyal hizmet uzmanları, mesleki çalışmalarında bu yetkinliklerini nasıl daha etkili kullanmaktadır?, İletişim yetkinliği ile mesleki deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? gibi tüm bu sorular, sosyal hizmet gibi insan ilişkilerinin ön planda olduğu meslek gruplarında hayati bir öneme sahiptir. Kişilerarası iletişim yetkinliği olarak kavramlaştırılan beceri, doğru soru sorabilmeyi, karşısındakinin kullandığı sözcükleri ve duyguları doğru anlamayı, anladığını doğru geribildirimler yoluyla hissettirebilmeyi ve değerlendirmeyi içerir.

İnsanı konu alan meslekler için iletişim, en temel kavramdır. Sosyal hizmet odağında uzman ve müracaatçı arasında gerçekleşecek yapıcı bir iletişimin, uzmana müdahale sürecinin her aşamasında önemli bir katkılar sağlamaktadır (6). Bu kapsamda iletişimden kişilerarası yardımı ve kurum içi ve kurumlar arası düzeyde bilgi akışını kolaylaştırmak için yararlanılır (5).

Kişilerarası iletişim, “karşılıklı iletişim içinde olan insanların, iletişimi sürdürmek üzere birbirlerine aktardıkları ve yorumladıkları bilgi/sembol üretimi”

olarak tanımlanmaktadır (7). Bu iletişim, sosyal hizmet uzmanına benlik duygusu ile kendisini değerli hissetme duygusunu kazandırır; özsaygısını ve özgüvenini ölçer. Bu nedenle uzmanın mesleki yaşamı için en önemli gerekliliklerden biridir (8).

Tubbs ve Moss'a (1974) göre bir iletişimin kişilerarası iletişim sayılabilmesi için üç ölçüte sahip olması gerekmektedir:

1. Kişilerarası iletişime katılanlar belli bir yakınlık içinde yüz yüze olmalıdır.
2. Katılımcılar arasında tek yönlü değil, karşılıklı ileti alışverişi olmalıdır.
3. Söz konusu iletiler sözlü ve sözsüz nitelikte olmalıdır; bu iki tür ileti dışındaki iletilerin kullanıldığı iletişimler, örneğin yazışmalar, kişilerarası iletişim sayılmaz (9).

Kişilerarası iletişim konusunda yapılan tanımlar incelendiğinde, çok sayıda tanımın buluştuğu ortak nokta, kişilerarası iletişimin, psikolojik bir bilgi alışverişi olduğudur (10). Sosyal hizmet uzmanları da hassas ve incinebilir özelliklere sahip birey ve gruplara yönelik uygulamalar yaptığı için sürekli olarak duygusal yorgunluk tehlikesi ile karşı karşıya kalmaktadır (6). Bu noktada meslek elemanlarını bu tür yıpranmalardan koruma ve başarılı bir şekilde üstesinden gelmelerini sağlayan psikolojik sağlamlık kavramı büyük önem kazanmaktadır (1). Bireylerin biyo-psiko-sosyal işlevselliğine zarar verme riski bulunan olumsuz yaşam olayları karşısında güçlü durabilmelerini vurgulayan psikolojik dayanıklılık, olumsuz koşullara ve yaşam olaylarına karşı direnebilme yeteneği ve stresin bireyde yarattığı etkileri azaltan ve yeni durumlara uyumunu destekleyen bir etken olarak görülmektedir (11). Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde genellikle risk ve koruyucu faktörler üzerinde durulduğu saptanmıştır. Bu noktada psikolojik sağlamlık, koruyucu bir güç olarak kabul edilmekte ve temelinin koruyucu faktörlerden oluştuğu düşünülmektedir (12).

Psikolojik sağlamlık bireysel, çevresel ve koruyucu faktörlere bağlı olarak gelişir. Bu durumda bireysel düzeyde kendisine; çevresel düzeyde ise ailesine ya da yaşadığı topluma bağlıdır. Yüksek düzeyde sosyal beceriler, problem çözme becerisi ve öz yeterlilik düzeyi psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan başlıca bireysel özellikler iken olumlu aile ve akran ilişkileri ise çevresel özelliklerdendir. Olumsuz

erken çocukluk deneyimleri, yoksulluk sorunu, aile içi şiddet gibi faktörler de psikolojik dayanıklılığın gelişimi üzerinde risk oluşturur (13- 14). Bu bilgiler ışığında; sosyal hizmet mesleğinde etkili kişilerarası iletişim yetkinliğine sahip olmak ve psikolojik olarak sağlam duruş sergilemek ön plana çıkmaktadır. Sosyal hizmet uzmanlarının iletişim yetkinliklerinin gelişmiş olması ve karşılaşılacak zorlu deneyimler için psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması beklenmektedir (2- 7).

Gençlik döneminde psikolojik sağlamlık, belirli risk faktörlerine maruz kalan gençlerin bu riskleri aşarak davranış sorunları, psikolojik uyumsuzluk, öğrenme güçlükleri ve fiziksel komplikasyonlar gibi olumsuz sonuçlardan kaçınabilme yeteneğidir. Bir başka ifadeyle psikolojik sağlamlığa sahip olan gençler, hastalık, depresyon ve çeşitli zorluklar gibi durumların üstesinden kolaylıkla gelebilen, zihinsel açıdan dayanıklı kişiler olarak tanımlanmaktadır (15).

Gençlerin iletişim becerilerinin öğretilmesi ve etkililiği konusunda yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar vardır. Abacı (1995), terapötik olmayan iletişim becerileri öğretimi üzerine yaptığı çalışmada, Egan ve Nottingham'ın ilişki eğitimi modelinin gençlerin kendini gerçekleştirme, kendini kabul etme ve özsaygı düzeylerini geliştirdiğini bulmuştur (16). Çalışmada öncelikle araştırmanın problemi, amacı ve alt amaçları, önemi ve sınırlılıkları ele alınmıştır. İkinci bölümünde kavramsal ve teorik çerçeve üzerinde durulmuştur. Bu kapsamda, psikolojik sağlamlık ve kişilerarası iletişim yetkinliği kavramları alt başlıklarıyla incelenmiş ve literatürde yer alan ampirik çalışmalara ilişkin sonuçlar incelenmiştir. Çalışmanın üçüncü bölümünde ise, araştırmanın modeli, evren ve örneklemi ile veri toplama araçları açıklanmıştır. Dördüncü bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiş ve istatistiksel analizler tablolar halinde sunulmuştur. Çalışmanın beşinci bölümünde bulgular, daha önce yapılan araştırmaların sonuçları ile karşılaştırmalı olarak tartışılmıştır. Son olarak çalışmanın altıncı bölümü olan sonuç ve öneriler bölümünde ise, çalışmanın temel sonuçları değerlendirilmiş ve sosyal hizmette kişilerarası iletişim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik öneriler sunulmuştur. Bu öneriler, mevcut literatür ve elde edilen bulguların ışığında geliştirilmiştir.

1.2.ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Sosyal hizmet uzmanı, insanlarla doğrudan etkileşim halinde olmalı ve etkili bir iletişim kurabilmelidir. Bu durum iletişim kavramını mesleki açıdan daha da önemli hale getirmektedir (17). Her vakada ve her görüşmede iletişim yetkinliğini kullanan sosyal hizmet uzmanı için kişilerarası iletişim yetkinliği, profesyonel mesleki kimliğini oluşturmada gereklidir.

Yaşam, doğası gereği değişmekte ve içinde stresi de barındırmaktadır. İki tür stres kaynağı vardır. Bunların ilki, doğumla başlayan ve ölüme kadar devam eden stres; diğeri ise kontrolümüz dışında gelişen stres durumlarıdır. Stresten kaçınmak veya stresli durumları inkâr etmek yerine, yaşamdaki deneyimlerden öğrenilenlerle birlikte stres avantaja çevrilmelidir. Bu süreç ise, bir kişilik özelliği olarak nitelendirilen psikolojik sağlamlık ile kolaylaşmaktadır (18). Psikolojik sağlamlık, sosyal hizmet uzmanlarının bilişsel, duygusal ve fiziksel özelliklerini sürdürülmelerine yardımcı olur. Bu noktada uzmanın işine yönelik motivasyonunu artırmakta ve karmaşık süreçlerin çözümünü kolaylaştırmaktadır. Sosyal hizmet mesleğinin doğasında var olan duygusal durumların yönetiminde, uzmanın kendini korumasına ve mesleğe yönelik tükenmişlik yaşamamasına yardımcı olur (19).

Toplumların kalkınmasında en önemli unsurlardan biri, insan gücünün en dinamik bölümü olan üniversite gençliğidir. Üniversitelerin öğrencilerinin bilgi ve becerilerini geliştirmelerine olanak sağlayacak, eğitim ve farkındalık yaratacak misyon ve vizyon ile hareket edilmesi beklenmektedir. Güçlenme ve güçlendirme odağında mesleki müdahaleler gerçekleştirebilmek için bölüm öğrencilerinin yüksek donanımlı bireyler olarak eğitim almaları gerekmektedir. Bu noktada mesleki yönden sosyal hizmet gibi riskli, yorucu ve stresli bir bölümde okuyan gençlerin mesleğini seven, mutlu ve yüksek motivasyona sahip uzmanlar olması beklenir. Sosyal hizmet uzmanı için mesleğini hem özel hem de çok zor kılan özelliği, yönetme-yönlendirme ile hizmet etme-uyum sağlama gibi birbiriyle çelişen özelliklere sahip olmasıdır. Sosyal hizmet uzmanları için müracaatçılarına hizmet verirken empatik, anlayışlı, olumlu olmaları ve müracaatçılarının güvenliğini ve refahını sağlamaları gerekmektedir. Sosyal hizmet mesleğinin en önemli ve en zor yanı müracaatçıları ile olan iletişim ve ilişkilerin yönetimidir. Kişilik özellikleri ilişkileri yönetebilme ve

sağlıklı iletişim kurabilme konularında etkili olmakla beraber eğitimle de beceriler kazanılabilmektedir.

Üniversite hayatı gençlerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal deneyimler kazandığı önemli bir gelişim süreci olarak tanımlanabilir (20). Bu süre zarfında öğrenciler üniversitenin yeni akademik ve sosyal ortamına uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda rekabet, sınav kaygısı, ailelerinden uzakta olmak, şüpheler yaşamak ve kendi ayakları üzerinde durmaya çalışmak gibi birçok stresi de yaşamaktadırlar. Öğülmüş'e (2001) göre bazı üniversite öğrencileri yaşadıkları çevrenin getirdiği hoş olmayan, stresli ve sıkıntılı deneyimlerden cesareti kırılmadan hızla kurtulur, bu sorunlardan ve olumsuz deneyimlerden daha da güçlü bir şekilde ortaya çıkabilir (21). Ayrıca bu tür olumsuz deneyimlere herkesin aynı şekilde tepki vermediği de gözlemlenmiştir. Bazı insanlar yaşadıkları travmatik olayları daha kolay atlatıp, felaket karşısında hayatlarına devam edebilirken, bazıları için bu o kadar kolay olmamaktadır. İşte bu noktada psikolojik sağlamlık devreye girmektedir. Psikolojik sağlamlık, yaşanan olumsuzluğun ardından kişinin hayatını sürdürebilme becerisidir. Bu beceriyi ortaya koyarken de gençlerin kendilerini koruyabilmeleri, empati yapabilmeleri ve farklı dünya görüşlerine tarafsız bakış geliştirebilmeyi öğrenmeleri önemlidir. Dolayısıyla dezavantajlı gruplarla çalışacak olan bölüm öğrencilerinin kişilerarası iletişim becerilerinin yüksek olması ve her türlü koşula ve duruma uyumu için psikolojik sağlamlık düzeylerini de yüksek olması beklenmektedir (22- 23). Bu kapsamda araştırmanın temel problemi, sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kişilerarası iletişim yetkinlikleri arasında nasıl bir ilişki vardır ve bu ilişki çeşitli değişkenlere bağlı olarak farklılık göstermekte midir şeklinde belirlenmiştir.

1.3.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ALT AMAÇLARI

Sosyal hizmet lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin iletişim yetkinlikleri ile nasıl bir ilişkisi olduğunun belirlenmesi, onların hem akademik yaşamlarını güçlendirecek öneriler getirilmesine hem de meslek elemanı olarak müracaatçıları ile sağlıklı müdahale süreçleri yönetmelerine olanak sağlayacaktır. Sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin

bilinmesi, problem çözme ve baş etme becerilerini ve psikolojik dirençlerini geliştirmelerine katkı sağlayacak, diğer yandan, etkili kişilerarası iletişim tekniklerini öğrenmelerine ve bunları kullanmalarına imkân sunacaktır.

Bu araştırmanın amacı; sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını ve kişiler arası iletişim yetkinliklerini çeşitli değişkenler açısından irdeleyerek ortaya koymaktır. Konuya ilişkin alt amaçlar şu şekildedir:

1. Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete, kardeş sayısına göre, sosyo-ekonomik düzeye göre, aile yapılarına göre, sosyal destek alma durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

2. Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin kişilerarası iletişim yetkinlik düzeyleri cinsiyete, kardeş sayısına göre sosyo-ekonomik düzeye göre, aile yapılarına göre, sosyal destek alma durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

3. Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kişilerarası iletişim yetkinlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sosyal hizmet uzmanları tanık oldukları yaşam olayları nedeniyle ikincil travmatik strese maruz kalabilmektedirler. Bu nedenle, uzmanların ruh sağlığının korunması için psikolojik sağlamlığının artırılması oldukça önemlidir.

İlgili literatür incelendiğinde çoğunlukla konuya ilişkin psikoloji ve eğitim bilimleri alanlarında araştırmaların ve tartışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Ulusal ve uluslararası literatürde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını ve kişilerarası iletişim yetkinliklerinin ayrı başlıklar ve farklı boyutlar düzeyinde inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Ancak hem sosyal hizmet bölümü özelinde hem de psikolojik sağlamlık ile kişilerarası iletişim yetkinliği ilişkisi odağında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışma özgün nitelikte olup sonuçlarının sosyal hizmet alanına katkı sağlaması ve çalışmalara rehberlik etmesi hedeflenmektedir.

1.5.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın örneklemi, Ankara ilinde bulunan devlet ve özel üniversitelerde öğrenim gören üçüncü sınıf lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Bu noktada çalışma, Türkiye'deki üniversitelerin sosyal hizmet bölümlerine devam eden birinci, ikinci ve dördüncü sınıflar ile mezun durumunda olan sosyal hizmet lisans öğrencilerini kapsamamaktadır. Araştırma konusu, "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ile "Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri"nde yer alan maddelerle değerlendirilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK- TANIMI VE KAPSAMI

Değişim hayatın doğal bir parçasıdır ancak getirdiği belirsizlik, kişilerin kendilerini stresli ve kaygılı hissetmelerine ve bu duygularla baş etmede zorluk yaşamalarına neden olabilir. Dünyamız son yıllarda büyük küresel değişimler yaşamaktadır. Üstelik bu değişim önceki dönemlere göre daha hızlı gerçekleşmekte ve daha fazla bilinmezlik içermektedir (24).

Psikolojik sağlamlık kavramı son dönemde üzerinde sıklıkla durulan, bireyin içerisinde bulunduğu duruma göre farklı tanımlamaları olan ve ruh sağlığı alanında çalışan meslek elemanları (sosyal çalışmacı, psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist) için önem arz eden bir kavram olarak belirtilmiştir (13- 25).

Psikolojik sağlamlık genel olarak bir sistemin işleyişini, hayatta kalmasını veya gelecekteki gelişimini tehdit eden zorluklara başarılı bir şekilde uyum sağlama yeteneğini tanımlar. Psikolojik olarak dayanıklı kişiler, stresli ve zorlu yaşam koşulları karşısında mücadele ederek ruh sağlıklarını koruyabilmektedirler (26).

Psikolojik sağlamlık insan sağlığının çok önemli bir parçasıdır. Zor zamanlarda dirençli olmak zihinsel sağlık için kritik öneme sahiptir. Bu nedenle psikolojik sağlamlık, anlaşılması ve geliştirilmeye çalışılması gereken bir özelliktir (24).

Türk Dil Kurumu sözlüklerinde “psikolojik sağlamlık” ile ilgili doğrudan bir tanımına rastlanmamakla birlikte sağlamlık; “sağlam olma durumu; berklik, kavilik” olarak tanımlanmaktadır (27).

Amerikan İngilizcesinin en önemli kelime referans kaynaklarından biri olan Merriam-Webster sözlüğünde ise “psikolojik sağlamlık” sözcüğü İngilizce karşılığı olarak “resilience” iki ayrı şekilde tanımlanmıştır:

1. “gergin bir vücudun, özellikle sıkıştıran stresin neden olduğu bozulma sonrası boyut ve şeklini geri kazanabilme yeteneği”

2. “talihsizlik ve değişimden kurtulma veya kolayca uyum sağlama yeteneği”

Uluslararası Psikolojik Dayanıklılık Projesi kapsamında psikolojik sağlamlık, “bir kişinin, grubun veya topluluğun olumsuzlukların zarar verici etkilerini önlemesine, en aza indirmesine veya üstesinden gelmesine olanak tanıyan evrensel bir kapasite” şeklinde tanımlanmıştır (28).

Psikolojik Sağlamlık ve Erken Gelişim Ölçeği’nin Türkçe uyarlamasını yapan Gizir ve Aydın’a (2006) göre psikolojik sağlamlık;

a. Risklerle karşılaşıldığında zorlukların üstesinden gelmek ve beklenenden daha iyi bir gelişim göstermekle ilgilidir.

b. Stresli olaylarla karşılaşıldığında olumsuz etkilere rağmen kısa sürede toparlanma ve uyum sağlama yeteneğini ifade eder.

c. Psikolojik travmanın neden olduğu umutsuzlukla başa çıkmak ve refahı sağlamak konusunda becerilerini açıklar (29).

Tanımlardan da anlaşıldığı üzere psikolojik sağlamlık, kısaca, sosyal dezavantaj ya da aşırı olumsuz koşullar karşısında bireyin yaşam görevlerine "başarılı" bir şekilde uyum sağlaması, stresli durumlarda çabuk iyileşmesi, toparlanması ve işlevsel olması şeklinde tanımlanabilir (25- 30- 31). Psikolojik sağlamlığı güçlü bir şekilde ifade eden ön plana çıkmış bazı kavramlar söz konusudur:” olumlu duygular”, “anlam”, “iyimserlik ve umut” ve “empati”dir.

2.1.1. Olumlu Duygular

Psikolojik sağlamlık denilince akla ilk gelen olumsuz olaylardır. İstenmeyen olumsuz olaylar bireyler üzerinde çok fazla strese neden olabilir ve ruh sağlıklarını riske atabilir. Ancak hayatta bireyleri zorlayan sadece olumsuz olaylar olmadığı gibi, psikolojik sağlamlık da sadece bireylerin kendilerini zorlayan olumsuz olaylarla başa çıkmalarını sağlayan bir özellik değildir. Yaşamda şiddetli veya uzun süreli strese,

kaygıya ve endişeye neden olan pek çok deneyim vardır ancak bunların mutlaka olumsuz veya istenmeyen olaylar olması gerekmez (24).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler proaktif örgütsel süreçlere uyum sağlayabildikleri için daha az sorun yaşarlar (32). Bir sorun ile karşılaştıklarında sorunu kontrol altına almak için hemen harekete geçerler ve bu süreci gelişimsel yolculuklarının bir adımı olarak görürler (33).

Olumlu duygular, psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkili olan bir kavramıdır. Tugade, Fredrickson ve Barrett (2004) yaptıkları çalışmada olumlu duyguların, bireylerin olumsuz deneyimler ve riskli durumlarla baş etme becerilerinin önemli bir kaynağı olduğu sonucuna varmışlardır. Kişinin olumsuz bir durumla karşılaştığında başa çıkma kaynaklarının geliştirilmesinde olumlu duyguların çok önemli bir rol oynadığına dikkat çekmişlerdir (34).

Cohn vd., (2009)'nın yürütmüş olduğu bir çalışmada, olumlu duyguların psikolojik dayanıklılık ve yaşam tatmininin önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (35). Olumlu benlik kavramı duygusal canlılığın ve canlılığın bir göstergesidir. Başka bir deyişle olumlu benlik saygısı aynı zamanda hayata ilişkin olumlu duyguları da içermektedir (36). Böylece hayata karşı daha olumlu duygular besleyen gençlerin olumsuz durumlarla daha etkili baş edebilecekleri düşünülebilir.

2.1.2. Anlam

Yaşamda anlam arayışı, kişinin varlığından ve varlığın doğasından kaynaklanan anlam ve buna duyulan anlam olarak kavramsallaştırılmaktadır (37).

Steger, vd., "yaşamın anlamını" sorguladıkları çalışmalarında (2006) yaşamın anlamını karakterize eden iki yönün olduğunu öne sürmüşlerdir (38):

1. Yaşamda anlamın varlığı, hayatın bir anlamı olup olmadığına dair öznel algı,

2. Yaşamda anlam arayışı, hayatın anlamını anlama arzusudur.

Adler (2003), "Yaşamın Anlam ve Amacı" kitabında her şey yolunda gittiğinde ve büyük zorluklarla karşılaşıldığında hayatın anlamına dair sorular sorulamayacağını söylemlerinden ziyade davranışlarına odaklanmak, her insanın yaşamına ilişkin kendi anlamı olduğunu; tavırlarının, eylemlerinin, ifadelerinin, arzularının, alışkanlıklarının ve kişilik özelliklerinin bu anlamla şekillendiği ifade edilmektedir (39).

Yaşamın anlamı psikoloji ve psikiyatride merkezi öneme sahip bir kavramdır. Araştırmalar, bir kişinin hayatındaki anlam duygusunun ruh sağlığının neredeyse her yönüyle ilişkili olduğunu ve anlamsızlığın da ruhsal hastalıklar ile ilişkili olduğunu göstermektedir (40).

2.1.3. İyimserlik ve Umut

Aile ve çocuk konusundaki çalışmalarıyla Benard (1991), psikolojik sağlamlığın temel kavramlarını sosyallik, problem çözme, özerklik ve hedef yönelimi olarak açıklamaktadır (41). Bu noktada hedef eğilimi, parlak bir geleceğe inanç, eğitim hırsı, başarılı olma motivasyonu, sabır, umut, iyimserlik ve manevi bağlılık gibi yetenekleri içermektedir. Sağlıklı insanların zorlu koşullara rağmen parlak bir geleceğe sahip olabileceklerine inanmaları, parlak bir gelecek için çabalamaları için yeterlidir.

Journal of Clinical Psychology'nin özel bir sayısında sağlamlılıkla ilişkili güçlü yönler, erdemler ve olumlu özellikler vurgulanmaktadır. Belirlenen sağlamlık nitelikleri arasında moral ve öz kontrol, şükran, affetme, hayaller, umut ve alçakgönüllülük yer almaktadır (42). Bazı araştırmacılar sağlamlığı önemli değişikliklere uyum sağlama yeteneği olarak da tanımlar. Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın iyimserlik ve umutla ilişkili olduğu açıktır (43).

Snyder vd., (2016) göre umut, bir düşünce süreci olarak görülmelidir. Umut iki bileşenden oluşur: bireyin hedeflere ulaşmak için "harekete geçme motivasyonu (ajans)" ve "bu hedeflere ulaşmanın araçları" (44). Umudun iki boyutu birbiriyle ilişkilidir ve birbirini güçlendirir. Bu bağlamda umut, bir hedefe ulaşmaya yönelik olumlu beklenti olarak ifade edilmektedir (45). Ancak Snyder vd., (2016) göre umut,

yalnızca hedefe yönelik bilişsel bir süreç değil aynı zamanda bireyin bu sürece başarılı bir şekilde girişme becerisine ilişkin inançlarının oluşturduğu hiyerarşik olarak organize edilmiş bir sistemdir.

2.1.4. Empati

Psikolojik sağlamlıkla ilgili bir diğer kavram ise empati kavramıdır. Empati ve sağlamlık kavramlarının bir arada ele alınması ve incelenmesi oldukça önemli bir konudur (46).

Herkes kendisini, çevresindeki insanları ve nesneleri kendine göre algılar ve değerlendirir. Algı subjektif olduğu için kişiden kişiye göre değişir. Empati kavramının özü, kişinin çevresini kendine göre değil, olması gerektiği şekilde doğru algılamasıdır (47). Türk kültüründe uzun yıllar "diğerkâmlık" olarak kullanılan empati, kişinin kendisini başkasının yerine koymasını ve ona göre hareket etmesini ifade eder. Bu da karşıdaki kişinin bakış açısını görebilme, farklı bakış açılarına saygı duyabilme ve birlikte hareket etmeye çalışabilme yeteneğidir (48).

Tarihsel açıdan bakıldığında bazı bilim insanlarının empatiyi tanımlarken öncelikle duygusal faktörlere, sonrasında bilişsel faktörlere vurgu yaptıkları görülmektedir. Araştırmalarda, bilim insanları, empatiyi duygusal veya bilişsel faktörlerle açıklanan indirgemeci bir yaklaşım olarak kullanmak yerine, birden fazla faktörden etkilenen çok boyutlu bir yapı şeklinde ele almışlardır.

2.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN KAVRAMSAL GELİŞİMİ

Psikolojik sağlamlık kavramının yapısal kökeni en genel anlamıyla dinamik bir sistemin işlevi, canlılığı veya gelişimi tehdit eden bozukluklara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (49). Bu kavramsal yapı daha ziyade biyolojik, psikolojik ve sosyal bir sistem olarak yalnızca insana uygulanan bir süreçtir. Mikroorganizmalar, çocuklar, aileler, güvenlik sistemleri, ekonomiler, ormanlar veya iklim gibi canlı ve cansız pek çok türde ve düzeydeki sistemlere uygulanabilecek bir süreç olarak kabul edilmektedir. Bir kavram ve gözlemlenebilir bir olgu olarak psikolojik sağlamlık, ekoloji ve psikoloji

çalışmalarından bağımsız olarak ve neredeyse eş zamanlı olarak ortaya çıkmıştır (50-51).

Psikolojik sağlamlık konusunda çalışmaları bulunan Masten, psikolojik sağlamlığın literatürdeki üç temel olguyu tanımlamak için kullanıldığını öne sürmektedir (51):

1. İlk temel olgu, sağlamlık terimi, mevcut zorlukların üstesinden gelen ve beklenenden daha iyi gelişme gösteren yüksek riskli bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Olumsuz ve zor yaşam koşullarında büyüyen ünlü veya başarılı kişilerin yaşam öyküleri ve otobiyografileri, yüksek riskli koşullar altında büyüyen çocuklar üzerinde yürütülen araştırmalarla tutarlıdır. Bu tür çalışmalar, yüksek riskli gruplarda olumlu sonuçların elde edilmesini sağlayacak değişkenleri tanımlamada önemlidir.

2. İkinci temel olgu olan psikolojik sağlamlık, bireyin stresli yaşam deneyimleri karşısında hızlı uyum sağlama becerisini ifade etmektedir. Bu tür çalışmalar boşanma, ölüm, hastalık gibi temel stres kaynakları için odak olarak kabul edilmektedir. Bazı çalışmalarda ise farklı stres kaynaklarının çocukların davranışları ve/veya travmatik yaşam olaylarının üzerindeki etkisini incelenmektedir (53- 54- 55- 56- 57- 58).

3. Üçüncü temel olgu, travma sonrası iyileşme süreci ile bu süreçte etkin olan özellikleri ve bireysel farklılıkları inceleyen çalışmaları içermektedir. Tanımı gereği travmatik yaşam deneyimleri, bireyin yaşam kalitesini ve işleyişini azaltır. Bu nedenle hiç kimse zarar görmez değildir. Bu noktada stres etkenleri travmatik ve yaşamı tehdit eden düzeylere ulaşabilir. Psikolojik sağlamlık düzeyi travmadan kurtulmayı destekler.

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı üzere psikolojik sağlamlığın evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı bulunmamaktadır.

2.3. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA RİSK FAKTÖRLERİ VE KORUYUCU FAKTÖRLER

Psikolojik sağlamlık temelinde, olumsuz durumların ortaya çıkmasıyla oluşan riskleri barındırmaktadır. Bu risk faktörlerinin olumsuz boyutlarının hafifletilmesinde ve/veya azaltılmasında koruyucu faktörlerin etkisi oldukça önemlidir. Bireyin olumsuz durumlar karşısında mevcut durumla baş etmesi ve bu duruma uyumu sağlayabilmesi için risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşim içerisinde olması beklenir.

Günlük yaşamımızda oldukça sık duyduğumuz risk kavramının kökeni "riziko" dur. Zarar görme olasılığı anlamına gelen risk kavramı; bir durumda negatif, istemeyen bir sonuçla karşılaşma olarak tanımlanabilir (59). Psikolojik sağlamlık kavramını incelerken sık sık karşımıza çıkan ve birbiri ile ilişkili olduğu görülen iki faktör bulunmaktadır. Bunlar; risk faktörleri ve koruyucu faktörlerdir (60- 61).

Risk faktörleri, "olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler" olarak tanımlanmıştır (62). Bireylerin olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldığında güçlenmesini sağlayabilecek olan koruyucu faktörler ise; risklerin, karşılaşılan olumsuz durumların etkilerini azaltmayı sağlayan, mevcut durumda bireyin uyumunu kolaylaştıran, bireyin kendini kolay bir şekilde toparlamasına katkıda bulunan faktörlerdir (13- 30- 63).

Risk faktörleri ve koruyucu faktörler; bireysel faktörler, aile ile ilişkili faktörler ve çevresel faktörler olarak üç grupta ele alınmaktadır. Masten ve Reed (2002)'e göre, psikolojik sağlamlık araştırmalarında bireysel, aile ile ilişkili ve çevresel faktörlerin birlikte ele alınması gerekmektedir. Bu durum, bireyin risk altındaki diğer bireylere göre olumlu yönde uyumunu ve olumsuz etkinin azaltılması ya da hafiflemesi yönünden önemlidir (64).

2.3.1. Bireysel Faktörler

Bireysel diğer bir adıyla içsel risk faktörleri; alkol ve ilaç kullanımı, erken doğum, başarısız ilişkiler, hafif/ağır suçlar, adolesan gebelik, mizaç, utangaçlık,

düşük IQ, kronik veya ruhsal hastalıklar, madde kullanımı, akademik başarısızlık, kendine güvenin az olması, başa çıkma mekanizmalarının yetersizliği, kontrol etme isteği, agresif kişilik, uyumsuz davranışları kapsar. Bireyi koruyan koruyucu faktörler ise zekâ düzeyi, iyimserlik, etkili problem çözme becerisi ve baş etme mekanizması, empati, umut, sorumluluk bilinci, yardımseverlik, özgüven, iç kontrol odağı, akademik beceriler, olumlu bakış açısı ve ruh hali gibi sıralanmaktadır. Bu faktörler bireysel risk faktörlerini olumlu duruma çevirmede kolaylaştırıcıdır (13- 30- 31- 65- 66- 67- 68).

Bireysel faktörlerden biri olan 'hoşgörü' kavramı üzerine 368 Türk üniversite öğrencisi arasında yapılan araştırma, 'hoşgörü' kavramının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin ilginç sonuçlar ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, hoşgörülü olduğu söylenen kişilerde hoşgörü özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (69).

2.3.2. Aile ile İlişkili Faktörler

Aile ile ilişkili risk faktörleri; kalabalık aile, kardeşler arası sürenin az olması, kronik veya ruhsal ebeveyne sahip olma, madde kullanan veya suç işlemiş ebeveyne sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin boşanması, ebeveynlerin ölümü, tek ebeveyne sahip olma, ailesel şiddet, düşük sosyo-ekonomik düzey, yoksulluk, istismar, ebeveynlerin çocuklar arasında sağlıklı ilişki kuramaması, ergenlik döneminde anne olma olarak sayılabilir. Koruyucu faktörler ise; olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitimli ebeveynlere sahip olma, sıcak aile bağları, iyi bir sosyo-ekonomik düzeye sahip olma, destekleyici ebeveyn tutumları sıralanabilir (13- 30- 31- 51- 58- 70- 71- 72).

Koruyucu, duygusal açıdan destekleyici ve çeşitli bilişsel uyarılar sağlayan ailelerden gelen çocukların ileriki yaşamlarında daha az davranış sorunu yaşadıkları, akademik ve sosyal açıdan daha başarılı oldukları bulunmuştur (73). Bu durumda ebeveynleri ile birlikte yaşayan ve onlarla iyi ilişkiler kuran çocukların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Gizir (2007) çalışmasında psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri arasında ebeveynlerin önemli bir rol oynadığını belirtmektedir (58).

Olsson vd., (2003) ergenlerin psikolojik sağlamlığını yakın ebeveyn-ergen ilişkileriyle ilişkilendirmiş ve bunu koruyucu bir faktör olarak tanımlamıştır (74).

Hauser vd., (1985) ebeveynlerin sağlamlık üzerinde doğrudan etkisi olduğunu bulmuşlardır (75).

2.3.3. Çevresel Faktörler

Çevresel risk faktörleri; düşük sosyo-ekonomik durum, yoksulluk, evsizlik, çocuk ihmali ve istismarı, yetersiz beslenme, akran zorbalığı, toplumsal şiddet, savaş, doğal afetler, göç, işsizlik, ayrımcılık olarak belirtilebilir. Koruyucu faktörler değerlendirildiğinde ise; toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, arkadaş desteği, olumlu rol model, akran desteği söylenebilir (13- 30- 31- 58- 65).

Sokak çocuklarının dayanıklılıklarını değerlendirmek amacıyla 2006 yılında yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, sokak çocuklarının psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren en önemli faktörün, onlarla o durumdaki arkadaşları arasında kurulan duygusal bağ olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durum çocuğun yaşadığı ve etkileşimde bulunduğu çevrenin yanı sıra ailenin de psikolojik dayanıklılık üzerinde yadsınamaz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (76).

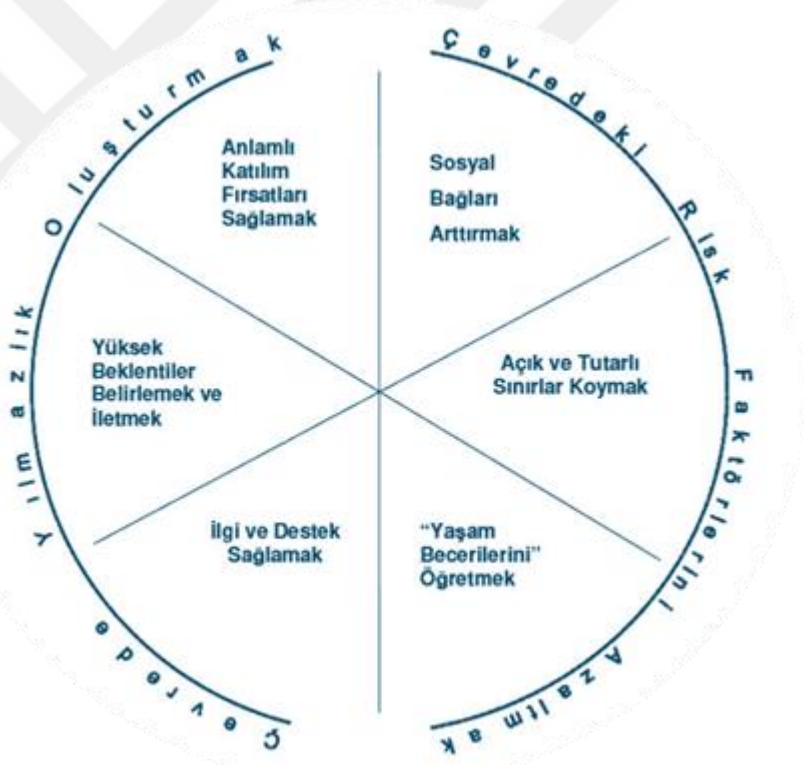
Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka araştırma ise çevresel faktörlerin önemli olduğu görüşünü destekleyerek akran kabulünün psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmektedir (29).

2.4. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK

Wolin ve Wolin (1993), Benard (1991), Henderson ve Milstein (1997) gibi bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı anlamak ve geliştirmek için önemli modeller geliştirmişlerdir. Benard (1991) ruhsal açıdan sağlıklı bireylerin doğuştan gelen özelliklere (sakin ve uyumlu mizaç, çevresindeki insanlardan olumlu tepkileri kabul edebilme becerisi, liderlik becerisi) ve edinilmiş becerilere (empati yeteneği,

iyi iletişim becerisi, algılama yeteneği) sahip olduğunu belirtmiştir. Önerdiği psikolojik sağlamlık modelinde doğuştan gelen özelliklerin bireyin anlamlı tercihler yapmasını, ilgi göstermeyi ve destek sağlamayı, yüksek beklentilere sahip olmayı ve bu beklentilerini diğerleriyle paylaşmayı kolaylaştırdığını vurgulamıştır. Diğer yandan Benard (1991), empati yeteneğinin, iletişim becerisinin, algılama yeteneğinin ve bireylerde halihazırda var olan dayanıklılık potansiyellerinin psikolojik sağlamlığı artırdığını ifade etmiştir (41).

Henderson ve Milstein (1996), psikolojik sağlamlığı kişiden kişiye değişen, zamanla artan veya azalan bir özellik olarak tanımlamışlardır ve çevredeki psikolojik sağlamlığın gelişimi ile ilişkili faktörleri belirleyerek "Sağlamlık Çemberi" adı verilen bir yapı oluşturmuşlardır (77).



Şekil 2.1 Henderson ve Milstein'ın Psikolojik Sağlamlık Çemberi (77)

Wolin ve Wolin (1993) tarafından önerilen model, kendi araştırmalarına ve zihinsel olarak sağlıklı danışanlarla olan deneyimlerine dayanmaktadır. Bir psikiyatrist olarak Stephen Wolin uzun yıllardır geleneksel tıp modelini kullanmaktadır. Bu tıbbi modelde, bir terapist veya doktor bozukluğu teşhis eder ve

ilaç veya tedaviyi uygular. Danışan, hasta ve zayıflamış olabilir. Terapist hastaya nasıl iyileşeceğini öğretir. Yıllardır kullandığı modelden memnun olmayan Wolin, hastanın güçlü yönlerine yönelmiştir. Özellikle bu insanların zorluklara rağmen iyileşmelerine yardımcı olan özellikleri belirlemiştir. Çocuk gelişimi alanında doktora sahibi olan Steven Wolin ve eşi Sybil Wolin, bu dirençli davranışları gruplandırmış ve bunları "Yedi Sağlamlık Davranışı" olarak adlandırmışlardır (78).

Yedi Sağlamlık Davranışı:

a. İçgörü: Sorunlu ailelerdeki kafa karışıklığını ve sorunları sorgulamak ve ortaya çıkarmak.

b. Bağımsızlık: zarar vermemek için sorunlu aile üyelerinden duygusal ve fiziksel olarak ayrılmak.

c. İlişkiler: Diğer insanlarla, sorunlu ailelerin sağlayamadığı huzuru, desteği ve sevgiyi sağlayan tatmin edici bağlar kurmak.

d. Girişim: Sorunlu ailelerin çocuklarında yarattığı umutsuzluk duygusuyla mücadele için ilk adımları atın.

e. Yaratıcılık: Kişinin kendi acısını ve acı dolu deneyimlerini sanatın her türlüsüyle ifade etmesi ve yansıtmasıdır.

f. Mizah: Acıyı veya sorunları kendine gülerek hafifletme yeteneği.

g. Ahlak: Ortalıkta "kötü" olsa bile insanı "iyi" duygularıyla dolduran "bilgili" bir vicdandır (78).

Çalışmalarda gençler arasında psikolojik sağlamlığı geliştirmede beş faktör üzerinde durulduğu görülmektedir. Bunlar "sanat", "mizah", "oyun", "din" ve "farkındalık"tır. Bu faktörlerin, psikolojik sağlamlığın gelişmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

2.4.1. Sanat

Sanat terapisi; sanatsal yaratım sürecinin tedavi edici, yaşam kalitesini artıran, duygu ve düşünceleri aktarmaya yardımcı olan sözsüz bir araç olduğu fikrine dayanmaktadır. Diğer psikoterapi ve psikolojik danışmanlık yaklaşımları gibi kişisel gelişimi teşvik etmeyi, bireyin kendini anlama kapasitesini geliştirmeyi ve duygusal hasarı onarmayı içerir. Amacı her yaş ve gruptaki bireylerin (çocuklar, ergenler, yetişkinler, aileler ve gruplar) anlamlı yaşam sürdürmelerine, içgörü kazanmalarına, kendisine zarar veren duyguları ve travma(lar)ını serbest bırakmalarına, çatışmaları ve sorunları çözmesine yardımcı olmaktır. Aynı zamanda iyi olma duygusunu da arttırır (79).

Çınar (2019) tarafından sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülen çalışmada; sanat uygulamalarına dayalı olarak hazırlanan programın psikolojik sağlamlığı artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir (80). Ergenlerle bilişsel-davranışçı grup terapisini araştıran Sitzer ve Stockwell (2015); evsiz genç yetişkinlere sanat terapisi uygulamasıyla benzer sonuçlara ulaşmıştır (81).

2.4.2. Mizah

Bireylerin zor durumlarla baş ederken tercihlerinden biri olan mizah kullanımının onların iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu kabul edilmiştir. Mizah kullanarak insanlar stresli ya da gergin durumlardan kaçabilmektedir (82).

Mizahın bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Doğru kullanıldığında kişinin baş etme becerilerini ve sosyal bağlarını güçlendirir; kişinin kendi olumsuz duygularını kontrol etmesine yardımcı olur ve çevresindekileri olumlu yönde etkiler (83). Mizah kullanarak insanların karşılaştıkları sorunların üstesinden gelmek için komik durumları hayal edebildikleri, şaka ve espriler yapabildikleri, gülünç davranışlar gösterebildikleri bulunmuştur (84).

Üniversite öğrencilerinin mizah kullanımı, iyi oluş duygusu, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik arasındaki ilişki ağını ortaya çıkarmak amacıyla yürütülen

çalışmada; psikolojik dayanıklılık ve iyimserliğin mizah kullanımı ile iyi oluş arasında mükemmel aracılar olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre mizaha maruz kalma üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığı ve iyimserliği artırabilmektedir. Bu artışın öğrenci refahını da arttırdığı anlaşılmaktadır (82).

2.4.3. Oyun

Yavuzer'e (1996) göre oyun, çocuğun yaratıcı bir ortamda kendi deneyimlerinden öğrenme sürecidir ve sonucu dikkate alınmaksızın yalnızca eğlence amaçlı gerçekleştirilen bir eylemdir (85).

Dönmez'in (1992) tanımında oyunun etkili bir öğrenme süreci olduğu ve çocuğun gönüllü olarak katıldığı, bir amacı olsun veya olmasın, kaidesi olsun veya olmasın gerçekleştirilen bir yaşam süreci olduğu belirtilmektedir (86).

Çocuklar oyun oynarken aynı zamanda kendilerini ve yeteneklerini de keşfederler. Oyun ortamı, oyuncuların deneyim kazanması için harika bir yoldur. Çocuklar oyun oynayarak birçok yeni durumu deneme yanılma yoluyla keşfedebilirler. Ayrıca oyun sırasında akıl yürütme, olaylar arasında neden-sonuç ilişkileri kurma, problem çözme, karar verme, yaratıcı ve üretken düşünme ile soyut düşünme becerileri gelişir (87).

Teknolojik gelişmelerin hızlanmasıyla birlikte geleneksel oyunların yerini dijital oyunlar almıştır. Dijital oyun kavramı oldukça yaygındır ve tüm bilgisayar, ağ, konsol, mobil ve video oyunlarını kapsamaktadır (88).

Günümüzde bilgisayar oyunları çocuk ve ergenler için en ilginç ve keyifli teknolojik ortamlardan biri haline gelmiştir. Bilgisayar oyunlarının özellikle çocuklar ve gençler arasında bağımlılık yaratmasının nedeninin bu olduğu düşünülmektedir (89).

Gençlerin bilgisayar oyunlarına bağımlı olmasının temel nedeni, oyunların aktif ve eğlenceli olmasıdır. Bu özellik sayesinde yeni oyunlar öğrenen çocuk ve gençler bilgisayar karşısında sınıfta olduğundan daha fazla dikkat ve çaba

harcayabilirler. Bu da bu cihazı ve programlarını öğrenen çocuk ve gençlerin kendilerine olan güvenlerini ve öğrenme motivasyonlarını artırmaktadır (90).

2.4.4. Din

İnsanların karşılaştığı sorunlarla baş etmede din ve maneviyat çok önemlidir. Ancak dinin sorunlarla baş etmede etkili ve yararlı olup olmadığına ilişkin önemli soru, dinin kişinin sorun çözme sistemini ne ölçüde etkilediğine ve o kişinin dindarlığının derinlik düzeyine bağlıdır (91). Dindarlığa sahip yaşlı kanser hastalarının iyimserliğinin daha yüksek, stresinin ise daha düşük olduğunu araştırmalarla desteklenmiştir (92).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, gençlerin toplumsal değerler, maneviyat, insan onuru, özgürlük ve fütüvvet değerleri ile "mevcut durumları" arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır (93).

Bir inanca sahip olmanın fiziksel sağlık ve intihar, madde kullanımı, evlilik doyumu, kaygı ve depresyon üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (94). İnsanların hayatlarında karşılaştıkları ciddi sorunlarla baş etmek için dini yöntemleri kullandıklarında, bunların dini olmayan yöntemlerden daha iyi sonuçlar verdiğini söylemektedir (95).

2.4.5. Farkındalık

Farkındalık, düşüncelerimiz ve duygularımızla olan ilişkimizi derinden değiştiren bir tekniktir. Kişinin kendi deneyimine yoğunlaşması ve olup biteni değerlendirmede bir şekilde gözlemlemesi çabasıdır. Örneğin, kişi depresyonda olmaktan ziyade depresyonda olduğunu fark edebilir; kişi, sürekli ve kaçınılmaz üzüntü yaşamak yerine gerçekten üzüntü veya acıdan kurtulduğu zamanları nesnel olarak not edebilir. Bu nedenle farkındalık, artık terapilerin değerli bir tamamlayıcısı, terapistin alet kutusundaki daha popüler bir araç olarak görülmektedir (96).

Psikolojik açıdan sağlam olmak kuşkusuz yaşam kalitesinin çok önemli bir yönüdür. Çünkü zihinsel olarak sağlıklı insanlar hem sosyal karar verme hem de kişilerarası beceriler açısından daha sağlıklıdır (30). Ayrıca psikolojik sağlamlığı

yüksek kişilerin farkındalığının da yüksek olması beklenmektedir. Bu bağlamda bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin yüksek düzeyde bir ilişki olduğu düşünülmektedir (46).

2.5. GENÇLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEMEK

Beklenmedik durumlarla karşı karşıya kalındığında bilişsel süreçleri kontrol edebilme ve duruma uyum sağlayabilme, zorluklarla baş etmeyi çok daha kolay hale getirir. Örneğin yolda yoğun trafik olduğunda zihin o ana odaklanabilir ve bu durumun potansiyel korkunç sonuçlarını düşünebilir veya trafikte neler yapılabileceğini, zamanını nasıl geçirilebileceğini düşünebilir. Her iki durumda da insanlar farklı duygular hissederler ve buna göre davranışlarını da değiştirebilirler. Yüksek stres durumunda akılcı düşünmek ve duruma uyum sağlayacak alternatifler bulmak kolay değildir. Bunu yapmak için duyguların kontrol edilmesi gerekir. Vücuttaki yıkıcı eylemleri fark edebilme ve bu tetikleyicileri yansıtabilme yeteneği, bireylerin duygularını kontrol etmesine yardımcı olur (24).

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler, hayatta neyi başarmak istediklerine kolaylıkla karar verirler ve sorunları önlemek ve durumlarını düzeltmek için harekete geçebileceklerine inanırlar (96). Bu süreçlerde bireyler yeni beceriler kazanır. Bu beceriler; olumlu ilişkiler kurma yeteneği, güçlü bir mizah anlayışı, iç kontrole odaklanma, özerk ve bağımsız bir kişilik, iyimser bir bakış açısı, yeni deneyimlere karşı esneklik ve yüksek özgüvendir (82). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan insanlar zorlukların üstesinden gelirler. Statik olmaktan ziyade değişime inandıkları için stresli yaşam durumlarını güvenliklerine yönelik tehditleri kişisel gelişim fırsatları olarak görürler (97).

Toplumdaki risk altındaki gruplar incelendiğinde; fiziksel ve cinsel istismara uğramak, evlat edinilmek veya koruyucu aile yanında yaşamak, aile içi şiddete maruz kalmak, madde bağımlılığı, evden kaçmaya kalkışmak, ailede ruhsal bozukluğu olan bir üyenin veya bakıcının bulunması, kronik hastalık, doğal afetler, savaş, terör, saldırılar gibi durumlara maruz kalan ve kendilerine destek olacak yetişkinler bulunmayan gençlerin psikolojik sağlamlık açısından hassas bir grup olduğu ileri sürülmektedir (15).

Yapılan araştırmalara göre;

✓ Psikolojik sağlamlığa sahip ergenler daha düşük düzeyde depresyon, stres ve kaygı sergilerler (98-99).

✓ Zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik etkinliklere katılan ergenler arasında ruh sağlığı sorunlarının azaldığı rapor edilmiştir (100).

✓ Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşu (101- 102- 103) ve öznel iyi oluşu (104- 105) etkilediği bilinmektedir.

Psikolojik sağlamlık sergileyen gençler olumlu tutuma sahip, yeteneklerini iyi kullanabilen, kayıplarının ve sınırlamalarının farkında olan gençlerdir. Deneyimler, acıya neden olsa bile yapıcı olarak algılanır. Bu noktada zorluklarla baş etme ve kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma duygusu gelişir (106- 107).

2.6. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GELİŞTİRMEYE YÖNELİK ÇALIŞMALAR

Psikolojik sağlamlığın ve psikolojik sağlamlığa ilişkin becerilerin geliştirilmesi için gelişim odaklı olmak önemlidir. Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği olarak değil, geliştirilebilecek bir özellikler bütünü olarak görülmelidir (24).

Wang vd., (1995) psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik beş temadan bahsetmiştir: Başarılı hissetme, Değerli hissetme, Yararlı hissetme, Güçlü hissetme ve Geleceğe dair iyimser ve umutlu hissetme (108).

Çocuk ve gençlerin psikolojik sağlamlıklarının korunması ve geliştirilmesi onların sağlıklı büyüme ve gelişme sürecini desteklemektedir. Bu destek, çocukların ve gençlerin aileler, öğretmenler ve diğer yetişkinlerle olan etkileşimleri yoluyla sağlanır.

Çocuk ve gençlerin psikolojik sağlamlıklarını korumaya ve geliştirmeye yönelik bazı tedbirlerin alınması önerilmektedir:

✓ *Çocuk ve gençlere sürekli ve yapıcı geri bildirim sağlanmalıdır:* Çocuk ve gençlere yapabilecekleri konusunda gerçekçi ve yapıcı geri bildirim sağlamak, öğrenme süreçlerine yardımcı olur ve özgüvenlerini artırır.

✓ *Çocuk ve gençlere sosyal beceriler öğretilmelidir:* Başkalarıyla nasıl iletişim kuracaklarını öğrenmek ve sosyal becerileri geliştirmek onların duygusal dayanıklılıklarını koruyabilir ve başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

✓ *Çocuk ve gençlere problem çözme becerileri öğretilmelidir:* Çocuk ve gençlere problemlerle nasıl başa çıkacaklarını öğretmek, düşünme becerilerini geliştirir ve stresi yönetebilmelerine yardımcı olabilir.

Psikolojik sağlamlık araştırmalarına yönelik üç temel yaklaşım, bu konuya ilişkin araştırmaların gelişimine ışık tutmaktadır.

1. Risk odaklı yaklaşım, bireyin yaşam koşullarındaki riskleri azaltmayı veya ortadan kaldırmayı amaçlar.

2. Kalite odaklı yaklaşım, mevcut risklerin etkisini azaltmak için bireyin mevcut niteliklerini iyileştirmeyi amaçlar.

3. Süreç odaklı yaklaşım ise, bireyin yeteneklerini geliştirmek için kaynakların (aile, okul, toplum) harekete geçirilmesini teşvik etmeyi amaçlar.

Çocukluk ve ergenlik döneminde var olan pek çok risk faktörü ve olumsuz yaşam olayıyla ilişkili son yıllarda çalışmalar hız kazanmıştır. Bu çalışmalarda risk faktörlerini taşıyan ya da olumsuz olaylar yaşayan bazı gençlerin, başarıya ulaşmak için tüm olumsuz etkenleri aşarak olumlu yönde yola devam edebildikleri gözlemlenmiş ve araştırılmıştır. Bireysel, ailevi veya çevresel özelliklerin olumlu olması ergenin sağlıklı gelişimine katkı sağlamakta ve psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmaktadır (30).

Tanımlanan bu koruyucu faktörler ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde ortaya çıkar:

- ✓ Yardım için nereye başvuracağı bilmek,
- ✓ Harekete geçmeden önce düşünme yeteneğini geliştirmek,
- ✓ Duruma göre farklı alternatifleri algılamak,
- ✓ Görevlerini zamanında yerine getirebilmek,
- ✓ Bağımsız çalışabilmek ancak gerektiğinde yardım isteyebilmek,
- ✓ Aileden ve akraba olmayan yetişkinlerden destek almak,
- ✓ Yeni bilgiler aramak ve gelişmeleri merak etmek,
- ✓ Kültürel faaliyetlere aktif olarak katılmak,
- ✓ Olumlu bir okul deneyimi sürdürmek,
- ✓ Ders dışı etkinliklere katılmak ve liderlik rolü üstlenmek,
- ✓ Çevredeki değişikliklere etkili bir şekilde uyum sağlamayı öğrenmek,
- ✓ Benzer durumlarda başkalarına faydalı katkılarda bulunabilmek gibi çeşitli içsel problem çözme becerileri, başa çıkma ve uyum sağlama stratejileri, psikolojik sağlamlığın gelişmesine katkıda bulunur (109).

2.7. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar, yurt dışında yapılan araştırmalar ve yurt içinde yapılan araştırmalar olmak üzere iki başlık altında verilmiştir.

2.7.1. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Zhou vd., (2021) ebeveyn-çocuk iletişi, geride kalan çocuk ve psikolojik sağlamlık ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmalarında geride kalan çocukların psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik ve davranışsal durumları üzerinde ebeveyn iletişimi ve ailevi göç durumlarının rolünü incelemişlerdir. Kesitsel yapılan çalışmada 1992 Çinli çocuk çalışmaya dahil edilmiştir. Geride kalan çocuklar, hiç geride kalmayan çocuklarla karşılaştırıldıklarında ebeveynle iletişim, dayanıklılık ve zorluklar ve güçlükler konusunda düşük düzeyde puan aldıkları görülmüştür.

Ebeveynin olmayışının psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük olmasında etkili olduğu görülürken yüksek düzeyde ebeveyn iletişimi yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı desteklediği bulunmuştur. Geride kalan çocuk olma durumunun psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz bir etkisi var iken ebeveyni ile birlikte olan çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksektir (110).

Hurst vd., (2012)'ın yaptıkları çalışmada yaşlılarla gençlerin psikolojik sağlamlıklarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda; yaşlıların problem çözme becerilerinin daha yüksek, gençlerin ise sosyal destek sağlama daha fazla başarılı olduğuna, depresyonun gençlerde umutsuzluk duygusuna yol açtığına ulaşılmıştır (111).

Ong vd., (2010)'in yaptıkları çalışmada; psikolojik sağlamlığın ve olumlu duyguların, günlük acı felaketlerdeki rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda; olumsuz duygulardan, ağrı yoğunluğundan, gelirden ve yaştan bağımsız olarak, psikolojik olarak sağlam bireylerin daha fazla olumlu duygulara sahip olduğu ve ağrının günden güne daha azaldığı tespit etmişlerdir (112).

Bonanno vd., (2007) psikolojik sağlamlık ile çeşitli sosyo-bağlamsal faktörler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi ile travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon ve madde kullanımı arasında düşük düzeyde bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet, yaş, ırk/etnik köken, eğitim, travmaya maruz kalma düzeyi, gelir değişikliği, sosyal destek, kronik hastalık sıklığı ve son ve geçmiş yaşam stres faktörleri değişkenlerinin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (113).

Ong vd., (2006) çalışmalarında psikolojik sağlamlığın ve olumlu duyguların stres sürecindeki işlevsel rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık düzeyindeki farklılıkların, strese yönelik günlük duygusal tepkiler üzerinde anlamlı bir değişim yarattığını saptamışlardır. Özellikle stresle karakterize edilen günlerde, yüksek düzeydeki psikolojik sağlamlık ile olumlu ve olumsuz duygular arasında zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan yüksek esnekliğe sahip bireylerin günlük streslerle baş ederken pozitif duygularını etkili bir şekilde kullandıkları görülmüştür (114).

2.7.2. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Akduman vd., (2018)'ın yaptıkları çalışmada, iletişim becerileri üstünde önemli bir yere sahip olan kişilerin empati becerileri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın amacı, Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri ve Deniz Ulaştırma İşletme Mühendisliği öğrencilerinin iletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisini karşılaştırmalı olarak analiz etmektir. Araştırma sonucunda, Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri ve Deniz Ulaştırma İşletme Mühendisliği öğrencilerinin iletişim, empati becerileri ve psikolojik sağlamlıklarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca empati becerisinin ve psikolojik sağlamlığın iletişim becerileri üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisinin olduğu her iki grup öğrencilerde de gözlemlenmiştir. Sivil havacılık kabin hizmetleri öğrencilerinin iletişim, empati ve psikolojik sağlamlıklarının gelişmesi için üniversitede zorunlu dersler kapsamında aldıkları iletişim ve kişisel gelişim derslerinin sonucunda bu yetkinliklerinin geliştiği görülmektedir (22).

Hoşoğlu vd., (2018), öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete, aile gelir durumuna, algılanan anne-baba tutumuna ve yaşamın büyük kısmının geçirildiği yere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete ve aile gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (115).

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamakta; buna karşılık okunan bölüm türüne göre de farklılaşmaktadır. Yaş ve kardeş sayısı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar psikolojik sağlamlığın mutluluk ve arkadaş desteği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (64).

Arslan ve Balkıs (2016)'ın yaptıkları çalışmada, ergenlikte anne-babadan algılanan duygusal istismar ile problem davranışlar arasındaki ilişkide öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelenmişlerdir. Araştırmanın sonucu, anne-babadan algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve problem

davranışlarını doğrudan yordadığını göstermiştir. Ayrıca, anne-babadan algılanan duygusal istismar ile problem davranışlar arasındaki ilişkide öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlığın kısmi aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Son olarak anne-babadan algılanan duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-yeterliğin kısmi aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur (116).

Oktan vd., (2014) üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıraları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koydukları çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyet ve bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını da değerlendirmişlerdir. Çalışma sonucunda, üniversite öğrencileri arasında ailede büyük ve küçük çocuk olma durumunun psikolojik sağlamlık düzeyi ile negatif yönde; ortanca ve tek çocuk olma durumunun ise pozitif yönde ilişkili olduğu ve doğum sırasının psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu da belirlenmiştir (117).

Toprak (2014)'ın 477 öğrenci ile yürüttüğü çalışmada ergenlerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde yordama durumunu değerlendirmiştir. Bunun için ergenlerin mutluluk, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, psikolojik ihtiyaç doyumunun ve psikolojik sağlamlığın ayrı ayrı mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadıkları tespit edilmiştir. Araştırmada mutluluk, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu bağımlı değişkenlerinin demografik değişkenler ile ilişkisine bakıldığında; cinsiyetin yalnızca ilişki ihtiyacı ve psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde; sosyoekonomik düzeyin mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde; annenin sağ olma durumunun psikolojik sağlamlık haricinde tüm değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu, ancak babanın sağ olma durumunun hiçbir değişken üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Ayrıca baba eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlık haricinde tüm değişkenler üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu, ancak annenin eğitim düzeyinin hiçbir değişken üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir (118).

Güloğlu ve Karaırmak (2010)'ın yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık incelenmiştir. Araştırmanın sonucu, yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı bulunmuştur (119).

Ekşi ve Ümmet (2013)'in yürüttüğü çalışmada, özellikle çocuklar ve gençler arasında sıklığı rahatsız edici boyutlara gelmiş olan internet bağımlılığı ve siber zorbalık konusu, nedenleri, tanı ölçütleri, psikolojik yaklaşımlar, mevcut çalışmalar ve yapılması gerekenler boyutuyla incelenmiştir. Konuyla ilgili araştırmalar ele alındığında internet bağımlılığı ve siber zorbalığın hem dünyada hem de ülkemizde oldukça yaygın olduğu, bu durumun çocuk ve gençlerin psikolojik sağlıklarını ciddi şekilde tehdit ettiği görülmektedir. Psikolojik danışma uygulamalarının ağırlıklı olarak bilişsel-davranışçı yaklaşım çerçevesinde yoğunlaştığı görülmekte ayrıca internet bağımlılığı ve siber zorbalığın önlenmesi konusunda en mühim görevlerin aile ve okula düştüğü vurgulanmaktadır (120).

2.8. SOSYAL HİZMET İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Hayat doğası gereği değişken ve streslidir. İki tür stres faktörü vardır. Birincisi doğumdan başlayıp ölüme kadar devam eden strestir. Diğeri ise kontrolümüz dışında olan stresli durumlardır. Stresten kaçınmak ya da stresli durumları inkâr etmek yerine, yaşam deneyimlerimizden ders alarak stresi avantaja dönüştürmek gerekir. Bu süreç bir kişilik özelliği olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık ile kolaylaştırılmaktadır (18).

Sosyal hizmet birçok açıdan iyilik hali sağlayan bir meslektir ancak aynı zamanda stresli bir meslek de olabilir. Mesleğin değerleri, işin sosyal bağlamı, zorlu müracaatçı durumları ve örgüt kültürü gibi faktörler zorlu bir çalışma ortamı yaratabilmektedir (121). Dolayısıyla sosyal hizmet uzmanlarının bu alanda karşılaştıkları zorluklar da farklı ve çeşitlidir.

Sosyal hizmet uzmanları; streslerini yönetmek, iş tatminlerini en üst düzeye çıkarmak, uygun başa çıkma stratejilerini geliştirmek, yüksek özsaygı ve öz kontrole sahip olmak ve dayanıklı kişilik özellikleri geliştirmek için bireysel, toplumsal ve kurumsal desteğe ihtiyaç duyarlar. Bireyin kendi zayıf ve güçlü yönleri, stres bileşenleri, iş tatmini, dayanıklılık, baş etme, kontrol vb. konusundaki farkındalığı ve bilgisi çözümün bir parçasıdır (122).

Psikolojik sağlamlık, çalışanların bilişsel, duygusal ve fiziksel işlevlerini sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Bu kapsamda, sosyal hizmet uzmanları için psikolojik sağlamlığın neden önemli olduğuna ilişkin soruya iki ayrı şekilde yanıt verilmiştir:

1. Sosyal hizmet uzmanlarının iş performanslarını artırmalarına ve uzmanların sorunları çözmelerine yardımcı olmak.

2. Sosyal hizmet mesleğinin doğasında olan duygusal talepleri yöneterek sosyal hizmet uzmanlarının kendilerini korumalarına ve tükenmişlikten kaçınmalarına yardımcı olmaktır (19).

2.1. KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ - TANIMI VE KAPSAMI

İletişim hem gönderenin hem de alıcının iletilen bilgiyi anlayabileceği bir ortamda, bilginin göndericiden alıcıya iletilmesi sürecidir. İletişim kavramı Latinceden alınan alıntılarla dilimize geçmiştir. Kökeni itibarıyla communis "birleşmek", commun-care ise "ortak bir eylemi gerçekleştirmek, iki grup arasında bir nesneyi paylaşmak; birbirleriyle bilgi vermek, sohbet etmek, fikir alışverişinde bulunmak" anlamına gelir (123).

İletişim; sosyal bir varlık olan insanın kaçınılmaz bir davranışıdır. Bu noktada kişilerarası iletişim; iki kişi arasındaki etkileşim sonucunda anlam oluşturma ve paylaşma süreci olarak tanımlanabilir (124). Kişilerarası iletişim, insanların bilgi/semboller üreterek etkileşime girdiği bir süreçtir. Karşılıklı aktarım ve yorum yoluyla iletişim kurulur (7). Kendi içinde anlam yaratma, düşünme, kendi içinde iletişim kurma ve başkalarıyla anlam alışverişinde bulunmayı içerir (10). İletişim

sürecinin temelinde bireyin kendisi vardır ve bireyin tutumu hem bilgi aktarımı hem de algılama açısından etkilidir (8). Bu noktada kişilerarası iletişim, birbiriyle bir şekilde ilişkili olan iki veya daha fazla kişi arasında meydana gelen sürekli, öngörülebilir, çok katmanlı ve dinamik anlam paylaşımını ifade eden bir iletişim biçimidir (125). Kişilerarası iletişim alanı, her bir kişinin başka bir kişiyle kişinin bir veya daha fazla duyusuna (görme, ses, dokunma, tat veya koku) mesajlar ileterek iletişim kurduğu durumlardır (126).

Bu tanımlardan hareketle; bireylerin kişiler arası iletişim kurabilmesi için öncelikle kendi iç süreçlerinde aktif olarak yer alması gerektiği anlaşılmaktadır.

Lolli (2013) hastane ortamında danışma ve yönlendirmede çalışan bireylerin eğitim süreçlerinde iletişim becerisi dersi alma durumlarının hastane yetkililerileriyle iletişime geçme durumlarını etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Çalışma sonucunda katılımcılar, genel liderlik deneyiminin, farklı özellikteki kitlelerle ilgilenmenin, geri bildirim vermenin ve çatışma durumlarının baş etme becerisi üzerinde etkili olduğunu belirlemiştir (127).

2.1.1. Kişilerarası İletişim Yetkinliğini Etkileyen Temel Faktörler

İnsanların birbirinden farklı varlıklar olduğu neredeyse herkesin bildiği bir gerçektir. Her insanın, büyüdüğü kültürden farklı kültürlerde kendi duyguları, kendi yaşam tarzları ve kendi dünyaları vardır. Bu faktörlerin hepsi aslında kişilerarası iletişim sürecini etkileyen faktörlerdir (128).

Kişilerarası iletişim birçok disiplinden etkilenir ve beslenir. Bireyin yaşadığı sosyal çevrenin norm ve kuralları bu etkinin oluşma olasılığını artırmaktadır. Birey çevresindeki olaylara kayıtsız kalmamakta ve bu olaylar ve algıları çerçevesinde yaşamına anlam vermeyi seçebilmektedir. Bireyi etkileyen normlar, belli bir kültürel birikimin ve içinde yaşadığı toplumun unsurları olarak ortaya çıkmakta ve bireylerin bağımsız hareket etmesini engellemektedir. Açık kurallar bulunmamakla birlikte, toplumsal uzlaşı ile alınan kararların uygulanmasını desteklemektedir (129). Alan çalışmaları kişilerarası iletişim yetkinliğini etkileyen faktörlerin olduğunu ortaya

koymuştur. Bu faktörler arasında en yaygın olarak kullanılan algı, duygular, kültür ve fiziksel çevre ön plana çıkmıştır.

2.1.1.1. Algı:

Kişilerarası iletişimi etkileyen faktörler arasında en bilinenlerden biri algıdır. Toplumsal anlaşma olarak kullanılan ortak bir dille iletişim kurarken bireylerin başkalarının sözlerine yükledikleri farklı anlamların anlam dünyalarındaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir (130).

Algı, duyu organlarından gelen duyusal verileri düzenler ve yorumlar. İnsanların çevrelerindeki uyaranlara anlam verme sürecidir (131). Dış dünyadan gelen uyaranların zihinsel olarak yorumlanması olarak da tanımlanabilir. Bize ne gördüğümüzü, onu nasıl yorumladığımızı, neye inandığımızı ve nasıl davrandığımızı anlatır. Zihnimizde değerler yaratır, sorunlar yaratır ve o sorunları çözer. Algılarımız bu kadar güçlü özelliklere sahip olduğundan birçok psikolog tarafından "otantik" olarak nitelendirilmektedir (132- 133).

Bu bağlamda beklentilerden ve motivasyon durumlarından etkilenen algı, kişinin başlangıçta edindiği bilgileri, başkalarının eylemlerini ve motivasyonlarını zihinsel olarak kategorize ederek sosyal aktiviteyi gerçekleştirir, ek bilgi geldikçe de bu bilgiyi günceller (130).

Algılama, farklı duyular gerektirmesi ve dış müdahalelere açık olması nedeniyle fizyolojik olduğu kadar sosyal ve psikolojik bir süreçtir. Dış dünyanın zihninde oluşturulan "temsili imajlar" bireyin yaşamını ve tüm davranışlarını etkilemektedir. Bu bağlamda algıyı üç başlıkta toplamak mümkündür:

1. *Sembol algısı:* İletişim sürecinde birçok sembolün bir arada değerlendirilmesi ile sonuçlara ulaşılabilir. Jestler, yüz ifadeleri, ses tonu, önerilen konseptler, giyim tarzı, etiketler, aksesuarlar vb. Her biri sembolik bir algı modeli oluşturur. Bazen bir sembolün parçaları insan zihninde bir bütün oluşturabilir. Semboller ve simgeler, bireyler arasında paylaşılan anlaşma biçimlerine bağlı olarak anlam kazanır. Bu bağlamda sembollerin değeri ve anlamı onları öğrenmekten gelir.

2. *Duygusal algı:* Birey bir olayı, nesneyi veya ilişkiyi algıladığında, zihnindeki izlenimi yalnızca sembol veya simgelerle özdeşleştirmekle kalmaz; aynı zamanda "iyi-kötü", "beğendim-beğenmedim" gibi duygularla değerlendirir. Dolayısıyla algı çevresel uyaranlardan etkilenmekle birlikte bireyin bilgi ve deneyimiyle anlam kazanmaktadır.

3. *Seçici algılama:* Eğitim süreci, kültür, inanç ve değerler gibi pek çok faktör bireyin algı dünyasını etkilemektedir. Bireysel ilişkiler tüm bu faktörler içerisinde oluşur. Dolayısıyla her birey nesneleri, olayları veya ilişkileri kendisini oluşturan değerler, beklentiler ve kültürel modeller çerçevesinde olduğundan farklı bir şekilde görür (134).

2.1.1.2. Duygular:

Duygu, bir duygu ve belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ve bu duyguya özgü bir dizi davranışsal eğilimdir. Duygu, başlangıçta insanlara yaşamla baş etme fırsatları sunmuş ancak günümüze kadar bir dizi değişim geçirerek kişilerarası ilişkileri düzenleyen normların başlangıç noktası haline gelmiştir. Duygularımız; düşünme ve planlama, uzak hedeflere hazırlanmaya devam etme, sorun çözme gibi yeteneklerimizi engellediği veya arttırdığı ölçüde, doğuştan gelen zihinsel yeteneklerimizi kullanma yeteneğimizi sınırlayarak hayatta nasıl davranacağımızı belirler (135).

Duygular, ortak özellikleri paylaşır ancak birleşik değildir ve farklı türlerde ortaya çıkarlar. Bu özellikler şu şekildedir:

1. Duygusal dünya önceden belirlenemez. Duygular irade olmadan kendiliğinden ortaya çıkar.

2. İnsan herhangi bir duyguyu hissettiğinde aynı zamanda heyecanlanır.

3. Duygular bazen hoş, bazen de nahoştur.

4. Duygular beden dili ve yüz hareketleri (jestler ve yüz ifadeleri) aracılığıyla yansıtılır. Arzuları, hedefleri ve eylemleri etkiler.

İnsanlar duygu ve düşüncelerini doğrudan yansıtabilirler. Bu durum sosyal bir varlık olan insan ile çevre arasındaki iletişim sürecinde daha iyi anlaşılabilmektedir. Ancak iletişim olgusu birçok farklı süreci içermektedir. Duygu ve düşünceler iletişim sürecini doğrudan etkiler (136-137-138).

2.1.1.3. Kültür:

Kültür, insanların belirli bir toplum içinde öğrendiği, paylaştığı ve anlam oluşturmaya çalıştığı bir yaşam düzeni olarak ifade edilebilir. Anlamlandırma, kültürün genel olarak bölünmüş iki boyutunu oluşturan bir dizi etkinliği kapsar. Birincisi teknoloji, üretim araçları, ekonomik, finansal ve sosyal altyapı, sanat vb. maddi kültürdür. İkincisi ise, dil, din, ahlak, değer yargıları, gelenek ve görenekler vb. kapsayan manevi kültürdür.

Kültür alışveriş yoluyla sürdürülebilir. Temel kültürel kavramlar iletişimin biçim ve işlevlerini içerir; iletişimin biçim ve işlevleri aynı zamanda kültür kurumlarının gelişimini de belirler. Ayrıca iletişim adına paylaşım kültürünün olması gerektiği, iletişimsiz kültürün yok olacağı da ileri sürülmektedir (139- 140). Bu bağlamda iletişim, kültürün hem önkoşulu hem de sonucu olarak görüldüğü söylenebilir. Kısaca iletişimin sosyo-kültürel işlevi toplumsal varlığın korunmasına, sürdürülmesine ve geliştirilmesine katkıda bulunmak olarak tanımlanabilir.

Hall ve Ramirez (1990), kültür ve iletişimi birbirinden ayrılamaz iki olgu olarak görmüş ve bunları birbiriyle ilişkili olarak tanımlamıştır. “Kültür iletişimdir” ve farklı kültürlerdeki iletişim sürecini anlamak, insan davranışının geniş alanını bilgilendirmektir (141).

Hargie’nin (1997) insani durum modelinde, yaş, cinsiyet, kişilik ve görünüm gibi kişisel özelliklerin yanı sıra durumları ve toplumları belirleyen yapılar, roller, kurallar, davranış repertuarları, kavramlar, dil, fiziksel çevre ve kültür de iletişim de önemli bir rol oynamaktadır. Bu yaklaşım, insan etkileşiminin karmaşık bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Her insan etkileşimi, değişkenlerin birleşimidir. İletişim sürecindeki başarısızlıklar birbiriyle ilişkili bu aşamaların herhangi birinde meydana gelebilir (142).

Topaç ve Aydoğan (2004) kişinin yaşam deneyimlerinin, çevresinin, duygularının, ihtiyaçlarının, tutumlarının, kültürel özelliklerinin, rollerinin, görünüşünün, cinsiyetinin, sosyal ve fiziksel çevresinin vb. özelliklerin iletişimimizin sağlığını büyük ölçüde etkilediğine dikkat çekmektedirler (143).

2.1.1.4. Fiziksel çevre:

İletişim; kişinin kendisini, başkalarını, çevresini ve toplumunu tanıyabilmesi ve yaşamını sürdürebilmesi için bir gereksinimdir (144).

Çevre, insanın doğal olarak bulduğu, yapay olarak geliştirdiği ya da tahrip ettiği, tüm yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmek için canlı ve cansız tüm varlıklar, olay ve olgular ile etkileşim içinde olduğu eylemsel ilişkilere yönelik fiziki, sosyal, doğal ve yapay alanlar ve mekanlardır (145).

Bireyin yaşamını sürdürebileceği bir çevreye bir topluluğa gereksinimi vardır. Bu çevrede yaşayarak ve bu çevreye ait argümanları kullanarak iletişim kurabilecek, aksi halde uyum zorluğu çekecek hatta mensubiyet bilinci ile çelişen bir kavram olan yabancılaşma tanımı içinde yer alacaktır.

Yaşam, iletişim ağlarını ve iletişim faaliyetlerini kapsayan bir olaydır. Birey, var olunan andan itibaren çevreyle sürekli iletişim ve etkileşim içirişindedir ve farkında olmadan çevresini etkilemeye ve değiştirmeye başlar. Bundan bilinçsizce etkilenen birey, çevresine uyum sağlar ve bu iki yönlü iletişim hayatı boyunca devam eder. İletişim, başkalarını anlamak, öğrenmek, yorumlamak ve onlarla bağlantı kurmak için kullanılmaktadır (143).

Herhangi bir ortama girdiğinde çevredeki mobilya ve dekorasyonları, oturma düzenlerini, ışıkları, çiçekleri, halıları, resimleri veya tabloları vb. fark ederiz. Fiziksel çevre faktörleri de iletişimimizi etkiler. Gürültünün ve çevresel uyaranların yokluğu veya fazlalığı da iletişimimiz üzerinde olumlu veya olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Bu nedenle kişilerarası iletişimin çevreyle doğrudan bir ilişkisi olduğu açıktır.

2.2. KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ YAKLAŞIMLARI

Kişilerarası iletişim yetkinliği durumsal yaklaşım ve gelişimsel yaklaşım olmak üzere iki yaklaşım ile açıklanmaktadır. Bir şeyin nasıl çalıştığını ve o şeyin neden önemli olduğunu açıklayan basit bir genellemeye yaklaşım denir. Kişilerarası iletişim yaklaşımları, kişilerarası iletişimin nasıl çalıştığının anlaşılmasını destekler. Yaklaşımlar geçmiş bulguları özetleyerek gelecekte olacak veya olabilecek olayları tahmin etmemize yardımcı olur. Kişilerarası iletişim yaklaşımlarının araştırmaları teşvik ederek ve yeni araştırmalara ilham vererek iletişim alanına katkı sağlar (146).

2.2.1. Durumsal Yaklaşım

Durumsallık yaklaşımı, klasik yönetim yaklaşımlarının gerektirdiği evrensel olarak en iyi yönetim arayışına bir yanıttır. Durumsallık yaklaşımı, bir örgütün yapısını belirleyen temel unsurlar ile örgütün kendisini içinde bulduğu bağlam ve koşullar arasındaki ilişkiyi inceler. Bu yaklaşıma göre, her duruma uygulanacak evrensel yönetim ilkeleri yoktur ve optimal organizasyonel yönetim, verilen koşullara bağlıdır. Bu nedenle organizasyon yapısını etkileyen tüm koşulların incelenmesi ve bu koşullara uygun organizasyon yapısının belirlenmesi gerekmektedir. Her durumda işe yarayacak tek bir optimal organizasyon yapısı olmadığından, optimal yönetim yaklaşımı duruma göre değişecektir (147).

Durumsal yaklaşıma göre kişilerarası iletişim en az iki kişi arasında gerçekleşmesi gereken bir süreçtir. Alman sosyolog George Simmel, iki kişi buluştuğunda oluşan kişilerarası iletişimin, ilgili kişilerin sosyal iletişim ve etkileşim koşullarından etkilendiğini belirtmektedir. Ona göre kişilerarası iletişim süreci durağan değil, sürekli gelişen bir süreçtir. Durumsal yaklaşıma göre kişilerarası iletişim sürecinde dört özellik çok önemlidir. Bu özellikler; sürece dahil olan kişi sayısı, fiziksel olarak birbirlerine ne kadar yakın oldukları, iletişimin gerçekleştiği kanallar ve kişilerin birbirlerine verdikleri geri bildirimlerdir (148).

Kişilerarası iletişim iki veya daha fazla kişinin dahil olduğu bir süreç haline gelse bile süreç içinde ikili grup ve ikili koalisyon durumları ortaya çıkar. İlişki geliştikçe, ikili koalisyonlardaki bireyler grubun önceliklerini kendi önceliklerine

göre önceliklendirir. Ancak kişilerarası ilişkilerde iki yönlü güvenin sürecin önemli bir unsuru olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Devam eden iletişim sürecinde bireylerin kendilerini ifade edebilmeleri için güven unsuru da gerekli ve önemlidir (149).

2.2.2. Gelişimsel Yaklaşım

Gelişimsel yaklaşıma göre kişilerarası iletişimde iletişim süreci, bireyin başkalarını tanımasıyla başlar. Tanınma aşamasından sonra tanışma ve yakınlık boyutları gelişir. Sürecin başında insanlar ilk karşılaştıklarında birbirlerine dair izlenimlerine göre hareket ederler. Sürecin bu ilk aşamasında insanlar arasındaki iletişim ve etkileşim yüzeyseldir. İnsanlar kendilerini birbirlerine yabancılaşmış hissederler ve kişisel bilgilerini açıklamaktan kaçınırlar. Bu tür iletişime "fiziksel" iletişim denir. İletişim süreçlerinin geliştirilmesi ve derinleştirilmesi belirsizliği azaltır ve insanların birbirlerine güvenmesini sağlar. Bu durum iletişim sürecinde bazı değişikliklere neden olur. Bu aşamadan sonra insanlar psikolojik olarak birbirleriyle bilgi paylaşma eğilimine girerler (147).

Kişilerarası iletişim sürecinde bireyin en sağlıklı temsilcisi kendisidir. “Bu kişi kim? Kendini nasıl algılıyor? Başkaları bu kişiyi nasıl algılıyor?” gibi soruların yanıtlanması iletişim süreci açısından kritik öneme sahiptir. İletişim sürecini başlatan, geliştiren ve denetleyen en önemli sermaye kişinin kendisidir. Öte yandan insanlar, katıldıkları kişilerarası iletişim süreçlerine yalnızca kendileri ile ilgili kişisel hikayeler getirmekle kalmaz, aynı zamanda kendi algı tarzlarını geliştirir ve ilişkiye düşünceler katarlar (150).

Kişilerarası ilişkiler çeşitli kanallardan başlar, insanlar arasındaki alışveriş ve etkileşimler sayesinde gelişir ve büyür. Kişilerarası iletişimde kişilerin davranış kalıpları ve davranışları, ilişkiden maksimum faydayı elde etmeye yöneliktir. Herhangi bir kişilerarası ilişkide uyumsuzluklar ve anlaşmazlıklar meydana gelebilir. Farklı davranış kalıpları ve yöntemleri kullanılarak ilişkilerde ortaya çıkan uyumsuzlukların ortadan kaldırılması ve uzun vadeli faydalı ilişkilerin sağlanması mümkün görünmektedir (151).

2.3. KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Kişilerarası iletişim yetkinliği ile ilgili yapılan araştırmalar, ulusal düzeyde yapılan araştırmalar ve uluslararası düzeyde yapılan araştırmalar olmak üzere iki başlık altında verilmiştir:

2.3.1. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Karadağ (2019) çalışmasında öğrencilerinin olumlu düşünme becerileri ile kişilerarası iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda, olumlu düşünme becerisi ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Diğer yandan olumlu düşünme becerileri ile kişilerarası iletişim toplam puan ve alt faktörleri (iletişim ilkeleri ve temel becerileri, kendini ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim kurmaya isteklilik) arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır (152).

Koçyiğit vd., (2018)'in yaptıkları çalışmada amaç, bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise bireylerin demografik değişkenlerle iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz etmektir. Araştırma sonucunda iletişim becerileri değişkeni ile bireyin stresle başa çıkma düzeyi arasında pozitif, anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analiziyle iletişim becerilerinin, bireyin stresle başa çıkma düzeyi üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda bireylerin iletişim becerilerini geliştirmelerinin, diğer insanlarla kurmuş oldukları iletişimin kalitesini artırmalarının, stresle başa çıkma kabiliyetlerini anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna varılmıştır (153).

Tuncer (2016), yaptığı çalışmada kişilerarası iletişimin, internet kullanımından nasıl etkilendiğini konu edinmiştir. Z kuşağının internette geçirdiği zaman ve kişilerarası iletişim becerileri ilişkisini saptamayı ve bu ilişkideki boyutları analiz etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları, internette geçirilen sürenin, Z kuşağı kişilerarası iletişim becerinin tüm boyutlarında etkilediğini göstermiştir. Aynı

zamanda, internette daha çok vakit geçiren Z kuşağının daha gelişmiş kişilerarası iletişim becerilerine sahip olduğu gözlenmiştir (154).

Çalışır (2015) çalışmasında, sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, kişilerarası iletişime katkısının ne yönde olduğunu, kişilerarası iletişim aracı olarak sosyal medyanın nasıl kullanıldığını ve sosyal medya hakkındaki görüşlerin neler olduğunu araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda ankete katılan tüm öğrencilerin interneti, biri dışında hepsinin de sosyal ağları kullandıkları tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca sosyal medyanın kişilerarası iletişime olumlu ve olumsuz katkıları olduğu görüşlerine sahip olan öğrencilerin, sosyal medyayı kişilerarası iletişimde bir araç olarak kullandıkları bilgisine ulaşılmıştır (155).

Demir (2013) çalışmasında, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan odak grup çalışması ile öğretmenlerin kişilerarası iletişim ve duygu yönetimi stratejileri hakkında bilgi edinmeyi amaçlamıştır. Çalışma Bakırköy'de bir meslek lisesinde 6 kültür dersi (İngilizce, Matematik, Tarih vb.) ve 6 meslek dersi (İnşaat Teknolojileri, Mobilya, Bilgisayar vb.) öğretmenleriyle iki farklı odak grup görüşmesiyle yürütülmüştür. Görüşmelerin sonunda çözümlenen görüşme metinleri, kültür ve meslek dersi öğretmenlerinin kişilerarası iletişim açısından öğrenci beklentilerinin farklılaştığını, kültür dersi öğretmenlerinin duygu yönetimi stratejileri kullanırken meslek dersi öğretmenlerinin bu stratejilere başvurmadığı sonucuna ulaştırmıştır. Etkili bir kişilerarası iletişim kurmanın öğretmenlerin başarılı bir duygu yönetimi gerçekleştirmeleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (156).

Şahin (2010) araştırmasında, ilköğretim okulu yöneticilerinin kişilerarası iletişim becerileri ve çatışma yönetimi stratejileri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre hem yönetici hem de öğretmenlerden elde edilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre kişiler arası iletişim becerilerinin çatışma yönetiminde çok önemli bir yordayıcı olduğu söylenebilir (157).

2.3.2. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Horn ve Marques (2000), 11-12, 15-16 ve 19-20 yaşlarındaki 260 Brezilyalı orta sınıf gencin kişilerarası ilişkilerini değerlendirmek için "İlişki Envanteri Ağını" kullanmıştır. Çalışmaya göre katılımcıların beş sosyal ağ üyesiyle (anne, baba, öğretmen, kardeş ve arkadaş) ilişkileri dört boyutta kategorize edilmiştir: destek, çatışma, göreceli güç ve ceza. Brezilyalı ergenler yüksek düzeyde destek ve çatışma bildirmişlerdir ve birincil destek kaynakları olarak ebeveynleri ve eşleri arasında herhangi bir fark bulunamamıştır. Erken ve geç ergenlik arasındaki farkların bireyselleşme ve uzlaşma süreçleriyle tutarsız olduğu, kadınların kardeşleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde erkeklerden daha fazla destek aldıkları tespit edilmiştir (158).

Anders ve Tucker (2000) 104 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklemde bağlanma ve sosyal destek arasındaki ilişkinin potansiyel bir altyapısı olarak kişilerarası iletişim becerilerinin rolünü araştırmıştır ve tanımlanan model için güçlü bir destek bulmuşlardır. Analizler, zayıf kişilerarası iletişim becerilerinin hem kaygılı bağlanan hem de kaçınan bağlanan kişilerde daha düşük sosyal destek ağlarını ve daha düşük memnuniyeti açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, kişilerarası iletişim becerilerinin belirli yönlerini inceleyen sonraki analizler, sosyal etkileşimlerde atılganlık eksikliğini ve daha kaygılı olanlarda gözlemlenen daha düşük destek memnuniyetini açıklamaktadır (159).

Graham vd., (1993)'ün kişilerarası iletişimin, kimi ile konuştuğumuz, nasıl konuştuğumuz ve ne hakkında konuştuğumuz noktasında incelenmede bulunmuşlardır. Araştırmanın sonucu, daha yakın ilişki düzeylerinin sevgi ve dahil etme güdülerini tatmin ettiği görülmüştür. Kaçış ve kontrolün, iletişim biçiminin hem yönlendirici hem de aktif boyutlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer yandan zevk, şefkat, dahil olmanın kaçış güdüsüyle; dahil etmenin ise kaçış ve kontrol güdüleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (160).

Robinson ve Levy (1986)'nin yaptıkları araştırma, kişilerarası iletişim ile kitle iletişim kanallarının, halkın bilinçlenmesindeki ve önemli haberlerin anlaşılmasındaki rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, haberler ile ilgili

konuşmanın ve anlamanın önemli ve genellikle gözden kaçan bir ilişkisi olduğunu ve kişilerarası kanalların, halkın farkındalığında ve haberleri anlamasında en az haber medyasına maruz kalma kadar önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir (161).

Ede (1983) lise öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada iletişim eğitiminin öğrencilerin iletişim becerileri puanları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma deney grubu ve kontrol grubu şeklinde yürütülmüştür. Etkileşim ve içselleştirme uygulamaları şeklinde programın uygulandığı deney grubunun son ölçülen sonuçlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Deney grubundaki öğrencilerin iletişim becerilerinin hem sınıf içinde hem de sınıf dışında geliştiği gözlemlenmiştir. Ayrıca bu çalışma, iletişim becerilerinin değerlendirilmesinde ailenin önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (162).

2.4. SOSYAL HİZMET İLE KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Kişilerarası iletişim, toplumu oluşturan bireylerin ilişkilerde bütünleşmesini sağlarken bireylerin çevrelerine uyum sağlamasına yardımcı olur. Bireylerin birbirini etkileyen olumlu ve kalıcı bir iletişim kurmadan toplumda varlığını sürdürmesi zordur (163). Sosyal hizmet insan ile doğrudan etkileşim içerisinde olan mesleki bir disiplindir. Bu durum iletişim kavramını mesleki açıdan daha önemli hale getirmektedir. Sosyal hizmet uzmanın insanlarda istenilen davranış değişikliğini sağlayabilmesi için insanlarla iletişimde var olan karmaşıklığı ve sınırlamaları anlaması önemlidir (164). Bu noktada sosyal hizmet uzmanlarının iletişim becerileri, temasta bulundukları kişileri ve sorunlarını anlamalarına, sorunları çözmelerine, bu kişilere ihtiyaç duydukları bilgileri sağlamalarına ve karar vermelerine yardımcı olur. İletişim becerilerinden yoksun ve kişilerarası etkili bir şekilde iletişim kuramayan sosyal hizmet uzmanları müracaatçılar ile iletişim kurmada ve gerekli bilgilerin toplanmasında ve yayılmasında sorun yaşayabilir (165).

Sosyal hizmetteki mikro yeterlikler bireylerle ilgili olan ve kişilerarası ilişkiler kuran becerilerdir. Bu beceriler dinleme becerilerini ve sözsüz iletişim becerilerini içermektedir (5). Bu becerilerin bireylerde, ailelerde ve tedavi gruplarında ve ayrıca çalıştıkları kurumlarda sürekli olarak kullanılması ve

geliştirilmesi gerekir. Etkili iletişim, yardımlaşma ilişkisinin en temel unsurlarından biridir (166). Bu durumda müracaatçı ile sosyal hizmet uzmanı arasındaki mesleki ilişki; müracaat nedeni, kurumun hukuki durumu, talep edilen hizmetin türü gibi faktörlere bağlıdır. Sürecin başarısı için en önemli unsurlardan birinin olumlu iletişim, özellikle de profesyonel müdahale sürecinin başından sonuna kadar danışanla kurulması gereken mesleki ilişkinin olduğu inkâr edilemez. Sosyal hizmet mesleğinde müracaatçılarla etkili ve verimli iletişim kurmak görüşmenin kalitesi açısından çok önemlidir (164).

Sosyal hizmet uzmanının müracaatçı ile etkili bir iletişim oluşturması sosyal hizmet müdahalesi için anahtar konumundadır. Müracaatçı kendisine hizmet sunan sosyal hizmet uzmanın mesleki bilgisinin yeterli düzeyde olmasını bekler. Ancak müracaatçı için öncelik sosyal hizmet uzmanın ne kadar bilgili olduğu değil kendisine ne kadar ilgi ve önem gösterdiğidir. Müracaatçı ile kurulan etkili iletişim mesleki müdahalenin uygulamasını daha kolay hale getirebilmektedir. İletişimin sağlıklı gerçekleşebilmesi için de kişiye aktarılan mesajın bütüncül olması (başka birinin sözleri veya davranışı) ve aktarılan mesajın nasıl algıladığı ile ilişkilidir. Bu nedenle sosyal hizmet uzmanı müracaatçının "bulunduğu yerden" başlayarak iletişim kurmayı amaçlamalıdır. İletişimde kullanacağı dilin etkili olabilmesi için müracaatçının algılama ve sembolleri okuyabilme yeteneğini göz önünde bulundurmalıdır. Aksi durumda bilginin karşıya aktarımı mesleki müdahale açısından istenilen sonuca ulaştıramayabilir (5- 163).

2.5. GENÇLER ODAĞINDAN SOSYAL HİZMET, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ İLİŞKİSİ

Üniversite yılları kişinin yaşam döngüsünde ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş dönemini içermektedir. Bu dönem, bireyin çocukluk ve ergenlik dönemini geride bırakıp daha bağımsız olmaya başladığı ancak henüz yetişkinliğin tüm sorumluluklarını üstlenemediği bir başka dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte geleceğe yönelik pek çok konuda karar verme aşamasında olan gençler, hayalleri ve beklentileri doğrultusunda umut ve karamsarlık arasında çelişkili duygular yaşayabilirler (167- 168). Bu bağlamda üniversite öğrencileri akademik ve

sosyal ortama uyum sağlama, bağımsızlık, arkadaşlarla ilişkileri yönetme, kariyer planı yapma gibi birçok konuyla baş etmekte zorluk çekebilir (20).

Üniversite öğrencileri "beliren yetişkinlik" adı verilen bir gelişim aşamasındadır. Birçok kişi için üniversiteye girme ve üniversiteye uyum sağlama deneyimi hayatlarındaki en büyük değişikliklerden biridir ve bu yeni ortama uyum sağlamak son derece zor bir süreç olabilir. Öğrenciler, bir yandan ergenliğe özgü gelişimsel görevleri yerine getirmeye çalışmak ve yetişkinliğe özgü gelişimsel zorluklara uyum sağlamak, bir yandan da üniversite ortamının kendine özgü fizyolojik, duygusal, akademik ve sosyal ihtiyaçlarıyla yüzleşmek durumundadır (169). Gelişimsel zorluklar, ihtiyaçlar ve akademik sorumluluklar arasında denge kurmaya çalışırken yoğun gerilimlerle karşı karşıya kalan gençler, bu gerilimler sonucunda uyum sorunları yaşayabilirler (31-170-171). Bu nedenle psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan birçok araştırma üniversite öğrencilerini risk altında olarak değerlendirmektedir (172-173- 174).

Gençlik döneminde kişi birçok riskle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu tehditlere rağmen bireylerin normal gelişim sürecini sürdürmeleri oldukça önemlidir. Araştırmalar zihinsel dayanıklılığı düşük kişilerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının daha fazla olduğunu doğrulamaktadır (175-176-177). Bu durum, olumsuz deneyimlere olumlu şekilde uyum sağlayabilen insanların özelliklerinin incelenmesini daha da önemli hale getirmektedir. Ayrıca, bazı insanların stresli yaşam olaylarına neden daha sağlıklı uyum sağladığını veya diğerlerine göre risk altında olduğunu açıklamak için psikolojik sağlamlıkla ilişkili koruyucu faktörleri incelemek önemlidir.

İletişim becerileri doğumdan kısa bir süre sonra gelişmeye başlar. Bebeğin ilk iletişim süreci ağlaması ve çıkardığı seslere anlam yüklemedir. Bu dönemden itibaren yaşam boyunca anne ve babayla kurulan ilişkinin önemi büyüktür. Doğumdan itibaren bebeği ile uygun ses tonu ile konuşan, olumlu bir ilişki kuran anne ve babalar aralarındaki iletişimi beslemiş olur. İhtiyaçlar değiştikçe kişi duygusal, fiziksel, ruhsal ihtiyaçlarının karşılanması için aile dışından diğer bireylerle de ilişkiler kurmaya başlar. Çocuklar büyüdükçe toplumda var olan

iletişim sistemlerini öğrenir ve kendilerini toplumun bir üyesi olarak kabul ederler (178- 179).

Ergenlerin gelişim yıllarında en çok etkileşimde bulundukları grup aileleri olduğu için bu ortamdaki ilişkiler onların sosyal iletişim becerilerini etkilemektedir. Bu aşamada ilişki ne kadar iyi organize edilirse güven de o kadar fazla olacaktır. Ayrıca çevresindeki gruplarla iyi geçinmesine, kişiliğini geliştirmesine, sevgi göstermesine ve toplumla uyum sağlamasına olanak sağlar (180). Ceyhan (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin iletişim becerilerine bağlı olarak daha güçlü olduğu sonucuna varmıştır (181).

Sosyal hizmet uzmanları kişiler arası yardımlaşmayı kolaylaştırmak ve mesleki bilgi alışverişini sağlamak için iletişim becerilerini kullanırlar (182). İletişim, sosyal hizmet yeterliklerinin bir boyutu olarak ön plana çıkmıştır. Dinleme, kişisel farkındalık, empati, danışanın ihtiyaçlarını karşılayacak uygun formatları seçme, sorgulama, sözsüz iletişim, farklılıklara ve ayrımlara duyarlılık becerilerinin kişilerarası çalışmayı destekleyen temel beceriler olduğunu ifade etmektedir. Bu anlamda görüşme sürecinde iletişim becerilerinin etkisi ve destek sürecinde iletişim kalitesinin önemi üzerinde durulmalıdır. Bu, sosyal hizmet araştırmacıları, eğitimcileri ve yöneticileri için önemli bir konudur. Bu şekilde hizmet sunumunda öncelikler belirlenebilir (183).

Bu bağlamda özellikle iletişimin yoğunlukta olduğu ve stresli durumların ve sorumlulukların arttığı üniversite döneminde kişilerarası iletişim ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin bilimsel olarak araştırılması ve sosyal hizmet alanında çalışacak gençlerin bu değişkenler ile ilgili gelişimlerinin desteklenmesi önemli olarak görülmektedir. Bu değişkenlerin, gençlerin yaşamlarını etkileyen önemli kavramlar olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu bölümde, araştırmanın modeline, evren ve örneklem seçimine ve veri toplama araçlarına ile araştırma verilerinin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma modeli, araştırmanın amacına uygun olarak verilerin toplanması ve analizinde izlenecek yol ve yöntemlerin belirlenme sürecidir (184). Bu araştırma sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve kişiler arası iletişim yetkinliği durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla planlanmıştır.

Bu noktada öğrencilerin;

- Sosyo-demografik özellikleri,

- Sosyo-demografik özelliklerinin psikolojik sağlamlık ile kişiler arası iletişim yetkinlik durumları üzerindeki etkisi,

- Psikolojik sağlamlık ile kişiler arası iletişim yetkinlik durumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Nicel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilen çalışmada, durumlar arasındaki nedensel ilişki belirlenmiş ve nicel ölçümler yapılmıştır. Nicel araştırmalar, nesnel bir yaklaşımla sayılar ve değişmeyen istatistiki verilerle ilgilenir ve genellemelere ulaşmak amacındadır. Bu durum nicel araştırmaların tümdengelimci düşünme mantığı ile hareket etmesinden kaynaklanmaktadır. Bu araştırmada hipotezler test edilerek nedensel ilişkiler desteklenmiş ya da reddedilmiştir.

Araştırma, tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırmacı tarama araştırması yaparken var olan durumu ayrıntılı bir şekilde betimlemeye ve açıklamaya çalışır. Betimleyici araştırma olayın belirli özellikler içinde bulunduran bir resmini sunar; odaklanmış bir araştırma sorusuna gerek duyar ve açıklayıcı araştırmalar için bir temel inşa eder. Açıklayıcı araştırma ise üzerinde araştırma yapılan problemin niçin ortaya çıktığını anlamaya ve açıklamaya çalışır. Neden-sonuç arasındaki ilişkiyi anlamlandırmaya amaçlar. Tarama modeli araştırmaları sosyal dünya hakkında nicel bilgiler üretmeyi hedefler ve insanların ya da sosyal dünyayı tasvir eder (184-185-186). Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Model, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve\veya derecesini belirlemeyi amaçlar (187). Çalışmada, mevcut durumdan bir kesit alınmış, belirlenen durum ayrıntılı bir şekilde yansıtılmış ve gelecekteki araştırmalara ışık tutması amaçlanmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini; Türkiye'deki üniversitelerin sosyal hizmet bölümünde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Ankara ili sınırları içinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında üniversitelerin sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören tüm üçüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu noktada tabakalı örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin araştırma örneklemine alınmamasının nedeni, bu öğrencilerin konuyu değerlendirmeye ilişkin yeterli mesleki bilgi düzeyine sahip olmadıkları olasılığıdır. Son sınıf öğrencilerinin büyük çoğunluğunun ise eğitim müfredatları gereği, sahada uygulama yaptıkları için veri toplama sürecinin verimli şekilde yürütülemeyeceği düşünülmüştür. Bu noktada örneklem büyüklüğü hesaplama literatürde kabul görmüş referans sayılara dayanmaktadır. Literatürde araştırmacının örneklem büyüklüğünü belirlerken kararını etkileyen beş temel faktör olduğu belirtilmektedir: (1) Çalışma evreninin farklı olması, (2) arzulana doğruluk, (3) örnekleme yöntemi, (4) imkân dahilindeki kaynaklar, (5) veri analizinde planlanan analiz sayısı (185). Tanımlayıcı durum saptama araştırmalarında, örneklem minimum %10 alınır; küçük popülasyonda ise

örneklem için %20'ye ihtiyaç duyulur. Korelasyon çalışmalarında ve istatistiksel karşılaştırmalarda, her gruptan en az 30'ar birey gereklidir (188-189). Bu bağlamda Ankara ilinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında eğitim-öğretim hayatlarına devam eden sosyal hizmet bölümü üçüncü sınıf öğrencileri toplam 497 kişi olup temsil yeterliliği olan en az 170 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiştir. Anket araştırmalarında bir soruya karşılık beş, on ya da yirmi gözlem toplama kuralıdır. Yani bu kurala göre soru sayısının en az 5 katı, 10 katı ya da 20 katı kadar örneklem elde edilmelidir. Gönüllülük esasıyla araştırmaya katılmayı kabul eden 272 sosyal hizmet öğrencisine ulaşılmıştır.

Çizelge 3.1 Araştırmanın yürütüldüğü üniversiteler ile araştırma kapsamına alınan sosyal hizmet bölümü üçüncü sınıf öğrencilerinin dağılımları

Üniversiteler	Üniversitelerden Gelen Anket Sayısı
Ankara Üniversitesi	40
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	40
Başkent Üniversitesi	16
Gazi Üniversitesi	84
Hacettepe Üniversitesi	40
Sağlık Bilimleri Üniversitesi	52

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin sosyo-demografik bilgileri, psikolojik sağlamlık ve kişiler arası iletişim yetkinlik durumlarına ilişkin bilgileri toplamak üzere anket tekniğinden yararlanılmış olup soru formu kullanılmıştır. Soru formu, öğrenciler tarafından anlaşılabilecek düzeyde, konu ile ilgili kaynaklar ve daha önce yapılmış bazı araştırmalardan yararlanılarak düzenlenmiştir. Üç aşamadan oluşan soru formunun ilk bölümü "Tanıtıcı Bilgi Formu" olup sosyo-demografik özellikleri belirlemeye yönelik verilerin elde edilmesini amaçlayan sorulardır. İkincisi Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'dir (190-191). Üçüncüsü ise Huang ve Lin (2018) tarafından geliştirilen ve

Çıkrıkçı ve Çinpolat (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri'dir (192).

3.3.1. Tanıtıcı Bilgi Formu

Bu bölümde, örneklem grubunu daha iyi betimleyebilmek amacıyla araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite, cinsiyeti, anne ve baba birliktelik durumu, kardeş durumu ve sayısı, ekonomik gelir algısı, aile yapısı ve sosyal hizmet eğitimleri sürecinde psikoloji ve iletişim yetkinliği dersi alma durumları saptanmaya çalışılmıştır.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir (190). Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanma çalışmaları Doğan (2015) tarafından yapılmıştır (191). Ölçek altı maddelik olup, her soru beş seçenekli Likert tarzında yapılandırılmıştır. 2., 4. ve 6. maddeler ters puanlıdır. Elde edilen yüksek puanlar kişinin psikolojik sağlamlığının yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında, açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin yapı geçerliği test edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre dört farklı çalışma grubu için toplam varyansın %57 ila %67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. KPSÖ'nün maddelerinin yük değerleri .68 ile .91 arasında değişmektedir. KPSÖ'nün güvenirliği test-tekrar test ve Cronbach Alfa yöntemleriyle test edilmiştir. KPSÖ'nün test tekrar test güvenirlik katsayısı .62 ile .69 arasında saptanmıştır. Cronbach alfa katsayıları ise, .80 ile .91 arasında değişmektedir. Yapılan analizler, KPSÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

3.3.3. Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri

Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri, Huang ve Lin (2018) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Türkçe çevrilmesi ve uyarlanması çalışmaları Çıkrıkçı ve Çinpolat (2021) tarafından yapılmıştır (192). Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı olarak beş dereceli Likert tipi değerlendirmeye sahiptir. Ölçme aracından elde edilebilecek puanlar 15 ile 75 arasında değişmektedir. İki madde (10.

ve 13.madde) ters puanlıdır. Geçerlik ve güvenirlik analizi sonucunda Ölçme aracından alınan puanın yüksek olması yüksek düzeyde kişilerarası iletişim yetkinliğini göstermektedir. KİYE'nin orijinal formunun güvenilir olduğu Huang ve Lin (2018) tarafından rapor edilmiştir (Cronbach'a Alpha = .84). Çıkrıkçı ve Çinpolat'ın (2021) Türkçe 'ye uyarlama çalışmasından elde edilen bulgular da KİYE'nin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (α = .78; ω = .80).

3.4. ANKET FORMUNA GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK TESTİNİN UYGULANMASI

Sosyal bilimler alanında, kapsam ve ölçüt dayanaklı geçerlik yöntemleri karmaşık gizli yapıların çoğunda yeterli değildir. Bu noktada yapı geçerliği teorik beklentilerin temeli ve ölçeğin bu beklentileri ne ölçüde karşıladığı üzerine kuruludur (193). Yapı geçerliğini incelemek amacıyla sık kullanılan yöntemden biri faktör analizidir. Faktör analizi, yapı geçerliliğine ilişkin, bu testten elde edilen puanlar, testin ölçtüğünü varsaydığı şeyi ölçüyor mu?" sorusuna yanıt arar. Bu noktada da faktör analizi ölçek puanlarının yapı geçerliliğinin değerlendirilmesine önemli katkı sağlar (194). Soru formunun yapı geçerliliği için bir faktör analizi tekniği olan "Döndürülmüş (varimax) Temel Bileşenler Analizi" uygulanmıştır. Faktör analizi ile soru formunda yer alan soruların psikolojik sağlamlık ile kişilerarası iletişim yetkinliği durumlarını ölçüp ölçmediği yapı geçerliliği analizi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda aynı ve farklı yapıyı ölçen sorular belirlenmiş, soruların bir yapı altında yer alıp almadığı ise madde faktör yük değerleri ile incelenmiştir.

Faktör analizinde yük değerinin .45 olması önerilmekle birlikte pratikte .30 yük değerinin alt sınır olarak alınabildiğine rastlanmaktadır (195). Bu çalışmada da bir maddenin faktör yük değerinin .30 ve üstü olması yeterli kabul edilmiştir. Bu değerin üstünde olan sorular seçilerek bu değerin altında kalanlar görüşme formunun dışında bırakılmıştır.

Anket formunun güvenirliği için tutarlılık katsayısı "Cronbach Alpha" hesaplanmıştır. Ayrıca anket formunda yer alan cümlelerin olumlu ve olumsuz tutumları ayırt etme gücü madde analizi yapılarak incelenmiştir. Bu amaç ile madde puanları arasındaki korelasyonlar da bulunmuştur.

Çizelge 3.2 Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin psikolojik sağlamlık durumlarına ilişkin faktör analizi ve madde analizi sonuçları

KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	Rotasyon Sonrası Faktördeki Yük Değeri	Toplam Madde Korelasyonu
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim	0.803	0.701
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim	0.743	0.623
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz	0.708	0.588
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur	0.790	0.678
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	0784	0.675
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır	0.830	0.730
Özdeğer: 3.626 Açıklanan varyans: % 60.4 Alpha: 0.868		

"Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (190) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Doğan (191) tarafından yapılmıştır. "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" incelendiğinde; ölçekte yer alan 6 maddenin tamamı 0.30 faktör yük değerinin üstünde değerlere sahip olup analiz sonucunda tek faktörde incelenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık durumlarına ilişkin 6 maddeden oluşan ölçek faktör yük değerleri 0.588-0.730 arasındadır. Madde toplam korelasyonları ise 0.743-0.830 arasındadır. Güvenilirlik için hesaplanan alpha değeri 0.868, açıkladığı varyans değeri % 60.4 olarak hesaplanmıştır (Çizelge 3.2). Ölçekte 2, 4, ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.

Çizelge 3.3 Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin kişilerarası iletişim yetkinliklerine ilişkin faktör analizi ve madde analizi sonuçları

KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞİ	Rotasyon Sonrası Faktördeki Yük Değeri	Toplam Madde Korelasyonu
Dinleme Becerisi		
1.Arkadaşlarımla yaptığım sohbetlerde ne hakkında Konuştuğumuzu bilirim	0.755	0.596
2. Konuşma sırasında başkalarını dikkatlice dinlerim	0.769	0.536
3. Diğerleri benimle konuşurken onlara olumlu geribildirim veririm.	0.786	0.644
4. Çoğu durumda sohbetlere ilgi gösteririm	0.667	0.596
Özdeğer: 2.446 Açıklanan varyans: % 61.1 Alpha: 0.783		
Sosyal Rahatlık Becerisi		
5. Yeni insanlarla iyi geçinmek benim için zor değildir.	0,764	0,595
6. Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim	0,676	0,547
7. Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider	0,732	0,603
8. Yabancılarla konuşurken rahat ve sakinimdir	0,760	0,622
14. Başkalarıyla etkileşime girdiğimde kendimi açıkça ifade edebilirim.	0,620	0,545
Özdeğer: 2.778 Açıklanan varyans: % 55.5 Alpha: 0.799		
Empati Becerisi		
11. Tartışırken kendimi başka birinin yerine koyabilirim	0,867	0,386
12. Karşımdaki kişinin ihtiyaç ve duygularına karşı duyarlıyım.	0,707	0,468
15. Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz yüz ifadeleri kullanırım.	0,388	0,217
Özdeğer: 1.616 Açıklanan varyans: % 53.9 Alpha: 0.530		

Çizelge 3.4 Kişilerarası İletişim Yetkinliği Ölçeği Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett's Testi

KMO değeri	0,842
Ki-Kare değeri	1020,625*
Sd	66

*p<0,05

"Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri"ne yapı geçerliliği için yapılan analizi sonucunda ölçekte yer alan 15 cümlenin 3'ü (9, 10 ve 13 no'lu maddeler) korelasyon değerleri 0.30'un altında olduğu için anket formunda çıkartılmış ve analiz tekrarlanmıştır. KMO 0 ile 1 arasında değer alır 1'e ne kadar yakınsa örneklem o kadar faktör analizine uygundur. Çalışmanın KMO değeri 0.84 bulunmuş olup iyi düzeyde bir sonuçtur. Yapı geçerliliği analizi sonucunda kalan 12 maddenin faktör yük değerleri belirlendiğinde envanterin "dinleme becerisi", "sosyal rahatlık becerisi" ve "empati becerisi" olmak üzere üç faktöre ayrıldığı saptanmıştır. Bu faktörler, envanterin orijinalindeki alt faktörler ile uyumludur.

"Dinleme becerisi" başlığı altında incelenen birinci faktörde yer alan cümlelerin faktör yük değerleri 0.66-0.78, madde toplam korelasyonları ise 0.53-0.64 arasında değişmektedir. Yapılan güvenirlik analizinde alpha 0.78, açıklanan varyans %61.1 olarak belirlenmiştir.

"Sosyal rahatlık becerisi" olarak belirtilen ikinci faktörün, faktör yük değerlerinin 0.62-0.76, madde toplam korelasyonlarının 0.54-0.62 arasında olduğu görülmüştür. Güvenirlik için hesaplanan alpha 0.79, açıklanan varyans %55.5'dir.

Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri'nde yer alan üçüncü faktör "Empati becerisi" başlığı altında ele alınmıştır. Bu faktörde yer alan üç cümlenin faktör yük değerleri 0.38-0.86 arasında olup, madde toplam korelasyonları 0.21-0.46 arasında değişmektedir. Yapılan güvenirlik analizinde ise ölçeğin alpha değeri 0.53, açıklanan varyansı ise %53.9 olarak bulunmuştur (Çizelge 3.3). Her üç faktörün korelasyon katsayılarının tümü istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p<0.05$).

3.5. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 paket yazılım programından yararlanılarak oluşturulan veri tabanında toplanmıştır. Bu yazılımın sağladığı aritmetik ve mantıksal işlem yapabilme olanağı ile bilgilerin sınıflandırılması ve boyutlandırılması gerçekleştirilmiştir. Her soruya ilişkin mutlak ve yüzde değerleri gösteren çizelgeler hazırlanarak gerekli aritmetik ortalamalar hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilere ilişkin genel bilgiler bölümünde frekans dağılımları verilmiş ve gerekli aritmetik ortalamalar hesaplanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini cinsiyet, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısını tanımlama ve sosyal destek alma durumu oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise psikolojik sağlamlık ve kişilerarası iletişim yetkinliğine ilişkin ölçek sorularıdır. Bağımsız değişkenler ile psikolojik sağlamlık ve kişilerarası iletişim yetkinliği alt boyutları puanları karşılaştırılırken parametrik testlerin ön şartlarından varyansların homojenliği Levene's testi ile kontrol edilmiştir. Buna göre Skewness değeri sıfır noktasına yakın ve Kurtosis değeri ise üç civarındadır. Bu durum normale yakın bir dağılım olduğunu göstermektedir.

İkinci bölüm, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile "hiç uygun değil" ve "tamamen uygun" arasında puan verilmiştir. Kişilerarası iletişim yetkinliğinin incelendiği üçünde bölümde ise cümlelere verilen yanıtlar beş düzeyde (Tamamen uygun değil- Tamamen uygun) ele alınmıştır.

Psikolojik sağlamlığa ve kişilerarası iletişim yetkinliğinin alt boyutlarına ilişkin her bir cümle üzerinde cinsiyet değişkeninin etkisi t-testiyle, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısını tanımlama, sosyal destek alma etkisi ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile ölçülmüştür. Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen yaşanmış bazı yaşam olayları sorusu birden fazla yanıt içermektedir. Buna göre soruya ilişkin sayı-yüzde değerleri toplam cevap sayısına göre hesaplanmış olup cinsiyet ve yeterli sosyal destek alma değişkenlerine göre çoklu yanıtlar için kullanılan çapraz tablolardan yararlanılmıştır. Diğer yandan psikolojik sağlamlık ile kişilerarası iletişim yetkinliği ölçekleri toplam ölçek puanları ile psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen yaşanmış bazı yaşam olayları arasındaki ilişki çoklu yanıtlar için kullanılan karşılaştırmalı istatistikten yararlanılmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kişilerarası iletişim yetkinlikleri arasındaki ilişkinin saptanabilmesi için pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular "Tanıtıcı Bilgiler", "Psikolojik Sağlamlık İle İletişim Yetkinliğini İçeren Bilgiler", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", "Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri" başlıkları adı altında verilmiştir.

4.1. SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan sosyal hizmet öğrencilerinin cinsiyeti, anne-babalarının birliktelik durumu, kardeş varlığı, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile tipi, aile yapısı konularını içermektedir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencileri tanıtıcı ilişkin bilgiler Tablo 4.1'de irdelenmiştir.

Tablo 4.1 Öğrencileri tanıtıcı bilgiler

	Sayı	**%**
Cinsiyet		
Erkek	34	12,5
Kadın	238	87,5
Toplam	272	100
Anne-Babanın Birliktelik Durumu		
Birlikte	235	86,4
Ayrı	20	7,4
Anne hayatta değil	6	2,2
Baba hayatta değil	11	4,0
Toplam	272	100
Kardeşiniz Var Mı?		
Evet	259	95,2
Hayır	13	4,8
Toplam	272	100

Tablo 4.1 Öğrencileri tanıtıcı bilgiler (Devamı)

Kardeş Sayısı	**Sayı**	**%**
Tek çocuk	13	4,8
Bir kardeş	101	37,1
İki kardeş	104	38,2
Üç kardeş	32	11,8
Dört ve yukarısı	22	8,1
Toplam	272	100
Sosyo-Ekonomik Düzey		
Üst sosyo-ekonomik düzey	4	1,5
Orta sosyo-ekonomik düzey	229	84,2
Alt sosyo-ekonomik düzey	39	14,3
Toplam	272	100
Aile Tipi		
Çekirdek aile	223	82,0
Geleneksel/Kalabalık aile	26	9,6
Tek ebeveynli aile	19	7,0
Diğer	4	1,5
Toplam	272	100
Aile Yapısı		
Otoriter	31	11,4
Demokratik	92	33,8
Tutarsız	45	16,5
İzin verici	47	17,3
Koruyucu	57	21,0
Toplam	272	100

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %87,5'ini kadın, %12,5'ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Tablo 4.1'den de anlaşıldığı gibi kadın öğrencilerin oranı erkek öğrencilerin oranından fazla olup, bu durum, çalışma evrenini oluşturan sosyal hizmet bölümü üçüncü sınıf kadın öğrencilerinin erkek öğrenci sayısına oranla daha fazla olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne-babanın birliktelik durumu incelendiğinde, %86,4' ünün birlikte, %7,4'ünün ayrı, %4,0'ın babasının hayatta olmadığı %2,2'inin annesinin hayatta olmadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kardeşe sahip olma durumu ve sayılarına bakıldığında, %95,2 ' sinin kardeşi olduğu, %4,8'nin kardeşinin olmadığı görülmüştür. Tek çocuk olanları %4,8 oranında olup bir kardeşi olanlar %37,1 oranında, iki kardeş olanlar %38,2 oranında, üç kardeşi olanlar %11,8 oranında, dört ve yukarısı kardeşe sahip olanlar ise %8,1 oranında olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerine bakıldığında, çoğunluğunun (%84,2) orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %14,3'ü alt sosyo-ekonomik düzeyde iken %1,5'i üst sosyo-ekonomik düzeydedir.

Tablodan da anlaşılacağı gibi öğrencilerin %82'si çekirdek aileye sahiptir. Bunu %9,6 oranı ile geleneksel/kalabalık aile, %7 oranı ile tek ebeveynli aile ve %1,5 oranı diğer kategorisine giren aile tipi oluşturmaktadır.

Öğrencilerin aile yapısı incelendiğinde %33,8'inin demokratik aileye, %21,0'ının koruyucu aileye, %17,3'ünün izin verici aileye, %16,5'inin tutarsız aileye ve %11,4'ünün otoriter aileye sahip olduğu görülmektedir.

4.2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLETİŞİM YETKİNLİĞİNİ İÇEREN BİLGİLER

Bu bölümde sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını etkilediğini düşündükleri yaşanmış bazı yaşam olayları ile yeterli sosyal destek alma, lisans eğitimi süresince psikoloji içerikli ders(ler) alma, eğer psikolojik ders aldılar ise yeterli bulma, lisans eğitimi süresince iletişim içerikli ders(ler) alma, eğer iletişim dersi aldılar ise yeterli bulma durumlarına ve lisans eğitiminde "psikoloji" ve/veya "iletişim" derslerinin gerekliliğine dair görüşlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Araştırma kapsamındaki sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile iletişim yetkinliğini içeren bilgilerine ilişkin bilgileri Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2 Psikolojik sağlamlık ile iletişim yetkinliğini içeren bilgiler

***Psikolojik Sağlamlığı Etkilediği Düşünülen Yaşanmış Bazı Yaşam Olayları** (Cevap sayısı dikkate alınarak hesaplanmıştır)	**Sayı**	**%**
Hastalık, Sağlık problemi	142	19,6
Ekonomik zorluk	137	18,9
Akademik başarısızlık	124	17,1
Ayrılık, kayıp, ölüm	116	16,0
Olumsuz arkadaş çevresi	86	11,8
Aile içi şiddet	45	6,2
Diğer	43	5,9
Afet	21	2,9
Göç	12	1,1
Toplam	726	100
Yeterli Sosyal Destek Alma Durumu		
Evet	94	34,6
Hayır	54	19,9
Kısmen	124	45,6
Toplam	272	100
Lisans Eğitimi Süresince Psikoloji İçerikli Ders(ler) Alma Durumu		
Evet	270	99,3
Hayır	2	0,7
Toplam	272	100
	Sayı	**%**
Cevabınız "Evet" ise Size Göre Yeterli Mi?		
Yetersiz	51	18,8
Kısmen yeterli	183	67,8
Yeterli	36	13,4
Toplam	270	100
Lisans Eğitimi Süresince İletişim İçerikli Ders(ler) Alma Durumu		
Evet	249	91,5
Hayır	23	8,5
Toplam	272	100
Cevabınız "Evet" ise Size Göre Yeterli Mi?		
Yetersiz	22	8,8
Kısmen yeterli	173	69,5
Yeterli	54	21,7
Toplam	249	100
Lisans Eğitiminde "Psikoloji" Ve/Veya "İletişim" Derslerinin Gerekliliği		
Çok gerekli	230	84,6
Gerekli	38	14,0
Az gerekli	2	0,7
Gereksiz	0	0
Fikrim yok	2	0,7
Toplam	272	100

Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen yaşanmış bazı yaşam olayları cevap sayısı üzerinden hesaplanmıştır. Bu noktada %19,6'sı hastalık ve sağlık problemlerinin psikolojik sağlamlığı etkilediğini ifade etmiştir. Ekonomik zorluk, akademik başarısızlık, ayrılık, kayıp, ölüm gibi olayların psikolojik sağlamlığı etkilediğini belirtenlerin oranlarının birbirine yakın olduğu saptanmıştır (%18,9, %17,1 ve %16,0). Olumsuz arkadaş çevresi olduğunu düşünenlerin oranı ise %11,8'dir.

Araştırmaya katılan sosyal hizmet öğrencilerinin %45,6'sı kısmen sosyal destek aldıklarını belirtmişlerdir. %34,6'sı aldıkları sosyal desteğin yeterli olduğunu %19,9'u ise aldıkları sosyal desteğin yeterli olmadığını ifade etmişlerdir.

Lisans eğitimi süresince psikoloji içerikli ders(ler) alma durumu incelendiğinde, araştırmaya katılan sosyal hizmet bölümü üçüncü sınıf öğrencilerinin tamamına yakınının (%99,3) lisans eğitimi süresince psikoloji içerikli ders(ler) aldığı, %0,7'nin ise bu ders(ler)i almadığı saptanmıştır. %67,8'i ise bu ders(ler)i kısmen yeterli bulduğunu belirtmiştir. Lisans eğitimi süresince iletişim içerikli ders(ler) alma durumu incelendiğinde, araştırmaya katılan sosyal hizmet bölümü üçüncü sınıf öğrencilerinin büyük çoğunluğunun (%91,5) lisans eğitimi süresince iletişim içerikli ders(ler) aldığı, %8,5'inin ise bu ders(ler)i almadığı belirlenmiştir. %69,5'i ise bu ders(ler)i kısmen yeterli bulduğunu ifade etmiştir.

Tablo 4.2'den anlaşılacağı üzere, lisans eğitiminde "psikoloji" ve/veya "iletişim" derslerinin gerekliliği sorusuna öğrencilerin tamamına yakını (%98,6) çok gerekli ve gerekli yanıtını vermişlerdir.

Cinsiyet durumuna göre yaşanmış bazı yaşam olaylarına ilişkin çapraz tablo sonuçları Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3 Cinsiyet durumuna göre yaşanmış bazı yaşam olaylarına ilişkin çapraz tablo

Cinsiyet		Akademik başarısızlık	Ekonomik zorluk	Ayrılık, kayıp, ölüm	Afet	Hastalık, sağlık problemi	Aile içi şiddet	Olumsuz arkadaş çevresi	Göç	Diğer	Toplam
Erkek	S	12	15	15	2	14	7	15	1	6	34
	%	35,3	44,1	44,1	5,9	41,2	20,6	44,1	2,9	17,6	12,5
Kadın	S	112	122	101	19	128	38	71	11	37	238
	%	47,1	51,3	42,4	8,0	53,8	16,0	29,8	4,6	15,5	87,5
T	S	124	137	116	21	142	45	86	12	43	272
	%	45,6	50,4	42,6	7,7	52,2	16,5	31,6	4,4	15,8	100

Araştırmaya katılan öğrenciler (n=272) psikolojik sağlamlıklarını etkilediğini düşündükleri bazı yaşam olaylarını şu şekilde değerlendirmişlerdir.

Yarısından biraz fazlasının (%52,2) hastalık ve sağlık problemini, %50,4'ü ise ekonomik zorlukları psikolojik sağlamlığı etkileyen olaylar olarak değerlendirmektedir. Bunu sırasıyla %45,6 oranı ile akademik başarısızlık, %42,6 oranı ile ayrılık-kayıp-ölüm ve %31,6 oranı ile olumsuz arkadaş çevresi izlemektedir. Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında erkeklerin ekonomik zorluk, ayrılık-kayıp-ölüm ve olumsuz arkadaş çevresi yanıtlarını aynı düzeyde verdikleri görülmektedir (%44,1). Bunları %41,2 oranı ile hastalık, sağlık problemi ve %35,3 oranı ile akademik başarısızlık yanıtları takip etmektedir. Kadın cinsiyeti dikkate alındığında ise %53,8'i hastalık ile sağlık problemini, %51,3'ü ekonomik zorluğu ve %47,1'i akademik başarısızlığı psikolojik sağlamlıklarını etkileyen yaşanmış olaylar olarak belirtmişlerdir.

Yeterli sosyal destek alma durumuna göre yaşanmış ~~yaşamış~~ bazı yaşam olaylarına ilişkin çapraz tablo sonuçları Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4 Yeterli sosyal destek alma durumuna göre yaşanmış bazı yaşam olaylarına ilişkin çapraz tablo

Destek durumu		Akademik başarısızlık	Ekonomik zorluk	Ayrılık, kayıp, ölüm	Afet	Hastalık, sağlık problemi	Aile içi şiddet	Olumsuz arkadaş çevresi	Göç	Diğer	Toplam
Evet	S	37	26	36	9	44	10	28	2	18	94
	%	39,4	27,7	38,3	9,6	46,8	10,6	29,8	2,1	19,1	34,6
Hayır	S	29	40	31	3	32	15	21	3	2	54
	%	53,7	74,1	57,4	5,6	59,3	27,8	38,9	5,6	3,7	19,9
Kısmen	S	58	71	49	9	66	20	37	7	23	124
	%	46,8	57,3	39,5	7,3	53,2	16,1	29,8	5,6	18,5	45,6
T	S	124	137	116	21	142	45	86	12	43	272
	%	45,6	50,4	42,6	7,7	52,2	16,5	31,6	4,4	15,8	100

Tablo 4.4'te yeterli sosyal destek alma durumu, bazı yaşam olaylarına göre değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan toplam 272 öğrenci arasından sosyal destek aldığını söyleyenlerin %46,8'i hastalık ve sağlık problemi konusunda destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Bunu %39,4 oranı ile akademik başarısızlık ve %38.3 oranı ile ayrılık-kayıp-ölüm konusunda sosyal destek aldığını ifade edenler izlemiştir. Sosyal destek almadığını söyleyenler değerlendirildiğinde; %74,1'i ekonomik zorluk yaşadıklarında sosyal destek görmediklerini belirtmişlerdir. Bunu hastalık ve sağlık problemi (%59,3), ayrılık-kayıp-ölüm (%57,4) ve akademik başarısızlık (%53,7) takip etmektedir. %57,3'ü ekonomik zorluk karşısından kısmen sosyal destek aldığını ifade etmekle birlikte %53,2'si hastalık ve sağlık problemi yaşadıklarında ve %46,8'i akademik başarısızlık yaşadıklarında kısmen sosyal destek aldıklarını bildirmişlerdir.

Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin t-testi sonuçları Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5 Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin t-testi sonuçları

Psikolojik sağlamlık	Cinsiyet	n	$\bar{x}$ (mean)	sd	t
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim	Erkek	34	3,71	0,836	4,050**
	Kadın	238	3,03	0,927	
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim	Erkek	34	3,18	0,968	1,577
	Kadın	238	2,90	0,958	
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz	Erkek	34	3,38	0,888	2,353*
	Kadın	238	2,95	1,007	
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur	Erkek	34	3,47	0,825	3,078**
	Kadın	238	2,96	0,911	
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım	Erkek	34	3,24	1,103	3,945**
	Kadın	238	2,55	0,930	
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır	Erkek	34	3,59	0,743	2,940**
	Kadın	238	3,05	1,019	

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 4.5 incelendiğinde, sıkıntılı zamanlardan sonra kendini çabucak toparlayabilme, stresli durumlardan sonra kendine gelme süresi, kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatma durumu, zor zamanları çok az sıkıntıyla aşma ve hayattaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmanın uzun zaman alıp almamasının cinsiyete göre anlamlı oranda farklılaştığı görülmüştür ($p<0.05$, $p<0.01$). Bu noktada, erkeklerin sıkıntılı zamanlardan sonra kendilerini daha çabuk toparlayabildikleri, stresli durumlardan sonra kendisine gelme durumunun uzun zaman almadığı, kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmakta zorlanmadıkları, zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattıkları ve hayatlarındaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmanın uzun zaman almadığı görülmüştür ($\bar{x}$= 3,71, $\bar{x}$= 3,38, $\bar{x}$=3,47, $\bar{x}$=3,24, $\bar{x}$=3,59). İstenmeyen olaylar karşısından erkeklerin daha çabuk toparlanabilmesi duygusal ihtiyaçlarının güçlü olmak ve güçlü olduğunu hissetmek üzerine olması ile açıklanabilir. Katılımcıların stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekme durumlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0.05$).

Kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6 Kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Psikolojik sağlamlık	Kardeş sayısı	n	x̄ (mean)	Sd	İstatistiksel analiz
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim	Tek çocuk	13	3,54	0,660	F:1,589
	Bir	101	3,10	0,911	
	İki	104	3,13	0,956	
	Üç	32	2,81	0,931	
	Dört ve yukarısı	22	3,23	1,110	
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim	Tek çocuk	13	3,08	0,954	F:0,536
	Bir	101	2,90	0,900	
	İki	104	2,92	1,002	
	Üç	32	2,84	1,051	
	Dört ve yukarısı	22	3,18	0,958	
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz	Tek çocuk	13	3,46	0,877	F:0,786
	Bir	101	2,94	0,925	
	İki	104	3,01	1,029	
	Üç	32	3,00	1,164	
	Dört ve yukarısı	22	3,05	1,046	
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur	Tek çocuk	13	3,00	0,816	F:1,380
	Bir	101	2,96	0,927	
	İki	104	3,02	0,881	
	Üç	32	2,97	0,967	
	Dört ve yukarısı	22	3,45	0,963	
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım	Tek çocuk	13	3,08	0,862	F:1,831
	Bir	101	2,50	0,923	
	İki	104	2,66	1,058	
	Üç	32	2,53	0,950	
	Dört ve yukarısı	22	2,95	0,844	
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır	Tek çocuk	13	3,38	0,650	F:0,901
	Bir	101	3,05	0,984	
	İki	104	3,17	0,999	
	Üç	32	2,94	1,076	
	Dört ve yukarısı	22	3,32	1,171	

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık durumlarının kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Ancak sıkıntılı zamanlarda kendimi daha çabuk toparlayabilirim diyen ve tek çocuk olan katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}=3,54$) bir ve daha fazla kardeşe sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz ($\bar{x}=3,46$), zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım ($\bar{x}=3,08$) ve hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden

kurtulmam uzun zaman alır ($\bar{x}$=3,38) diyen ve tek çocuk olan katılımcıların ortalama puanları da bir ve daha fazla kardeşe sahip olan katılımcılardan yüksektir. Yalnızca stresli olayların üstesinden gelmekte güçlü çeken ve kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmanın kendisi için zor olduğunu ifade eden katılımcıların dört ve yukarı sayıda kardeşe sahip oldukları bulunmuştur. Bireyin psikolojik gelişimi, bireyin içinde yaşadığı ailenin tutumlarından etkilenmektedir. Bu durum ebeveynlerin tek çocukla ilgilenme düzeylerine bağlı olarak tek çocukların gelişiminde psikolojik işlevsellik ve uyum gibi daha olumlu süreçler yaşamalarının öne çıkmasından ve bilişsel yeteneklerinde, iletişim kurma ve erişkin davranışı ile erişkin tutumunu sergileyebilme becerilerinde daha sorumlu ve iş birliği içinde gelişmelerinden kaynaklanabilir.

Sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.7'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7 Sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Psikolojik sağlamlık	Sosyo-ekonomik düzey	n	$\bar{x}$ (mean)	sd	İstatistiksel analiz
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim	Üst	4	3,25	1,708	F: 0,924
	Orta	229	3,14	0,931	
	Alt	39	2,92	0,929	
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim	Üst	4	4,25	0,957	F: 4,249*
	Orta	229	2,93	0,951	
	Alt	39	2,79	0,951	
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz	Üst	4	3,50	1,915	F: 0,504
	Orta	229	3,00	0,985	
	Alt	39	3,03	1,013	
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur	Üst	4	4,25	0,957	F: 6,145**
	Orta	229	3,06	0,874	
	Alt	39	2,72	1,025	
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım	Üst	4	3,00	1,826	F: 1,410
	Orta	229	2,66	0,962	
	Alt	39	2,41	0,966	
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır	Üst	4	3,75	1,500	F: 0,823
	Orta	229	3,12	0,986	
	Alt	39	3,08	1,061	

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekme ve kötü bir şey olduğunda bunu atlatma durumlarının sosya-ekonomik düzeylerine göre anlamlı oranda farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$, $p<0.01$). Düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeylerde olan öğrenciler stresli olayların üstesinden gelmekte üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre güçlük çekmektedir ($\bar{x}$=2,93, $\bar{x}$=2,79). Kötü bir şey olduğunda bunu atlatmada düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenciler güçlük yaşamaktadırlar ($\bar{x}$=2,72). Diğer yandan sıkıntılı zamanlardan sonra kendisini toparlayabilme, stres durumlardan sonra kendine gelmenin uzun zaman alması, zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatma ve hayattaki olumsuzların etkisinden kurtulmanın uzun zaman alması durumlarının sosyo-ekonomik düzeye göre değişmediği bulunmuştur. Bu durum sosyo-ekonomik düzeyin bireyin psiko-sosyal gelişimini doğrudan etkilemesinden ve başarılı bir şekilde stresle başa çıkabilmeyi etkilemesinden kaynaklanabilir.

Aile yapısını tanımlama durumuna göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8 Aile yapısını tanımlama durumuna göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Psikolojik sağlamlık	Aile yapısını tanımlama	N	$\bar{x}$ (mean)	sd	İstatistiksel analiz
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim	Otoriter	31	2,87	1,088	F:1,333
	Demokratik	92	3,27	0,915	
	Tutarsız	45	3,11	0,885	
	İzin verici	47	3,04	0,884	
	Koruyucu	57	3,04	0,981	
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim	Otoriter	31	2,45	1,028	F:4,792**
	Demokratik	92	3,21	0,819	
	Tutarsız	45	3,04	0,928	
	İzin verici	47	2,79	0,977	
	Koruyucu	57	2,79	1,031	
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz	Otoriter	31	3,00	1,095	F:1,948
	Demokratik	92	3,23	0,939	
	Tutarsız	45	2,96	0,928	
	İzin verici	47	2,81	0,992	
	Koruyucu	57	2,86	1,076	

Tablo 4.8 Aile yapısını tanımlama durumuna göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları (Devamı)

4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur	Otoriter	31	2,65	0,877	F:1,588
	Demokratik	92	3,11	0,777	
	Tutarsız	45	3,07	1,053	
	İzin verici	47	3,06	0,942	
	Koruyucu	57	3,04	0,981	
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım	Otoriter	31	2,35	0,985	
	Demokratik	92	2,76	0,869	F:1,105
	Tutarsız	45	2,62	1,134	
	İzin verici	47	2,55	0,904	
	Koruyucu	57	2,65	1,061	
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır	Otoriter	31	2,90	1,136	
	Demokratik	92	3,38	0,837	
	Tutarsız	45	3,04	1,147	F:2,526*
	İzin verici	47	2,94	0,845	
	Koruyucu	57	3,04	1,117	

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekme ve hayattaki olumsuzların etkisinden kurtulmanın uzun zaman almasının aile tipine göre anlamlı oranda farklılaştığı görülmektedir (p<0.01, p<0.05). Stresli olayların üstesinden gelmede güçlük çekme konusunda otoriter aileye sahip öğrencilerin diğer aile tiplerine göre zorlandıkları görülmektedir ($\bar{x}$=2,45). Bu noktada alınan puanlar değerlendirildiğinde; demokratik aileye sahip öğrenciler ($\bar{x}$=3,21) stresli olayların üstesinden gelmekte başarılıdırlar. Dahası demokratik ailede yetişen öğrencilerin hayattaki olumsuzlukların etkisinden kısa zamanda kurtuldukları da tespit edilmiştir ($\bar{x}$=3,38). Bu durum aile tipinin demokratik yapıda olmasının zorlayıcı koşulları aşmada yönlendirici bir etkisinin olması ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde ailenin demokratik tutumunun etkili olması ile açıklanabilir.

Sosyal destek alma durumuna göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9 Sosyal destek alma durumuna göre psikolojik sağlamlık maddelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Psikolojik sağlamlık	Sosyal destek alma	N	x̄ (mean)	sd	İstatistiksel analiz
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim	Evet	94	3,21	0,914	F:2,380
	Hayır	54	2,87	1,082	
	Kısmen	124	3,14	0,887	
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim	Evet	94	3,13	0,986	F:2,976*
	Hayır	54	2,85	1,071	
	Kısmen	124	2,82	0,875	
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz	Evet	94	2,94	0,993	F:0,751
	Hayır	54	2,94	1,036	
	Kısmen	124	3,09	0,996	
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur	Evet	94	3,16	0,884	F:1,881
	Hayır	54	2,87	0,991	
	Kısmen	124	2,99	0,897	
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım	Evet	94	2,72	1,010	F:1,902
	Hayır	54	2,41	,962	
	Kısmen	124	2,66	0,953	
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır	Evet	94	3,23	0,944	F:1,284
	Hayır	54	2,96	1,165	
	Kısmen	124	3,10	0,970	

*p<0.05

Tablo 4.9 incelendiğinde katılımcıların stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekmesinin sosyal destek alma durumuna göre anlamlı oranda farklılaştığı görülmektedir (p<0.05). Sosyal destek alan öğrenciler stresli olayların üstesinden gelebilecek konumdadır (x̄=3,38). Sosyal desteğin, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine ve sorunlarını çözmelerine katkı sağlayan önemli araçtır. Literatürde sosyal destek kaynağı olarak aile, arkadaşlar ve bireyin özel hayatını şekillendiren

özel kişiler öne çıkmaktadır. Dolayısıyla çevresinden destek gören bireylerin stres ortamlarının üstesinden gelebileceği söylenebilir. Diğer yandan sosyal destek almanın sıkıntılı zamanlardan sonra kendini toparlamada, stresli durumdan sonra kendine gelmede, kötü bir şeyler olduğunda bunu ya da zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatmada ve hayattaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmada anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen yaşanmış bazı yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan dağılımı sonuçları Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10 Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen yaşanmış bazı yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan dağılımı

Psikolojik Sağlamlığı Etkilediği Düşünülen Yaşanmış Bazı Yaşam Olayları	Psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanı			
	x̄ (mean)	maksimum	minimum	sd
Aile içi şiddet	18,53	30,00	6,00	5,72
Afet	18,05	29,00	6,00	4,40
Göç	17,75	27,00	9,00	5,01
Diğer	17,72	30,00	6,00	4,64
Ekonomik zorluk	17,55	29,00	6,00	4,32
Olumsuz arkadaş çevresi	17,17	28,00	6,00	4,43

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını etkilediği düşünülen yaşadıkları bazı yaşam olayları ölçeğinden aldıkları toplam puanları karşılaştırıldığında, aile içi şiddetin (18,53 ±5,72) psikolojik sağlamlığı etkileyen yüksek puanlı olay olduğu görülmüştür. Bunu sırasıyla afet (18,05 ±4,40) ve göç (17,75±5,01) olayları izlemektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkarken iç ve dış kaynaklarından faydalanırlar. Psikolojik sağlamlık ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan ise 6'dır. Bu durumda, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalamanın biraz üzerinde olduğu söylenebilir. Bu noktada aile içi şiddet, afet ve göç durumlarında öğrencilerin psikolojik olarak nispeten daha sağlam duruş sergiledikleri; diğer seçeneğini içeren çeşitli kişisel

nedenler ile ekonomik zorluklar ve olumsuz arkadaş çevresi durumlarında psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğu ileri sürülebilir.

Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan üzerinden t-testi sonuçları Tablo 4.11'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11 Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan üzerinden t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	x̄ (mean)	sd	Df	t
Psikolojik sağlamlık	Erkek	34	20,559	4,439432	270	3,871*
	Kadın	238	17,441	4,386726		

*p<0.05

Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık puanları değerlendirildiğinde erkeklerin ortalama puanının ($\bar{x}$=20,559) kadınlardan ($\bar{x}$=17,441) yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, erkeklerin psikolojik sağlamlık bakımından kadınlardan daha güçlü olduklarını göstermektedir. Bu durum kadın-erkek arasındaki biyolojik farklılıktan ve toplumsal cinsiyetçi rollerden kaynaklanıyor olabilir.

Cinsiyete göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin t-testi sonuçları Tablo 4.12'de gösterilmiştir.

Tablo 4.12 Cinsiyete göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin t-testi sonuçları

Kişilerarası İletişim Yetkinliği / **Dinleme Becerisi**	Cinsiyet	N	x̄ (mean)	Sd	t
1.Arkadaşlarımla yaptığım sohbetlerde ne hakkında konuştuğumuzu bilirim	Erkek	34	4,38	0,697	0,856
	Kadın	238	4,25	0,877	
2.Konuşma sırasında başkalarını dikkatlice dinlerim	Erkek	34	4,06	0,600	0,631
	Kadın	238	4,13	0,945	
3.Diğerleri benimle konuşurken onlara olumlu geribildirim veririm	Erkek	34	4,12	0,591	0,366
	Kadın	238	4,17	0,772	
4. Çoğu durumda sohbetlere ilgi gösteririm	Erkek	34	4,00	0,550	0,265
	Kadın	238	4,03	0,897	
Sosyal Rahatlık Becerisi					
5. Yeni insanlarla iyi geçinmek benim için zor değildir.	Erkek	34	4,00	0,778	2,352*
	Kadın	238	3,65	1,056	
6. Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli	Erkek	34	3,44	0,746	0,203
	Kadın	238	3,47	1,046	
7. Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider	Erkek	34	3,85	0,857	1,217
	Kadın	238	3,64	0,974	
8. Yabancılarla konuşurken rahat ve sakinimdir	Erkek	34	3,74	0,828	2,868*
	Kadın	238	3,28	1,128	
14. Başkalarıyla etkileşime girdiğimde kendimi açıkça ifade edebilirim.	Erkek	34	3,68	0,638	0,510
	Kadın	238	3,61	0,887	
Empati Becerisi					
11. Tartışırken kendimi başka birinin yerine koyabilirim	Erkek	34	3,79	0,729	0,727
	Kadın	238	3,69	0,925	
12. Karşımdaki kişinin ihtiyaç ve duygularına karşı duyarlıyım.	Erkek	34	4,06	0,649	0,103
	Kadın	238	4,11	0,738	
15. Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullanırım.	Erkek	34	3,32	0,976	1,910*
	Kadın	238	3,66	0,958	

*p<0.05

Tablo 4.12 incelendiğinde katılımcıların kişilerarası iletişim yetkinliğini konusunda dinleme becerilerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0.05$). Sosyal rahatlık beceri alt ölçeği dikkate alındığında, yeni insanlarla geçinmenin kendileri için zor olmaması ve yabancılarla konuşurken rahat ve sakin olma durumlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Erkek katılımcılar kadınlara göre yabancılarla konuşurken daha rahat, sakin ve yeni insanlarla daha iyi geçinmektedir. Kadın ve erkeğin toplumdaki konumları toplumun değer sistemiyle ve yapısıyla yakından ilişkilidir. Geleneksel yapıdaki toplumlarda kadının üzerinde sınırlandırma ve baskı daha belirgindir. Bu bağlamda toplumsal cinsiyet kalıplarının kadının sosyalleşme sürecini etkilediği düşünüldüğünde bu sonuç toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin yansıması olarak değerlendirilebilir. Empati becerisi alt ölçeği dikkate alındığında ise başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullanım durumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınların ortalama puanı ($\bar{x}=3,66$) erkeklere göre ($\bar{x}=3,32$) başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullandıklarını ortaya koymaktadır. Empati kurma becerisi açısından kadınlar ile erkekler farklı beyin ve davranış örüntülerine sahiptir. Bu sonuç kadın ve erkeğin hormonal yapısı, anatomik yapısı ve yetiştirilmesindeki farklılıklara dayalı olarak kadınlara özgü beden dili hareketlerinden ve duygu aktarımlarından kaynaklanabilir.

Kardeş sayısına göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.13'de gösterilmiştir.

Tablo 4.13 Kardeş sayısına göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Kişilerarası İletişim Yetkinliği	Kardeş sayısı	N	x̄ (mean)	sd	İstatistiksel analiz
Dinleme Becerisi					
1.Arkadaşlarımla yaptığım sohbetlerde ne hakkında konuştuğumuzu bilirim	Tek çocuk	13	4,15	0,801	F:0,180
	Bir	101	4,31	0,845	
	İki	104	4,26	0,892	
	Üç	32	4,19	0,931	
	Dört ve yukarısı	22	4,27	0,703	
2.Konuşma sırasında başkalarını dikkatlice dinlerim	Tek çocuk	13	3,92	0,862	F:1,302
	Bir	101	4,28	0,680	
	İki	104	4,01	1,075	
	Üç	32	4,13	1,040	
	Dört ve yukarısı	22	4,09	0,750	
3.Diğerleri benimle konuşurken onlara olumlu geribildirim veririm	Tek çocuk	13	4,08	0,494	F:0,097
	Bir	101	4,19	0,703	
	İki	104	4,15	0,856	
	Üç	32	4,13	0,751	
	Dört ve yukarısı	22	4,18	0,588	
4. Çoğu durumda sohbetlere ilgi gösteririm	Tek çocuk	13	4,00	0,577	F:0,315
	Bir	101	4,10	0,878	
	İki	104	3,99	0,830	
	Üç	32	3,94	1,045	
	Dört ve yukarısı	22	4,00	0,816	
Sosyal Rahatlık Becerisi					
5. Yeni insanlarla iyi geçinmek benim için zor değildir.	Tek çocuk	13	3,92	0,862	F:0,581
	Bir	101	3,76	0,929	
	İki	104	3,62	1,109	
	Üç	32	3,56	1,105	
	Dört ve yukarısı	22	3,77	1,110	
6. Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim	Tek çocuk	13	3,69	0,751	F:2,793*
	Bir	101	3,62	0,947	
	İki	104	3,44	0,974	
	Üç	32	2,97	1,121	
	Dört ve yukarısı	22	3,45	1,262	
7. Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider	Tek çocuk	13	3,92	0,494	F:2,271
	Bir	101	3,86	0,861	
	İki	104	3,50	1,014	
	Üç	32	3,56	1,105	
	Dört ve yukarısı	22	3,55	1,011	

Tablo 4.13 Kardeş sayısına göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları (Devamı)

8. Yabancılarla konuşurken rahat ve sakinimdir	Tek çocuk	13	3,46	0,660	F:0,953
	Bir	101	3,48	1,092	
	İki	104	3,26	1,052	
	Üç	32	3,09	1,279	
	Dört ve yukarısı	22	3,32	1,323	
14. Başkalarıyla etkileşime girdiğimde kendimi açıkça ifade edebilirim.	Tek çocuk	13	3,85	0,689	F:1,247
	Bir	101	3,67	0,884	
	İki	104	3,61	0,769	
	Üç	32	3,34	1,035	
	Dört ve yukarısı	22	3,73	0,935	
Empati Becerisi					
11. Tartışırken kendimi başka birinin yerine koyabilirim	Tek çocuk	13	3,54	0,776	F:0,164
	Bir	101	3,74	0,856	
	İki	104	3,69	0,946	
	Üç	32	3,69	0,931	
	Dört ve yukarısı	22	3,73	0,985	
12. Karşımdaki kişinin ihtiyaç ve duygularına karşı duyarlıyım.	Tek çocuk	13	4,08	0,494	F:1,162
	Bir	101	4,22	0,701	
	İki	104	4,00	0,788	
	Üç	32	4,09	0,734	
	Dört ve yukarısı	22	4,09	0,610	
15. Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz yüz ifadeleri kullanırım.	Tek çocuk	13	3,85	0,801	F:0,620
	Bir	101	3,55	0,974	
	İki	104	3,68	0,938	
	Üç	32	3,47	1,077	
	Dört ve yukarısı	22	3,68	0,995	

*p<0,05

Tablo 4.13 incelendiğinde katılımcıların sosyal rahatlık becerisini açıklayan "Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim" ifadesinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tek çocuk olanların ortalama puanları ($\bar{x}$=3,69) kardeşe sahip olanların ortalama puanlarından daha yüksektir ($\bar{x}$=3,62, $\bar{x}$=3,44, $\bar{x}$=2,97). Tek çocuk olarak büyümek kendine özgü gelişim özellikleri olan bir süreçtir ve bu süreç, çocukluk ve ergenlik döneminde

bütün ilginin tek bir çocuğa gösterilmesi nedeniyle bireyin deneyiminde ön plana çıkmaktadır. Ebeveynlerin tek çocuklarıyla sosyal etkileşimlerinde kullandıkları yaklaşımlar, çocuğun duygusal davranışlarını şekillendirir. Bu sonuç tek çocuk olma deneyimi ile ilişkilendirilebilir. Bir kardeşe sahip olan öğrencilerin ise iki ve daha fazla kardeşe sahip olan öğrencilere göre hislerini başkalarına daha fazla belli ettikleri anlaşılmaktadır. Bu durum bir kardeş ile kurulan iletişimin daha çok kardeş ile kurulan iletişime göre daha açık, net, anlaşır ve kapsayıcı olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca bir kardeşe sahip olan katılımcıların kardeşleri ile iletişimi çok kardeşe sahip olanlara göre daha fazla paylaşım ve kuvvetli bağlar içerebilir.

Sosyo-ekonomik düzeye göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.14'de gösterilmiştir.

Tablo 4.14 Sosyo-ekonomik düzeye göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Kişilerarası İletişim Yetkinliği	Sosyo-ekonomik düzey	n	x̄ (mean)	sd		İstatistiksel analiz
Dinleme Becerisi						
1.Arkadaşlarımla yaptığım sohbetlerde ne hakkında konuştuğumuzu bilirim	Üst	4		3,75	1,893	F:1,856
	Orta	229		4,24	0,858	
	Alt	39		4,46	0,682	
2.Konuşma sırasında başkalarını dikkatlice dinlerim	Üst	4		3,75	1,893	F:0,497
	Orta	229		4,12	0,898	
	Alt	39		4,21	0,864	
3.Diğerleri benimle konuşurken onlara olumlu geribildirim veririm	Üst	4		4,00	2,000	F:0,161
	Orta	229		4,16	0,738	
	Alt	39		4,21	0,656	
4. Çoğu durumda sohbetlere ilgi gösteririm	Üst	4		4,00	2,000	F:0,725
	Orta	229		4,00	0,869	
	Alt	39		4,18	0,644	

Tablo 4.14 Sosyo-ekonomik düzeye göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları (Devamı)

Sosyal Rahatlık Becerisi					
5. Yeni insanlarla iyi geçinmek benim için zor değildir.	Üst	4	3,50	1,915	F:0,082
	Orta	229	3,69	0,953	
	Alt	39	3,72	1,356	
6. Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim	Üst	4	3,50	1,915	F:4,776*
	Orta	229	3,39	0,988	
	Alt	39	3,92	0,957	
7. Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider	Üst	4	3,50	1,732	F:0,127
	Orta	229	3,68	0,927	
	Alt	39	3,62	1,091	
8. Yabancılarla konuşurken rahat ve sakinimdir	Üst	4	3,50	1,915	F:0,494
	Orta	229	3,31	1,093	
	Alt	39	3,49	1,097	
14. Başkalarıyla etkileşime girdiğimde kendimi açıkça ifade edebilirim.	Üst	4	3,50	1,732	F:2,391
	Orta	229	3,58	0,853	
	Alt	39	3,90	0,754	
Empati Becerisi					
11. Tartışırken kendimi başka birinin yerine koyabilirim	Üst	4	3,25	2,062	F:2,873
	Orta	229	3,66	0,896	
	Alt	39	4,00	0,725	
12. Karşımdaki kişinin ihtiyaç ve duygularına karşı duyarlıyım.	Üst	4	3,75	1,893	F:1,795
	Orta	229	4,08	0,709	
	Alt	39	4,28	0,647	
15. Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullanırım.	Üst	4	3,25	1,708	F:6,156**
	Orta	229	3,54	0,934	
	Alt	39	4,10	0,940	

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 4.14 incelendiğinde sosyo-ekonomik düzeyin dinleme becerisi alt ölçeği üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (p>0,05). Bununla birlikte, sosyo-ekonomik düzeyin sosyal rahatlık becerisini temsil eden "Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim" ifadesi ile empati becerisini temsil eden "Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullanırım" ifadesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür (p<0.05, p<0.01). Bu sonuçlar alt sosyo-ekonomik düzeye mensup olduğunu ifade eden öğrencilerin başkalarına hislerini doğal bir biçimde belli ettiklerini ve başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadelerini kullandıklarını göstermektedir. Her iki sonuç; alt sosyo-ekonomik düzeye mensup öğrencilerin kişiler arası iletişimde "kabul görme" açısından kendilerini doğru ve doğal yoldan ifade etmekten ve başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla mimik, jest gibi yüz ifadelerine başvurmaktan başka alternatifleri olmadığı çıkarımını doğurabilir. Aile yapısını tanımlama durumuna göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.15'de gösterilmiştir.

Tablo 4.15 Aile yapısını tanımlama durumuna göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Kişilerarası İletişim Yetkinliği	Aile yapısını tanımlama	n	x̄ (mean)	sd	İstatistiksel analiz
Dinleme Becerisi					
1.Arkadaşlarımla yaptığım sohbetlerde ne hakkında konuştuğumuzu bilirim	Otoriter	31	4,35	0,755	F:0,397
	Demokratik	92	4,33	0,853	
	Tutarsız	45	4,22	0,823	
	İzin verici	47	4,17	0,789	
	Koruyucu	57	4,23	1,000	
2.Konuşma sırasında başkalarını dikkatlice dinlerim	Otoriter	31	4,10	0,978	F:1,952
	Demokratik	92	4,24	0,732	
	Tutarsız	45	3,84	1,186	
	İzin verici	47	4,02	0,766	
	Koruyucu	57	4,26	0,955	

Tablo 4.15 Aile yapısını tanımlama durumuna göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları (Devamı)

3.Diğerleri benimle konuşurken onlara olumlu geribildirim veririm	Otoriter	31	4,35	0,551	
	Demokratik	92	4,15	0,769	F:1,297
	Tutarsız	45	4,22	0,560	
	İzin verici	47	3,98	0,921	
	Koruyucu	57	4,18	0,782	
4. Çoğu durumda sohbetlere ilgi gösteririm	Otoriter	31	4,10	0,651	
	Demokratik	92	4,12	0,709	F:0,899
	Tutarsız	45	3,84	0,952	
	İzin verici	47	3,96	0,955	
	Koruyucu	57	4,04	1,017	
Sosyal Rahatlık Becerisi					
5. Yeni insanlarla iyi geçinmek benim için zor değildir.	Otoriter	31	3,39	1,116	
	Demokratik	92	3,86	0,956	F:1,599
	Tutarsız	45	3,53	1,140	
	İzin verici	47	3,74	0,943	
	Koruyucu	57	3,67	1,058	
6. Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim	Otoriter	31	3,39	0,844	
	Demokratik	92	3,55	0,976	F:2,456*
	Tutarsız	45	3,07	1,136	
	İzin verici	47	3,53	0,856	
	Koruyucu	57	3,63	1,112	
7. Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider	Otoriter	31	3,42	0,958	
	Demokratik	92	3,89	0,845	F:3,681**
	Tutarsız	45	3,31	1,125	
	İzin verici	47	3,60	0,876	
	Koruyucu	57	3,77	0,982	

Tablo 4.15 Aile yapısını tanımlama durumuna göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları (Devamı)

8. Yabancılarla konuşurken rahat ve sakinimdir	Otoriter	31	3,13	1,231	F:1,733
	Demokratik	92	3,57	0,964	
	Tutarsız	45	3,16	1,147	
	İzin verici	47	3,21	1,178	
	Koruyucu	57	3,32	1,121	
14. Başkalarıyla etkileşime girdiğimde kendimi açıkça ifade edebilirim.	Otoriter	31	3,65	0,709	F:2,636*
	Demokratik	92	3,84	0,788	
	Tutarsız	45	3,40	0,915	
	İzin verici	47	3,53	0,804	
	Koruyucu	57	3,51	0,984	
Empati Becerisi					
11. Tartışırken kendimi başka birinin yerine koyabilirim	Otoriter	31	3,39	1,022	F:2,095
	Demokratik	92	3,85	0,825	
	Tutarsız	45	3,73	0,889	
	İzin verici	47	3,53	0,856	
	Koruyucu	57	3,77	0,964	
12. Karşımdaki kişinin ihtiyaç ve duygularına karşı duyarlıyım.	Otoriter	31	4,13	0,619	F:0,576
	Demokratik	92	4,16	0,700	
	Tutarsız	45	4,00	0,707	
	İzin verici	47	4,02	0,821	
	Koruyucu	57	4,14	0,766	
15. Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullanırım.	Otoriter	31	3,48	0,962	F:0,913
	Demokratik	92	3,65	0,931	
	Tutarsız	45	3,73	0,889	
	İzin verici	47	3,43	0,903	
	Koruyucu	57	3,70	1,117	

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 4.15 incelendiğinde, aile yapısının dinleme becerisi ile empati becerisi alt ölçekleri üzerinden herhangi bir farklılık yaratmadığı ($p>0,05$) ancak sosyal rahatlık becerisi alt ölçeğini temsil eden "Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim", "Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider " ve "Başkalarıyla etkileşime girdiğimde kendimi açıkça ifade edebilirim" cümleleri üzerinde anlamlı farklılık yarattığı görülmüştür ($p<0.05$, $p<0.01$). Buna göre koruyucu özellikteki aileye sahip olanlar başkalarına nasıl hissettiklerini belli etmede diğerlerine göre daha başarılı ($\bar{x}=3,63$) iken tutarsız aile yapısına sahip olanlar en düşük puanı almışlardır ($\bar{x}=3,07$). Bu durum koruyucu aile yapısına sahip bireylerin eylemlerinde daha cesur davranmalarından kaynaklanabilir. Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider ifadesi değerlendirildiğinde demokratik aile yapısı öne çıkmaktadır ($\bar{x}=3,89$). Demokratik ailenin dışa dönük yapısı, çevre ile olan alışverişi göz önünde bulundurulduğunda elde edilen bu sonucun beklendik bir çıkarım olabileceği varsayımı kabul görebilir. Diğer yandan tutarsız aile yapısına sahip olanların ortalama puanı diğerlerinde düşüktür ($\bar{x}=3,89$). Bu durum, bu aile örüntüsü içinde yetişen bireylerin kişilerarası düzeyde sağlıklı iletişim kalıpları geliştirememelerinden kaynaklanabilir. Demokratik aile yapısına sahip olanların başkalarıyla etkileşime girdiğinde kendisini açıkça ifade edebildikleri görülmüştür ($\bar{x}=3,84$). Bu sonuç demokratik aile kültüründe yetişen her bir bireye kendini rahatlıkla ifade edebilme, söz hakkına sahip olma ve aile içinde verilen kararlara etkin katılım sağlama özgürlüğünün tanınmasından kaynaklanabilir. Tutarsız aile yapısına sahip olanlar en düşük ortalama puanı ($\bar{x}=3,40$) almış olup bu sonuç, tutarsız tutum sergileyen ailelerin çocuklarında görülen karar vermede zorlanma, insanlara güvenmeme yargılarının oluşumundan ve şüpheci ve dengesiz kişilik yapısından ileri gelebilir.

Sosyal destek alma durumuna göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.16'de gösterilmiştir.

Tablo 4.16 Sosyal destek alma durumuna göre kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Kişilerarası İletişim Yetkinliği	Sosyal destek alma	N	x̄ (mean)	sd	İstatistiksel analiz
Dinleme Becerisi					
1.Arkadaşlarımla yaptığım sohbetlerde ne hakkında konuştuğumuzu bilirim	Evet	94	4,32	0,845	F:0,542
	Hayır	54	4,17	0,927	
	Kısmen	124	4,27	0,837	
2.Konuşma sırasında başkalarını dikkatlice dinlerim	Evet	94	4,14	0,798	F:0,321
	Hayır	54	4,04	1,149	
	Kısmen	124	4,15	0,875	
3.Diğerleri benimle konuşurken onlara olumlu geribildirim veririm	Evet	94	4,15	0,761	
	Hayır	54	4,06	0,878	F:0,897
	Kısmen	124	4,22	0,681	
4. Çoğu durumda sohbetlere ilgi gösteririm	Evet	94	4,11	0,823	F:1,538
	Hayır	54	3,85	1,053	
	Kısmen	124	4,04	0,790	
Sosyal Rahatlık Becerisi					
5. Yeni insanlarla iyi geçinmek benim için zor değildir.	Evet	94	3,80	0,934	F:0,769
	Hayır	54	3,63	1,170	
	Kısmen	124	3,64	1,039	
6. Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim	Evet	94	3,56	0,911	F:0,659
	Hayır	54	3,41	1,190	
	Kısmen	124	3,42	1,005	
7. Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider	Evet	94	3,76	0,935	F:0,628
	Hayır	54	3,61	0,960	
	Kısmen	124	3,62	0,984	
8. Yabancılarla konuşurken rahat ve sakinimdir	Evet	94	3,47	0,980	F:1,551
	Hayır	54	3,39	1,071	
	Kısmen	124	3,21	1,198	
14. Başkalarıyla etkileşime girdiğimde kendimi açıkça ifade edebilirim.	Evet	94	3,63	0,790	F:0,240
	Hayır	54	3,69	0,948	
	Kısmen	124	3,59	0,874	
Empati Becerisi					
11. Tartışırken kendimi başka birinin yerine koyabilirim	Evet	94	3,73	0,750	F:0,071
	Hayır	54	3,69	1,079	
	Kısmen	124	3,69	0,930	
12. Karşımdaki kişinin ihtiyaç ve duygularına karşı duyarlıyım.	Evet	94	4,05	0,739	F:0,438
	Hayır	54	4,17	0,863	
	Kısmen	124	4,11	0,653	
15. Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullanırım.	Evet	94	3,43	0,978	F:3,006*
	Hayır	54	3,67	1,064	
	Kısmen	124	3,74	,891	

*p<0.05

Tablo 4.16'ya göre katılımcıların dinleme becerisi ile sosyal rahatlık becerisi alt ölçek sorularına verdikleri yanıtlar üzerinde sosyal destek alma durumunun etkili olmadığı görülmüştür (p>0,05). Empati becerisini temsil eden "Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullanırım" cümlesi ile sosyal destek alma arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur (p<0.05). Buna göre aldıkları sosyal desteği kısmen yeterli bulan öğrenciler başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullanmaktadırlar ($\bar{x}$=3,74). Bu sonuç kısmen sosyal destek alanların koşula göre bağımlı veya bağımsız hareket etme özerkliğine sahip olduklarını düşündürebilir.

Kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısını tanımlama, sosyal destek alma durumuna göre psikolojik sağlamlık ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.17'de gösterilmiştir.

Tablo 4.17 Kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısını tanımlama, sosyal destek alma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ölçeğine ilişkin tek yönlü varyans (ANOVA) sonuçları

	Kardeş sayısı	N	$\bar{x}$ (mean)	sd	df	F
	Tek çocuk	13	19,5385	3,86470	4	1,369
	Bir	101	17,4554	4,37384		
	İki	104	17,9231	4,44315		
	Üç	32	17,0938	4,89476		
	Dört ve yukarısı	22	19,1818	4,98222		
	Sosyo-ekonomik düzey				2	2,522
	Üst	4	22,0000	6,32456		
	Orta	229	17,9083	4,45104		
	Alt	39	16,9487	4,47772		
Psikolojik Sağlamlık	**Aile yapısını tanımlama**				4	2,861*
	Otoriter	31	16,2258	4,88337		
	Demokratik	92	18,9565	3,77648		
	Tutarsız	45	17,8444	5,09882		
	İzin verici	47	17,1915	4,39188		
	Koruyucu	57	17,4035	4,68607		
	Sosyal destek alma				2	1,882
	Evet	94	18,3936	4,51573		
	Hayır	54	16,9074	4,72755		
	Kısmen	124	17,8065	4,36482		

*p<0.05

Kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey ve sosyal destek alma açıklayıcı değişkenlerine göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğine yönelik değerlendirmeler üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05) (Tablo 4.17). Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi, aile yapısına göre anlamlı bir farka sahiptir (p<0.05). Aile yapısını otoriter olarak tanımlayan öğrencilerin ortalama puanları ($\bar{x}$=16,2258) düşük iken demokratik aile yapısına sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık ortalama puanları diğer aile yapıları ile karşılaştırıldığında daha yüksektir ($\bar{x}$=18,9565). Bu sonuç öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının içsel ve dışsal koruyucu özelliklerinin yüksek olmasından kaynaklanabilir. Kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısını tanımlama, sosyal destek alma durumlarına göre kişilerarası iletişim yetkinliği alt ölçeklerine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4.18'de gösterilmiştir.

Tablo 4.18 Kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısını tanımlama, sosyal destek alma durumlarına göre kişilerarası iletişim yetkinliği alt ölçeklerine ilişkin tek yönlü varyans (ANOVA) sonuçları

	Kardeş sayısı	N	$\bar{x}$ (mean)	sd	df	F
	Tek çocuk	13	16,1538	1,95133	4	0,543
	Bir	101	16,8713	2,26125		
	İki	104	16,4135	2,87139		
	Üç	32	16,3750	3,27995		
	Dört ve yukarısı	22	16,5455	2,46359		
	Sosyo-ekonomik düzey				2	1,028
	Üst	4	15,5000	7,72442		
	Orta	229	16,5153	2,55054		
	Alt	39	17,0513	2,32774		
Dinleme Becerisi	**Aile yapısını tanımlama**				4	1,035
	Otoriter	31	16,9032	2,34314		
	Demokratik	92	16,8370	2,29322		
	Tutarsız	45	16,1333	2,62505		
	İzin verici	47	16,1277	2,82548		
	Koruyucu	57	16,7018	3,10509		
	Sosyal destek alma				2	1,059
	Evet	94	16,7128	2,58458		
	Hayır	54	16,1111	3,08170		
	Kısmen	124	16,6774	2,45793		

Tablo 4.18 Kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısını tanımlama, sosyal destek alma durumlarına göre kişilerarası iletişim yetkinliği alt ölçeklerine ilişkin tek yönlü varyans (ANOVA) sonuçları (Devamı)

Sosyal Rahatlık Becerisi	**Kardeş sayısı**					
	Tek çocuk	13	18,8462	2,11527		
	Bir	101	18,3960	3,42660		
	İki	104	17,4231	3,46884		
	Üç	32	16,5313	4,57894		
	Dört ve yukarısı	22	17,8182	4,86617	4	2,148
	Sosyo-ekonomik düzey					
	Üst	4	17,5000	9,00000		
	Orta	229	17,6376	3,56452	2	1,232
	Alt	39	18,6410	3,82847		
	Aile yapısını tanımlama					
	Otoriter	31	16,9677	3,71020		
	Demokratik	92	18,7065	3,48163		
	Tutarsız	45	16,4667	3,83524	4	
	İzin verici	47	17,6170	3,49878		3,365**
	Koruyucu	57	17,8947	3,83910		
	Sosyal destek alma					
	Evet	94	18,2128	3,52525		
	Hayır	54	17,7222	4,01608		
	Kısmen	124	17,4758	3,70775	2	1,063
Empati Becerisi	**Kardeş sayısı**					
	Tek çocuk	13	11,4615	1,26592		
	Bir	101	11,5149	1,70654		
	İki	104	11,3750	1,98630		
	Üç	32	11,2500	2,18499		
	Dört ve yukarısı	22	11,5000	2,01778	4	0,154
	Sosyo-ekonomik düzey					
	Üst	4	10,2500	5,50000		
	Orta	229	11,2838	1,76535	2	6,825**
	Alt	39	12,3846	1,66410		
	Aile yapısını tanımlama					
	Otoriter	31	11,0000	1,78885		
	Demokratik	92	11,6630	1,76832		
	Tutarsız	45	11,4667	1,80404		
	İzin verici	47	10,9787	1,68741	4	1,599
	Koruyucu	57	11,6140	2,21806		
	Sosyal destek alma					
	Evet	94	11,2128	1,79529		
	Hayır	54	11,5185	2,09888	2	0,938
	Kısmen	124	11,5484	1,83177		

**p<0.01

Kişilerarası iletişim yetkinliği alt ölçekleri ile kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısı ve sosyal destek alma açıklayıcı değişkenleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Tablo 4.18'de görüldüğü gibi, açıklayıcı değişkenlerinin dinleme becerisi alt ölçeği ortalama puanları üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Sosyal rahatlık becerisi alt ölçeği toplam puanı değerlendirildiğinde, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey ve sosyal destek alma değişkenlerinin alt ölçek üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$); ancak aile yapısı ile anlamlı bir farklılık yarattığı belirlenmiştir ($p<0,01$). Buna göre farklılık demokratik aile yapısı ($\bar{x}=18,7065$) ile tutarsız aile yapısı ($\bar{x}=16,4667$) arasındaki farktan kaynaklanmaktadır. Empati becerisi toplam puanı değerlendirildiğinde ise kardeş sayısı, aile yapısı ve sosyal destek alma değişkenlerinin istatistiksel açıdan etkili olmadığı belirlenmiştir ($p> 0.05$). Sosyo-ekonomik düzey değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.01$). Bu farklılık alt sosyo-ekonomik düzeyden kaynaklanmaktadır ($\bar{x}=12,3846$). Alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenciler üst ve orta sosyo-ekonomik düzeyde olanlara göre yüksek empati becerilerine sahip oldukları görülmektedir ($\bar{x}=12,3846$). Bu sonuç, yoksulluk kavramıyla karşılanabilir. Alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler daha kolay ve daha az değişken üzerinden kendilerini başkalarının yerine koyabilirler.

Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen yaşanmış bazı yaşam olayları ile kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeği toplam puan dağılımı sonuçları Tablo 4.19'da gösterilmiştir.

Tablo 4.19 Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen yaşanmış bazı yaşam olayları ile kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeği toplam puan dağılımı

Psikolojik Sağlamlığı Etkilediği Düşünülen Yaşanmış Bazı Yaşam Olayları	Kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeği toplam puanı			
	$\bar{x}$ (mean)	Minimum	Maksimum	sd
Ekonomik zorluk	46,58	59,00	32,00	6,00
Aile içi şiddet	46,58	59,00	35,00	6,46
Diğer	45,23	58,00	31,00	5,60
Afet	45,19	60,00	12,00	10,16
Olumsuz arkadaş çevresi	45,00	59,00	31,00	6,04
Göç	42,92	56,00	31,00	5,60

Kişilerarası iletişim yetkinliği ölçeği toplam puanı üzerinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını etkilediği düşünülen yaşadıkları bazı yaşam olayları değerlendirildiğinde, en yüksek ortalama puan ekonomik zorluk ile aile içi şiddet durumlarına aittir ($\bar{x}$=46,58 ±6,00 ve $\bar{x}$=46,58 ±6,46). Bunu sırasıyla diğer seçeneğini içeren çeşitli nedenler ($\bar{x}$=45,23 ±5,60), afet ($\bar{x}$=45,19 ±10,16), olumsuz arkadaş çevresi ($\bar{x}$=45,00 ±6,04) olaylarının takip ettiği belirlenmiştir. Ölçme aracından alınan puanın yüksek olması yüksek düzeyde kişilerarası iletişim yetkinliğini göstermektedir. Bu noktada ekonomik zorluk ile aile içi şiddet olaylarını yaşayan öğrencilerin kişilerarası iletişim yetkinliklerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, sorunları çözme becerisi odağında açıklanabilir.

Araştırma kapsamına dahil edilen öğrencilerin psikolojik sağlamlık durumları ile kişilerarası iletişim yetkinliği alt ölçekleri arasındaki pearson korelasyon katsayıları Tablo 4.20'de gösterilmiştir.

Tablo 4.20 Psikolojik Sağlamlık Durumu ile Kişilerarası İletişim Yetkinliği Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	Dinleme becerisi	Sosyal rahatlık becerisi	Empati becerisi	Psikolojik sağlamlık	$\bar{x}$ (mean)	sd
Dinleme becerisi	1	0,430**	0,406**	0,051	17,831	4,505
Sosyal rahatlık becerisi	0,430**	1	0,445**	0,263**	16,577	2,636
Empati becerisi	0,406**	0,445**	1	0,096	17,779	3,710
Psikolojik sağlamlık	0,051	0,263**	0,096	1	11,427	1,875

**p<0,01

Tablo 4.20'den da izlenebileceği gibi, öğrencilerin dinleme becerileri ($p<0.01$) ile sosyal rahatlık becerisi ($p<0.01$) ve empati becerisi ($p<0.01$); sosyal rahatlık becerisi ($p<0.01$) ile dinleme becerisi ($p<0.01$), empati becerisi ($p<0.01$) ve psikolojik sağlamlık ($p<0.01$); empati becerisi ($p<0.01$) ile dinleme becerisi ($p<0.01$) ve sosyal rahatlık becerisi ($p<0.01$); psikolojik sağlamlık ($p<0.01$) ile sosyal rahatlık becerisi ($p<0.01$) arasındaki ilişki pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistik olarak önemlidir. Dinleme becerisi arttıkça sosyal rahatlık becerisi artmakla birlikte dinleme becerisi arttıkça empati becerisinin de arttığı anlaşılmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile sosyal rahatlık becerisi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık

düzeyi arttıkça sosyal rahatlık becerisinin de düşük düzeyde arttığı söylenebilir. Bu durum stresle baş etme, olumsuz durumları dönüştürme ve zorluklardan güç alabilme becerisinin başkalarıyla bağlantı kurma ve sosyal olarak birbirini destekleme becerisini düşük düzeyde desteklediğini göstermektedir. Bu sonuçlar sosyal hizmet öğrencilerinin düşük düzeyde psikolojik sağlamlık ve kişilerarası iletişim yetkinliğine sahip olduklarını göstermektedir. Diğer yandan kişilerarası iletişim yetkinliği alt ölçekleri değerlendirildiğinde en düşük ortalama puan "empati becerisi"ne aittir. Bu durum empati konulu çalışmalara göre değerlendirildiğinde, bireyselleşme ve benmerkeziyetçilikle ilişkili olduğunu göstermekle birlikte sosyal hizmet öğrencilerinin karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi konusunda yeterli olmadıklarını göstermektedir (194).

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlık ile kişiler arası iletişim yetkinliği durumlarına ilişkin bulguların analizleri doğrultusunda ulaşılan sonuçlar, literatürde yer alan benzer araştırma bulgularıyla kıyaslanarak benzerlikler ve farklılıklar üzerinden tartışılmıştır.

Her bireyin günlük yaşam zorluklarıyla başa çıkmak için sosyal ve duygusal desteğe ihtiyaç duyar. Önemli yaşam olayları karşısında psikolojik olarak sağlam duruş sergilemenin riskleri ve belirtileri azalttığı literatürde vurgulanmaktadır. Çalışmada kadınların ve erkeklerin yaşam olaylarını farklı olarak yaşadıkları tespit edilmiştir. Erkekler daha çok ekonomik zorluk, ayrılık, kayıp ve ölüm durumları ile olumsuz arkadaş çevresine ilişkin yaşam olaylarını yaşamaktadır. Kadınların ise hastalık ile sağlık problemleri, ekonomik zorlukları ve akademik başarısızlık yaşam olaylarında psikolojik sağlamlıkları etkilenmektedir. Literatürde psikolojik sağlamlığı etkileyen başlıca faktörler gelir düzeyi, akademik başarı ve cinsiyet olarak ifade edilmekte olup kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek yaşam olaylarına maruz kaldıkları bulgularına rastlanılmıştır (197-198-199). Sosyal hizmet öğrencilerinin öncelikli olarak hastalık ve sağlık problemi söz konusu olduğunda sosyal destek almayı tercih ettikleri görülmüştür. Akademik başarısızlık ile ayrılık-kayıp-ölüm durumlarında da sosyal desteğe ihtiyaç duydukları anlaşılmaktadır. Bireyler arası sosyal destek almanın yaygın olması Türk kültürünün kolektivist ve bireysellikten ziyade birlikteliği teşvik edici yapısından kaynaklanabilir. Bu durumun sosyal hizmet öğrencilerinin çevreden sosyal destek almasının daha kolay ve erişilebilir olduğuyla açıklanabilir (200).

Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ile kişilerarası iletişim becerisine ilişkin bulguların tartışılması

Psikolojik sağlamlığı etkileyebileceği düşünülen faktörlerden biri cinsiyettir. Sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puan ile cinsiyet değişkeni değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Erkeklerin psikolojik

sağlamlıkları kadınlardan yüksektir. Cinsiyete dayalı psikolojik sağlamlık düzeyine ilişkin çalışmalar incelendiğinde sınırlı çalışmaların olduğu görülmüştür. Çalışma sonuçlarında küçük ancak anlamlı farklılıklar bulunmakla birlikte tutarsız sonuçlara rastlanmaktadır. Bahadır (201) sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları üzerine yaptığı çalışmasında erkek örencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Erdogan, Özdogan ve Erdogan (202) tarafından 596 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalama puanın üzerinde olduğunu, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının kadın öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer yandan Sezgin (203) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında kız öğrencilerin psikolojik sağlamlığı erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlığına göre daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşmıştır. Taş ve Yıldız (204) çalışmalarında benzer sonuca ulaşmış olup kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, erkek öğrencilere göre yüksek düzeyde olduğunu saptamışlardır. Psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık yaratmadığı çalışma sonuçları da mevcuttur (205-206-207)

Bu farklı sonuçlar farklı koruyucu veya risk faktörlerinin karşılaştırılmasından, kullanılan ölçme araçlarından, kültürel farklılıklardan veya çalışılan örneklem gruplarından kaynaklanabilir. Konuya ilişkin daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır (208).

İletişim, insanın temel ihtiyaçlarından birisidir. Varlık oluşturmak ve devam ettirmek, paylaşmak, yönetmek ve yönlendirmek, göstermek, mutlu olmak ve temelde yaşamak için iletişim içinde oluruz ve bu süreç, toplu yaşayışın ön koşuludur. İnsana sunulacak hizmetlerde iletişim bilgi ve becerisini en iyi düzeyde kullanmak sosyal hizmet uzmanlarının görevleri arasındadır. Bu araştırma sonucunda sosyal hizmet öğrencilerinin kişiler arası iletişim yetkinliği puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Görmüş, Aydın ve Ergin (209) işletme bölümü öğrencilerinin iletişim becerilerini iletişim bağlamında inceledikleri çalışmalarında cinsiyet bağlamında bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında farklı sonuçlar bulunmaktadır. Sungur

(210) üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri algısı ile kişilerarası ilişki boyutlarını incelediği çalışmasında onay bağımlılık, empati, başkalarına güven, duygu farkındalığı ve iletişim becerileri algıları toplam puan ortalamaları kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır. Erbaş (211) kadınların daha çok dijital iletişim ve etkileşim modellerini tercih ettiğini; erkeklerin ise daha çok geleneksel iletişim ve etkileşim modellerini kullandıklarını saptamıştır.

Bu sonuçlar erkek ve kız öğrenciler arasındaki kişilerarası iletişimin baskın bileşenlerin farklılıklarından kaynaklanabilir. Literatüre göre kız öğrenciler eşitlik alanında baskın ve rahat iletişim kurabiliyor iken erkek öğrenciler; açık, empatik, dürüst ve anlayışlı bir iletişim kurma isteği gösterme konusunda daha baskın bir yeteneğe sahiptir (209-210-211). Sosyal hizmet mesleğinin doğasının ve sosyal hizmet eğitiminin empati ve iletişim becerileri konularında yetkinlik kazandırma hedefleri, literatür ile karşılaştırıldığında, cinsiyetler arasında bir farklılığın çıkmamasında etken olduğu düşünülebilir.

Kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık ile kişilerarası iletişim becerisine ilişkin bulguların tartışılması

Literatürde yaş ve cinsiyet faktörlerinin yanısıra kardeş sayısının psikolojik sağlamlığı etkilediğine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Kardeş sayısının çok olduğu ailelerde ebeveynleri tarafından yeterince ilgilenilmeme, ihmal edilme gibi olumsuz deneyimler yaşanabilir (206). Bu çalışmada ise sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Altundağ (212) anne ve babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını belirlediği çalışmasında aile ile ilgili değişkenlerin psikolojik sağlamlıkla ilgili olmadığını saptamıştır. Başaran, Erol ve Yılmaz (213) çocuklarla yaptıkları çalışmalarında kardeş sayısının psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma sonuçları araştırmada ulaşılan sonuçları desteklemektedir. Diğer yandan, literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş üzerinde kardeş sayısının etkisinin olduğunu gösteren bulgulara da rastlanmaktadır. Ergün (214) ergenlerle yaptığı çalışmada, üç ve daha fazla kardeşe sahip olan ergenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının tek çocuk ve iki kardeş olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur.

Çalışmasında kardeş sayısı fazla olan ergenlerin psikolojik destek kaynaklarının kardeş sayısı az olanlara oranla daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubu ile katılımcıların demografik özelliklerine bağlı etkenler kardeş sayısının psikolojik sağlamlık üzerinde farklı sonuçlara ulaşılmasında etkili olmuş olabilir.

Kardeşler bireylerin refahında ve yaşamın her evresinde özel bir öneme sahip olan aile üyelerinden biridir. Sosyal hizmet öğrencilerinin kişiler arası iletişim yetkinliği ölçeğinden aldıkları puan ile kardeş sayısı değişkeni değerlendirildiğinde ise kişiler arası iletişim yetkinliği puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aşçı, Hazar ve Yılmaz (215), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, bu çalışma sonucuna benzer bir bulgu saptamış olup kardeş sayısı ile iletişim becerisi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuşlardır. Çalışmalarında ortalama puanlar açısından tek çocukların iletişim beceri puanlarının iki ve daha fazla kardeşe sahip olanlara göre yüksek olduğunu bulsalar da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşmamışlardır. Benzer şekilde Bingöl ve Demir (216) sağlık alanında eğitim alan ikiyüz altmış bir üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısı ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak bir ilişki saptamamışlardır. Diğer yandan kardeş ile olan ilişkinin diğer ilişkilerde olmayan birçok gelişim imkânı sunduğu da bilinmektedir. Artan çocuk sayısının, sosyal ve duygusal uyumu olumlu yönde etkileyebileceği bilgisine ulaşılmıştır. (217). Literatür bulguları ile bu araştırmanın sonuçları arasında tutarsızlık olduğu görülmektedir. Hem psikolojik sağlamlık hem de kişilerarası iletişim yetkinliği sonuçları arasındaki bu farklılıklar, bireyin içinde yaşadığı ailenin tutumlarından kaynaklanabildiği gibi kardeşlerin cinsiyeti, ikiz kardeş olma durumu ve yaşa aralığına bağlı olarak değişebilir. Bu noktada konu ile ilgili daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık ile kişilerarası iletişim becerisine ilişkin bulguların tartışılması

Sosyo-ekonomik düzey bireyin içinde bulunduğu tüm durum ve etkinliklerde önemli etkisi olan bir faktördür. Diğer yandan kişilerin yaşamında ilerlemesini sağlayacak adımları atmasını gerekli kılan çaba ve zaman gerektiren olgu psikolojik

dayanıklılıktır (218). Bu çalışmada, sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçek puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (218) dört yüz otuz yedi hemşirelik öğrencisi ile yaptıkları çalışmada ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Çalışmalarının sonucuna göre ekonomik yeterlilik psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir kavramdır. Literatür incelendiğinde bu çalışma sonucuyla benzer sonuçlara ulaşılmış olup üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık durumlarının sosyo-ekonomik düzeye göre değişmediği saptanmıştır. Sarıkaya (219) sosyo-ekonomik düzey arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığını saptamıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri ile yüksek gelire sahip bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olduklarını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (220-221). Bu çalışma sonucu ile literatürdeki farklı sonuçlar değerlendirildiğinde, çalışmalar sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ailelerin çocuklarının eğitiminde ödül ve övgüyü; sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerin ise daha çok çocuklarının yaptıkları işi değerlendirmeyi bir denetim aracı olarak kullandıklarını göstermektedir. Dolayısıyla çocuk yetiştirme tarzındaki bu farklılıkların sonucunda çocuğun kişilik gelişiminde de farklı etkiler yapabilir. Diğer yandan, çalışma grubunun demografik özellikleri ile koruyucu ve risk faktörlerindeki farklılıklardan dolayı sonuçlardaki tutarsızlığı açıklayabilir.

İnsan yaşamı, kişilerarası iletişim üzerine kuruludur ve sosyo-ekonomik düzey mesajın etki derecesi üzerinde rol oynamaktadır. Dolayısıyla sosyo-ekonomik gelişmişliğin verimli ve etkin iletişimi de beraberinde getireceği savunulur. **S**osyal hizmet öğrencilerinin kişiler arası iletişim yetkinliği ölçeğinden aldıkları puan ile sosyo-ekonomik düzey değişkeni değerlendirildiğinde ise alt ölçeklerden sadece empati becerileri ölçek puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin empati beceri puanları, diğer sosyo-ekonomik düzeylerden daha yüksektir. Bu sonuç ailesinden gerekli desteği ve rehberliği alamayan alt sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin kendi ayakları üzerinde durmayı ve bağımsız düşünüp karar vermeyi öğrenmelerinden kaynaklanabilir. Çetinkaya (221) anne-babaların çocuk yetiştirme tutumlarını değerlendirdiği çalışmasında düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip

ailelerin çocuklarında var olan endişelerin çocukların öz saygılarını azalttığı ve bu durumun kişiler arası iletişim düzeylerini de olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir Empati becerisi, kişinin olaylara karşısındaki bireyin penceresinden bakabilme ve onun gözünden değerlendirebilmeyi ifade eden bir tepki şeklini yansıtır. Bazı çalışmalar ise sosyo-ekonomik düzey iyileştikçe bireylerin empati kurma becerilerinin de arttığını göstermektedir (222-223). Bunun nedeni insanların kendi sorunları çözümlendiğinde paylaşım ve yardımlaşmalarının daha kolay olmasından kaynaklanabilir. Bununla birlikte sosyo-ekonomik düzey ile iletişim becerisi arasında ilişkinin olmadığı çalışma sonuçları da mevcuttur. Erigüç ve Eriş (224) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin genel iletişim becerileri puanlarına göre bir farklılık göstermediğini saptamışlardır. Öğrencilerin duyuşsal ve davranışsal iletişim becerileri üzerinde sosyo-ekonomik düzeyin etkisinin olmadığı sadece bilişsel iletişim becerileri üzerinde sosyo-ekonomik düzeyin etkisinin olduğu bulunmuştur.

Aile yapısına göre psikolojik sağlamlık ile kişilerarası iletişim becerisine ilişkin bulguların tartışılması

Aile, bireylerin yaşamları boyunca sağlıklı ilişkiler kurabilen, özerk olarak yetişmelerini sağlayan, toplumsal gelişimini etkileyen, kültürel değerler ile davranış biçimlerini öğreten temel toplumsal kurumdur. Dolayısıyla anne-babanın gösterdiği tutumlar bireylere model olmaktadır. Bu çalışmada sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puan ile aile yapısını tanımlama değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık puanlarının aile yapısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farklılığın demokratik ve otoriter aile yapıları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmüştür. Demokratik aile yapısı, bireylerin bireyselliğini ve özgürlüğünü koruyan; ancak aynı zamanda sınırlar da belirleyen tutuma sahiptir. Diğer yandan otoriter aile yapısına sahip aileler ise çocuklarının mutlak itaatini ve kuralları ve istekleri tartışmasız olarak kabul etmelerini beklerler. Bu durum ise çocukların kişilik gelişimi olumsuz yönde etkilemektedir Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyin özerklik, kendi kendine yardım becerisi, öz yeterlilik, güçlü ve koruyucu aile yapısı gibi birçok koruyucu faktöre sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu noktada demokratik aile

yapısında yetişen bireylerin kendilerini ifade etme ve özgüven düzeylerinin yüksek olduğu literatürde belirtilmiştir (209-225-226). Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin gelişmesinde gençlerin kendilerini destekleyen, kendilerine inanan güvenilir bir yetişkine sahip olmanın koruyucu bir faktör olduğu görülmektedir (227). Demokratik tutumla yetişen bireylerin karşılarına çıkan stres kaynaklarını daha iyi yönettikleri, daha az kaygı duygusu taşıdıkları ve ihtiyaç halinde sosyal desteğe rahatlıkla ulaşabilme durumunda oldukları belirlenmiştir (228). Özen (229) ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını belirlemek üzere üç yüz doksan öğrenci ile yaptığı çalışmada, anne-baba tutumunda demokratik alt boyutundan yüksek puan alan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının içsel ve dışsal koruyucu özelliklerinin de yüksek olduğunu saptamıştır. Demokratik ana-baba tutumu düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artmakta iken otoriter ana-baba tutum düzeyi ile işbirliği ve iletişim, empati, öz yeterlilik ve öz farkındalık arasında zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur. Terzi (230) ve Wilks (231) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları üzerine yaptıkları çalışmalarda psikolojik sağlamlık düzeyinin aile içinde elde edilen sosyal destekle ilişkisi olduğu, bireylerin sorunlar karşısında yalnız olmadığı duygusuyla hareket ettiği ve geleceği daha olumlu algıladıkları görülmüştür. Bireylerin anne ve babalarını reddedici olarak algılama düzeylerinin artmasıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı; anne ve babalarını duygusal olarak sıcak/yakın algılama düzeylerinin artmasıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Acar (232) sınav kaygısının yordanmasının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında; demokratik ebeveyn tutumlarının katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının, otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutum puanlarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

İletişimin ilk öğrenildiği ve şekil aldığı yer aile ortamıdır. Bu noktada ailenin tutumu iletişimde son derece önemlidir ve anne-babanın çocuklarıyla kurdukları iletişim onların gelişiminde en önemli etkendir. Sosyal hizmet öğrencilerinin kişiler arası iletişim yetkinliği ölçeğinden aldıkları puan ile aile yapısı değişkeni değerlendirildiğinde alt ölçeklerden sosyal rahatlık becerisi ile aile yapısı arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın demokratik aile yapısı ile tutarsız aile yapısından kaynaklandığı görülmektedir. Bu sonuç, tutarsız aile

yapısında kuralların açık olmaması ve kurallara uymama durumunda ceza sisteminin belirsizliği ile ilişkilendirilebilirken demokratik aile yapısında ise iyi bir iletişimin bulunması ve ağır cezaların olmaması ile açıklanabilir. Nitekim literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde; ebeveyn tutumlarının çocukların sosyal duygusal uyumlarını geliştirdiğine ve kişiler arası iletişim düzeyinin de bu tutumdan etkilendiğine ilişkin sonuçlara ulaşılmıştır. Mersin (233) demokratik aile yapısına sahip gençlerde uyumlu anne-baba iletişiminin yüksek düzeyde kişilerarası iletişim yetkinliği kazandırdığını ve gençlerin daha fazla besleyici ilişki tarzı geliştirdiklerini gözlemlemiştir. Yardım (234) ebeveynlerin demokratik tutumlarının arttıkça çocuklarının iletişim becerilerinin, karşısındakine olumlu tepki göstermeye yönelik iletişim becerilerinin arttığını; tutarsız ebeveyn tutumunun ise çocuklarda karmaşıklığa sebep olduğunu, bu durumun çocukta saldırganlık gibi davranış problemlerine veya özdenetim yetersizliğine neden olabileceğini ortaya koymuştur. Çocukların iletişim becerilerinde demokratik ebeveyn tutumunun fikirlerini özgürce dile getiren, arkadaşa canlısı, yaratıcı, kendine güvenen bireyler olmasına destek olduğu; otoriter ebeveyn tutumunda çocuğun bağımsızlığının ve bireyselliğinin cesaretlendirilmediği; izin verici ebeveyn tutumunda dürtü kontrolü olmayan , benmerkezci ve konsantre olmakta güçlük çeken bireylerin yetiştiği; aşırı koruyucu ebeveyn tutumunda ise bağımlı ve sorumluluktan açan, duygularını kontrol edemeyen bireylerin geliştiği düşünülmektedir (235).

Sosyal desteğe göre psikolojik sağlamlık ile kişilerarası iletişim becerisine ilişkin bulguların tartışılması

Gençler, karşılaştıkları olumsuz olaylarla baş edebilmek için çevrelerinden alacakları sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu noktada ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen değişkenlerden en önemlisi, ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destektir. Çalışmada sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanların sosyal desteğe göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak Turgut ve Eraslan-Çapan (236) ergenlerin algıladıkları sosyal destek arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığını, aileden ve akranlardan algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığının önemli yordayıcıları olduğunu saptamışlardır. Şencan ve Yılmaz

Bingöl (237) iki yüz yirmi dört üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve sosyal destek değişkenlerinin psikolojik sağlamlığın %38'ini açıkladığını bulmuşlardır. Gez (238), Suriyeli çocuk ve ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığını saptamıştır. Bu bulgular literatürdeki çalışmalardan farklılık göstermektedir. Sosyal hizmet uzmanı güçlü duygusal tepkilere neden olacak durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum sosyal hizmet öğrencilerinin eğitim-öğretim hayatlarında riskli durumlara karşı hazırlıklı olmayı öğrenmelerinden kaynaklanabilir. Diğer yandan bu sonuç için araştırma gruplarının farklılığından kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Sosyal hizmet odağında insan ve insanla iletişim olan akademik bir disiplindir. Mesleki uygulamaların sağlıklı ve güvenilir bir şekilde yürütülebilmesi ve sonlanması olumlu iletişim kurulmasına bağlıdır. Dolayısıyla sosyal hizmet uzmanları mesleki olarak iletişim becerilerine ihtiyaç duymaktadırlar. Çünkü sosyal hizmet uzmanlarının sahip olmaları gereken profesyonel yardım ve müdahale becerileri, genel iletişim becerileri üzerine inşa edilmektedir (239). Çalışmada sosyal hizmet öğrencilerinin kişiler arası iletişim yetkinliği ölçeğinden aldıkları puanların sosyal destek değişkeni ile anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Tümkaya, Çelik ve Aybek (240), ergenlerin kişilerarası ilişkilerini etkileyen sosyal yaşantı değişkenlerini incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında, çocukların davranış ve uyum problemleri ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkinin eşler arasındaki iletişime bağlı olduğu; eşler arasındaki iletişim uyumunun azaldıkça çocukların uyum problemlerinde artış olduğu belirlenmiştir. Araştırmada erken dönem çocuklukta oluşturulan sosyal destek ağının olumlu gelişmesi halinde gelecek yaşantısındaki sosyal yetkinliğine katkıda bulunacağına işaret edilmiştir. Aynı zamanda araştırmada arkadaş çevresinden onay alan çocukların iletişim becerilerinin gelişmesiyle birlikte bulundukları ortama uyumları kolaylaşmaktadır. Hariyani ve Hadiani (2019) kişilerarası iletişimde cinsiyet farklılıklarını çalıştıkları araştırmalarında iletişim becerilerinin eğitim yoluyla kazanılabileceğini ifade etmiş olup çalışmalarında öğrencilerin sosyal destek sağladıkları kişilere saygı duyduklarını ve hoşgörü gösterdiklerini tespit etmişlerdir (241). Yiğitbaş, Demirok-Bulut ve Günseli (242), dört yüz kırk bir üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada

algılanan sosyal destek ile empatik eğilim ve empatik beceri arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan yaş değişkeni, empati kurma becerisi üzerinde bir yordayıcıdır. Çalışma sonuçları arasındaki farklılıklar ergenlik dönemindeki bilişsel, zihinsel ve dış dünyayı algılamadaki değişikliklerden ileri gelebildiği gibi yaş, eğtim durumu, cinsiyet ve aile yapısı katılımcılara ilişkin bireysel farklılıklardan da kaynaklanabilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar ve sonuçlara dayalı önerilere yer verilmiştir.

Sosyal hizmet uzmanlarının mesleki uygulamalarında birey, grup ve toplumların sorunlarıyla çalışırken pek çok kararı vermeleri gerekmektedir. Meslek elemanlarının zorlu koşullar yaşamalarına rağmen bu olumsuzluklarla mücadele edebilmeleri ve yeni duruma uyum sağlayabilmeleri için profesyonel düzeyde dayanıklılıklarını sağlamak gerekir (243). Bireyin hem kendini hem de çevresinde bulunan kişilerin duygu ve düşüncelerini anlaması iletişim becerisine bağlıdır. Psikolojik sağlamlığın sağlanmasında koruyucu bir faktör olarak kişiler arası iletişim becerisini önemlidir. Psikolojik olarak sağlam insanların iyi iletişim becerisi olduğu, iç kontrol odağında yüksek duygusal zeka sahip, duygularını etkin bir şekilde yönetme, yetenekleri hakkında olumlu görüşlere sahip olma, gerçekçi planlar yapma ve bunlara bağlı kalma gibi özelliklere eğilimi vardır.

Bu çalışmada meslek elemanı adayı olan sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının ve kişilerarası iletişim yetkinliklerinin çeşitli değişkenler ile açıklanması amaçlanmıştır.

Araştırma sonuçlarına; Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Başkent Üniversitesi ve Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden elde edilen bulguların analizleri sonucunda ulaşılmıştır.

Katılımcıların çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Bu durum sosyal hizmet bölümlerinde ağırlıklı olarak kadın öğrencilerin bulunmasından kaynaklanabilir. Öğrenciler aileleriyle birlikte yaşamaktadırlar. Büyük çoğunluğunun kardeşi vardır. Katılımcıların kayda değer bir kısmı orta sosyo-ekonomik düzeye sahiptir. Demokratik aile yapısından gelen katılımcılar diğer gruplara göre daha fazladır. Çekirdek aileye sahip olan katılımcılar çoğunluktadır. Hastalık ile sağlık problemini

ve ekonomik zorlukları psikolojik sağlamlığı etkileyen yaşam olayları olarak gördükleri, afet ve göç olgusunun ise düşük düzeyde kaldığı saptanmıştır. Katılımcılar kısmen sosyal destek almaktadır. Lisans eğitimleri süresince hem psikoloji hem de iletişim içerikli dersler almış olup bu dersleri kısmen yeterli bulmaktadırlar. Katılımcıların neredeyse tamamına yakını lisans eğitiminde psikoloji veya iletişim içerikli dersleri gerekli olarak değerlendirmektedirler. Erkekler ekonomik zorluk, ayrılık, kayıp ve ölüm durumları ile olumsuz arkadaş çevresine ilişkin yaşam olaylarını daha fazla yaşarken kadınlar hastalık ile sağlık problemini, ekonomik zorlukları ve akademik başarısızlığı ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar cinsiyetler arası yaşam olaylarının değişkenliğini göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık ile kardeş sayısı, sosyoekonomik düzey ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken aile yapısıyla anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlık durumunun cinsiyete göre de anlamlı bir farklılığı vardır. Buna göre erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir. Sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı özellikle demokratik ve otoriter aile yapısına göre farklılaşmaktadır.

Dinleme becerisi iletişim yetkinliğinin kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, aile yapısı, sosyal destek alma durumları değişkenleri ile bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. İstatistiksel olarak anlamlılık ifade etmese de ortalama puanlar açısından bir kardeşe sahip olanların, alt sosyo-ekonomik düzeyde olanların, otoriter aile yapısına sahip olanların ve sosyal destek alanların dinleme beceri puanlarının nispeten yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal rahatlık becerisi iletişim yetkinliği, demokratik aile yapısına sahip olanlarda anlamlı farklılık yaratmıştır. Empati becerisi iletişim yetkinliği değerlendirildiğinde sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık olduğu ve farkın alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerden kaynakladığı saptanmıştır.

Aile içi şiddet ile afet olgusunun psikolojik sağlamlığı etkileyen yaşam olayları olduğu ifade edilirken ekonomik zorluklar ile aile içi şiddet kişilerarası iletişim yetkinliğini etkileyen olaylar olarak belirlenmiştir.

6.1. ÖNERİLER

Yürütülen araştırma sonucunda araştırmacı tarafından sunulan psikolojik sağlamlık ve kişilerarası iletişim yetkinliğinin geliştirilmesine ilişkin önerilere bu başlık altında yer verilmiştir. Araştırmacı mikro-mezzo ve makro düzeylerde önerilere yer vermiştir.

Mikro düzeyde öneriler

- Sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını artırmak amacıyla mesleki beceri geliştirme atölyeleri; mesleki becerilerin, alınan sosyal hizmet eğitiminin, değişime direnmek yerine eşlik etmenin, öğrenci uygulaması ve eğitim deneyimlerinin, olumsuz yaşam olaylarından, kişisel tecrübelerden, müracaatçıların deneyimlerinden öğrenilebilecek çok şeyler olduğunun önemini odağına alan seminerler; sorunlara çözüm odaklı yaklaşma, çevreyle bağlantı kurma, yakın çevreye yapıcı geri bildirim, sosyal destek sağlama, yakın çevreden sosyal destek arama, sosyal destek elde etme temalı farkındalık çalışmaları gibi uygulamalar geliştirilebilir.

- Kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlığı erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. Kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik sosyal kişisel çalışmalar ve terapi eğitimlerini içiren güçlendirme çalışmaları yapılabilir.

Mezzo düzeyde öneriler

- Anne baba tutumunun psikolojik sağlamlığı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin ailelerine yönelik çevrimiçi eğitim içerikleri hazırlanarak anne babaların bilinçlenmesi sağlanabilir.

- Kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik sosyal destek ve kendine yardım grup çalışmaları yapılabilir.

Makro düzeyde öneriler

- Psikolojik sağlamlığı artırmak için aile birliğinin korunması ve desteklenmesine yönelik politikalar geliştirilebilir. Aile Danışmanlığı

Merkezlerinden her ailenin yararlanması için yaygınlaştırma çalışmaları yapılabilir. Her aileye bir aile danışmanı hizmet modeli oluşturularak uygulanabilir.

- Sosyal hizmet eğitim içeriğine konulan iletişim derslerinin saatinin ve işlevselliğinin artırılması iletişim yetkinliğini artırarak sosyal hizmet uygulamalarının verimliliğine katkı sunacaktır.

Araştırmacılara öneriler

Yapılan araştırma Ankara ilinde bulunan üniversitelerin Sosyal Hizmet bölümü 3. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

• Araştırma katılımcı sayısının ve değişkenlerinin arttırılması,

• Psikolojik sağlamlığı ve kişilerarası iletişim becerilerini arttıracak programları geliştirebilmek için deneysel çalışmaların yapılması,

• Araştırmanın farklı öğrenim düzeylerinde, farklı mesleklerde ve farklı gelişim evrelerindeki bireylerle de yapılması,

• Nitel çalışma yöntemlerinden odak grup çalışmalarının yapılması yararlı olabilir.

7. KAYNAKLAR

1. Buz, S. ve Genç, B. (2019). Sosyal Hizmet Uzmanları İçin Psikolojik Dayanıklılığın Önemi. Toplum ve Sosyal Hizmet, 30 (2), 623-642. DOI: 10.33417/tsh.572227
2. Kaçar, T. (2022). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşamlarının korunması ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
3. Tomanbay, İ. (2007). Sosyal olmak. *Sosyal Hizmetler Araştırma, Belgeleme, Eğitim Vakfı (SABEV) Yayınları,* Ankara.
4. Zastrow, C. (2013). Sosyal Hizmete Giriş. (Çev. Ed., B. Çiftçi). Nika Yayınevi, Ankara.
5. Sheafor, B. W. ve Horejsi, C. J. (2014). Sosyal Hizmet Uygulaması Temel Teknikler ve İlkeler, Çev. Ed., D. B. Çiftçi). Ankara, Nika Yayınevi.
6. Basım, H. N. ve Şeşen, H. (2005). Çalışma Yaşamında Tükenmişlik: Sosyal Hizmet Uzmanları ile Hemşireler Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, *16*(2), 57-70.
7. Dökmen, Ü. (2010). İletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Remzi Kitabevi.
8. Küçükerdoğan, R. G. (2005). Reklam söylemi. İstanbul: Es Yayınevi.
9. Tubbs, S ve Moss, S. (1974).Human Communication:An Interpersonal Perspective.New York:Mc Graw.
10. Usluata, A . (1994). İletişim. İstanbul: İletişim Yayınları.
11. Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, *25*(1), 123-129.
12. Ergün, O. (2016). Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
13. Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 26, 129-142.

14. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. Current Directions in Psychological Science, 4, 81–84.
15. Ayar, D. (2018). Gençlerde psikolojik sağlamlık. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, *6*(15), 91-112.
16. Abacı, R. (1995). Egan ve Nottingham İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Modellerinin Grup Üyelerinin Kendine Saygı, Kendini Kabul ve Kendini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
17. Artan, T. ve Kumbasar, B. (2017). Sosyal hizmet mesleğinde etkili iletişim. Sosyal Çalışma Dergisi, 1(2), 51-63.
18. Maddi, S. R. (2013). *Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer.
19. Grant, L. ve Kinman, G. (2014). What is resilience?. L. Grant ve G. Kinman (Ed.). Developing resilience for social work practice (s. 16-30). China: Palgrave.
20. Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(2).
21. Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart)*.
22. Akduman, G., Karahan, G. ve Solmaz, M. S. (2018). İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *3*(4), 765-775.
23. Eryılmaz, S. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
24. Bilge Selçuk, A. (2023). Çocuktan Yetişkine Her Yaşta Psikolojik Sağlamlık. İstanbul: Kronik Kitap.
25. Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 93-102.

26. Masten, A. S. (2015). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.
27. Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük. [https://sozluk.gov.tr/] Erişim tarihi: 15.10.2023
28. Doğan, E. (2023). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin madde bağımlılığı farkındalık düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
29. Gizir, C. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *3*(26), 87-99.
30. Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E., (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, *16*(3), 82-89.
31. Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
32. Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology*, *9*(2), 137-161.
33. Hanton, S., Evans, L. ve Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, *16*(2), 167-184.
34. Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. ve Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, *72*(6), 1161-1190.
35. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, *9*(3), 361.
36. Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, *7*(3), 4-9.
37. Kılıç, M. ve Kıvanç, Uzun (2020). The predictor role of the search for meaning in life in the determination of high school students 'lifelong learning

tendencies. *International Journal of Psychology and Educational Studies, 7*(3), 89-100.

38. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, *53*(1), 80.
39. Adler, A. (2003). Yaşamın Anlam ve Amacı, çev. *Kamuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları*, *9*.
40. De Klerk, J. J., Boshoff, A. B. ve Van Wyk, R. (2009). Measuring meaning in life in South Africa: Validation of an instrument developed in the USA. *South African Journal of Psychology*, *39*(3), 314-325.
41. Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory.
42. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, *58*(3), 307-321.
43. Pedro- Carroll, J. L. (2005). Fostering resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence- based programs for children. *Family Court Review*, *43*(1), 52-64.
44. Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. ve Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths. *Journal of cognitive Psychotherapy*, *20*(2), 135-145.
45. Okan, N., Yılmaztürk, M. ve Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 319-335.
46. Göçgün, Ö. (2012). İnsanın dünyası, kültürel değerler, sosyal ve psikolojik yansımalar. *Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.*
47. Tarhan, N. (2017). Toplum psikolojisi ve empati. *İstanbul: Timaş*.
48. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, *85*(1), 6-20.
49. Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual review of ecology and systematics*, *4*(1), 1-23.

50. Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of orthopsychiatry*, *41*(1), 101.
51. Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Hillsdale, NJ: Lawrance Erlbaum.
52. Karal, E. ve Hasan, Atak (2022). Çocukluk çağı ruhsal travmaları üzerine kavramsal bir çalışma. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(1), 82-103.
53. Okcu, E. (2016). *Travmaya maruz kalan çocuklarda tssb gelişimi ve şiddetiyle ilişkili faktörlerin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
54. Sebuktekin, D. (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
55. Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *5*(2), 140-161.
56. Gamze, Kaş (2023). Kronik Hastalıkların Çocuk ve Aile Üzerine Etkileri. *Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *2*(1), 40-50.
57. Attepe, S. (2010). Anne baba kaybının çocuklar üzerindeki etkileri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *23*(23), 23-28.
58. Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *3*(28), 113-128.
59. Özbilgin, İ. G. (2012). Risk ve Risk Çeşitleri. *Bilişim Dergisi*, 86-93.
60. Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 119-144.
61. Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. . *Reviews in Clinical Gerontology*, 152-169.
62. Kirby, L. D. ve Fraser, M. W. (1997). *Risk and Resilience in Childhood.* Washington: NASW Press.

63. Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 37-53.
64. Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) The handbook of positive psychology. Oxford University Press.
65. Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya, Türkiye.
66. Murray, C. (2003). Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience. *Remedial and Special Education*, 16-26.
67. Kohler, P. D. (1993). Best Practices in Transition: Substantiated or Implied? *Career Development and Transition for Exceptional Individuals*, 107-121.
68. Vanderpol, M. (2002). Resilience: a missing link in our understanding of survival. *Harvard Review of Psychiatry*, 302-306.
69. Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *International Journal of Educational Research*, *5*(4), 70-82.
70. 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*, 159-174.
71. Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 73-82.
72. Yılmaz, H. ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 927-944.
73. Jaffee, S. R. ve Gallop, R. (2007). Social, emotional, and academic competence among children who have had contact with child protective services: Prevalence and stability estimates. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *46*(6), 757-765.
74. Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of adolescence*, *26*(1), 1-11.

75. Hauser, S. T., Vieyra, M. A. B., Jacobson, A. M. ve Wertlieb, D. (1985). Vulnerability and resilience in adolescence: Views from the family. *The Journal of Early Adolescence*, *5*(1), 81-100.
76. Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü
77. Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
78. Wolin, S. J. ve Wolin, S. (1993). The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Arise above Adversity. New York: Villard Books.
79. Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.
80. Çınar, M. N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
81. Sitzer, D. L. ve Stockwell, A. B. (2015). The art of wellness: A 14-week art therapy program for at-risk youth. *The Arts in Psychotherapy*, *45*, 69-81.
82. Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, *16*(3), 1343-1356.
83. Gürpınar, H. A. (2015). *Okulöncesi öğrenimine devam eden çocukların tercih ettikleri ilgi köşeleri ve tercih etme nedenleri* (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
84. Çetinkaya, S. (2019). Algılanan anne baba tutumlarının ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı).
85. Yavuzer, H. (1996). Çocuk Eğitimi El Kitabı. 2. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
86. Dönmez-Baykoç, N., 1992, Oyun Kitabı, Esin Yayınevi, İstanbul.
87. Keskin, B. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Ile Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).

88. Karabulut, B. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi ilişkisi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
89. Bilgin, H. C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
90. Tezcan, M. (2012). Çocuk sosyolojisi (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
91. Türker, N. Y. (2018). *Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).
92. Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal, 7*(1), 209-240.
93. Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi, 13*(29), 369-391.
94. Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi.
95. Kımter, N. (2022). Dinî başa çıkma ile depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve bu ilişkilerde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *International JOURNAL OF SOCIAL HUMANITIES SCIENCES RESEARCH, 9*(87), 1806-1841.
96. Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
97. Ergül Hasan, M. (2022). *Üniversite öğrencilerinde olumlu çocukluk yaşantıları ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü* (Master's thesis, İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı).
98. Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF), 30*(2).
99. Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., ... ve Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused

interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *56*(10), 813-824.

100. Pereira, L., Matos, A. P., Pinheiro, M. D. R. ve Costa, J. J. (2016). Resilience and depressive symptomatology in adolescents: The mo derator effect of psychosocial functioning. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences.
101. Cutuli, J. J., Chaplin, T. M., Gillham, J. E., Reivich, K. J. ve Seligman, M. E. (2006). Preventing co- occurring depression symptoms in adolescents with conduct problems: the Penn Resiliency Program. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*(1), 282-286.
102. Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *92*, 838-845.
103. Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *141*, 881-887.
104. Vinayak, S. ve Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. International Journal of Health Sciences & Research, 8 (4).
105. McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S. L., … ve Elliot, C. (2013). Pediatric health-care professionals; relationship between psychological distress, resilience and coping skills. Journal of Pediatric and Child Health, 49(9), 725- 732.
106. Mandleco, B. L. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *13*(3), 99-112.
107. Kobau, R., Seligman, M. E., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D. ve Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American journal of public health*, *101*(8), e1-e9.

108. Wang, M. C., Haertel, G. D. ve Walberg, H. J. (1995). Chapter XII: The Effectiveness of Collaborative School-Linked Services. *Teachers College Record*, *96*(6), 253-270.
109. Kobau, R., Seligman, M. E., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D. ve Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American journal of public health*, *101*(8), e1-e9.
110. Zhou, C., Lv, Q., Yang, N. ve Wang, F. (2021). Left-behind children, parent-child communication and psychological resilience: A structural equation modeling analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(10), 5123.
111. Gooding, PA, Hurst A., Johnson, J. ve Tarrier, N. (2012) Psychological resilience in young and older adults. International Journal of Geriatric Psychiatry, *27*(3), 262-270
112. Ong, A. D., Zautra, A. J. ve Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. Psychology and aging, *25*(3), 516.
113. Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. Journal of Consulting and Clinical Psychology, *75*(5), 671-682.
114. Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, *91*(4), 730.
115. Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, *8*(14), 217-239.
116. Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, *6*(1), 8-22.
117. Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(1), 140-152.

118. Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi), Sakarya.
119. Güloğlu, B., ve Karaırmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnizliğin yordayicisi olarak benlik saygisi ve psikolojik sağlamlik. *Ege Eğitim Dergisi*, *11*(2), 73-88.
120. Ekşi, F., & Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, *11*(25), 91-115.
121. Fox, J., Leech, J. ve Roberts, E. (2014). Supporting emotional resilience within social workers: practice tool. *Research in Practice. Available online at: https://www. rip. org. uk/resources/publications/practice-tools-and-guides/supporting-emotional-resilience-within-social-workers-practice-tool-2014 (accessed 7 February 2018).*
122. Collins, S. (2008). Statutory social workers: Stress, job satisfaction, coping, social support and individual differences. *British journal of social work*, *38*(6), 1173-1193.
123. Telman, N. ve Ünsal P. (2005). İnsan İlişkilerinde İletişim. İstanbul, Epsilon Yayıncılık.
124. Gürüz, D. ve Temel-Eğinli, A. (2011). Kişilerarası iletişim. Ankara: Nobel Yayıncılık.
125. DeVito, Joseph A. (1992), The Interpersonal Communication Book (6. Baskı), New York: HarperCollins Yayınları.
126. Agee, W. K., Ault, P. H., Emery, E. (1982), Introduction To Mass Communications (7. Baskı), New York: Harper & Row. Publishers
127. Lolli, J.C. (2013). Interpersonal communiction skills and teh young hospitality leader: Are they prepared? International Journal of Hospitality Management, 32;295-298.
128. Yıldırım, U. (2023). *Duygusal zekâ ve kişilerarası iletişim becerileri arasındaki ilişki: Erzurum büyükşehir belediyesi çalışanlarına yönelik bir uygulama.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

129. Fehr, E. ve Fischbacher, U. (2004). Social norms and human cooperation. *Trends in cognitive sciences*, *8*(4), 185-190.
130. Demirci, E. (2023). *Kişilerarası iletişim süreçlerinde niyet kavramı.* Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
131. Arkonaç, S.A., (1998). Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi, Alfa Yayınları, 2. Baskı.
132. Johansson, L. R. M. ve Xiong, N. (2003). Perception management: an emerging concept for information fusion. *Information Fusion, 4*(3), 231-234.
133. Willimon, W.H., (2000). Your Message Here, Trusteeship, May/June, ss.21-24.
134. Öcal, D. (2022). "Kişilerarası İlişkilerin Tanımı ve Önemi", Kişilerarası İletişim, 15- 16, Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi.
135. Demir, G. (2013). *Kişilerarası iletişimde duygu yönetiminin rolü: öğretmen-öğrenci iletişimi üzerine bir araştırma* (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi), İstanbul.
136. Konrad, S. ve Hendl, C. (2003). Duygularla güçlenmek. *M. Taştan, Çev.) İstanbul: Hayat Yayınları*.
137. Titrek, O. (2007). *IQ'dan EQ'ya: duyguları zekice yönetme*. Pegem A Yayıncılık.
138. Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, *2*(1), 15-26.
139. Tekeli, İ. (2002). Bilgi toplumuna geçerken farklılaşan bilgiye ilişkin kavram alanı üzerinde bazı saptamalar. Bilgi Toplumuna Geçiş: Sorunsallar, görüşler, Yorumlar Eleştiriler ve Tartışmalar, Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları, (3), Ankara, 16-17.
140. Fiske, J. (1996). İletişim çalışmalarına giriş (S. İrvan, çev.). Ankara: Ark Yayınları.
141. Ramirez, A. G. ve Hall, J. K. (1990). Language and culture in secondary level Spanish textbooks. The Modern Language Journal, 74(1), 48-65.
142. Hargie, O. (Ed.). (1997). *The handbook of communication skills*. Psychology Press.

143. Topaç, Y. ve Aydoğan, O. (2004). İnsan İçin Değişim-Eğitim, Yönetim, İletişim. Ankara: T.C. Başbakanlık Gümrük Müsteşarlığı.
144. Orta, A. Z. (2009). *Etkili iletişim sürecinde kişilerarası iletişim becerileri ve yaratıcı drama uygulama örneği* (Doctoral dissertation, İstanbul Kültür Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Dinler Tarihi Anabilim Dalı).
145. Tuncay, S. (2011). İletişim, Çevre Etkileşimi ve Ulusal Mensubiyet Bilincinin Algılanması. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (31), 125-143.
146. Devito, A., J., Reardon, K., K., (2002), Kişilerarası İletişim, (Çev. S. Vural), Bişkek: Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Yayınları.
147. Çetintaş, H. B. (2016). Yönetim Yaklaşımlarında Örgütsel İletişim Olgusunun Değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 4(1)
148. Caputo, J. S., Hazel, H. ve McMahon, C. (1994). Interpersonal communication: Competency through critical thinking. *(No Title)*.
149. Devito, J. A. (2004). The Interpersonal Communication Book, Pearson Edition, USA.
150. Sternberg, R. J. (1999). *Love is a story: A new theory of relationships*. Oxford University Press.
151. Littlejohn, S. W. ve Foss, K. A. (Eds.). (2009). *Encyclopedia of communication theory* (Vol. 1). Sage.
152. Karadağ, Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde olumlu düşünme becerisinin kişilerarası iletişim becerisi ile ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *7*, 131-136.
153. Koçyiğit, M., Koçyiğit, A. ve Özsoy, E. (2018). Kişilerarası iletişim bağlamında bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Milli sporcular üzerinde bir araştırma. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 11-19.
154. Tuncer, M. U. (2016). Ağ Toplumunun Çocuklari: Z Kuşağinin Kişilerarasi İletişim Becerilerinin Çok Boyutlu Analizi. *Atatürk İletişim Dergisi*, (10), 33-46.

155. Çalışır, G. (2015). Kişilerarasi iletişimde kullanilan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi Iletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştirma. *Humanities Sciences*, *10*(3), 115-144.
156. Demir, G. (2013). *Kişilerarası iletişimde duygu yönetiminin rolü: öğretmen-öğrenci iletişimi üzerine bir araştırma* (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi), İstanbul.
157. Şahin, A. (2010). İlköğretim okulu yöneticilerinin kişiler arasi iletişim becerileri ve çatişma yönetimi stratejileri arasindaki ilişki. *Milli Eğitim Dergisi*, *40*(188), 125-143.
158. Horn, K. R. V. ve Marques, J. C. (2000). Interpersonal Relationships in Brazilian Adolescents. International Journal of Behavioral Development, 24 (2), 199-203.
159. Anders, S. L. ve Tucker, J. S. (2000). Adult attachment style, interpersonal communication competence, and social support. *Personal Relationships*, *7*(4), 379-389.
160. Graham, E. E., Barbato, C. A. ve Perse, E. M. (1993). The interpersonal communication motives model. *Communication Quarterly*, *41*(2), 172-186.
161. Robinson, J. P. ve Levy, M. R. (1986). Interpersonal communication and news comprehension. *Public Opinion Quarterly*, *50*(2), 160-175.
162. Ede, L. (1983). Interpersonal Communication. Journal of Interpersonal Psychology. *8*(3), 17-19.
163. Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. Annual Review of Psychology, *45*(1), 79-129.
164. Artan, T. ve Kumbasar, B. (2012). Sosyal hizmet mesleğinde etkili iletişim. *Sosyal Çalişma Dergisi*, *1*(2), 51-63
165. Karapınar, D. Ç. ve Kılıç, C. (2021). Sosyal çalışmacıların/sosyal hizmet görevlilerinin iletişim becerileri üzerine bir araştırma. *EKEV Akademi Dergisi*, (86), 209-224.
166. Çifci, E. G. ve Altınova, H. H. (2017). Sosyal hizmet eğitiminde yaratıcı drama yöntemiyle iletişim becerisi geliştirme: Ders uygulaması örneği. *İlköğretim Online*, *16*(4), 1384-1394.

167. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, *55*(5), 469.
168. Tosevski, D. L., Milovancevic, M. P. ve Gajic, S. D. (2010). Personality and Psychopathology of university students. Current Opinion in Psychiatry, *52*, 48-52.
169. Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. ve Yokozuka, N. (2000). Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem. College student journal, 34(2).
170. Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, *35*(35), 297-306.
171. Yalım, D. (2007). First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism and gender (Master's thesis, Middle East technical University).
172. Hooper, L. M. (2003). Parentification, resiliency, secure adult attachment style, and differentiation of self as predictors of growth among college students. The George Washington University.
173. Parrent, C. M. (2007). Resiliency and the successful first-generation community college student: Identifying effective student support services. ProQuest.
174. Zautra, A. J., Hall, J. S. ve Murray, K. E. (2010). A new definition of health for people and communities. *Handbook of adult resilience*, *1*(1).
175. Kabasakal, Z. ve Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlamlık ve aile sorunları arasındaki ilişki. *Uluslararası hakemli aile çocuk ve eğitim dergisi*, *2*(3), 76-90.
176. Kim, D. H. ve Im, Y. J. (2014). Resilience as a protective factor for the behavioral problems in school-aged children with atopic dermatitis. *Journal of Child Health Care*, *18*(1), 47-56.
177. Lee, H. H. ve Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents 'internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and alcohol Dependence*, *96*(3), 213-221.

178. Cüceloğlu, D. (1997). Yeniden insan insana (17.BASKI). İstanbul: Remzi Kitabevi.
179. Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *22*(22), 135-149.
180. Yavuzer, H. (2007). Ana-baba ve çocuk (19. Baskı). *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
181. Ceyhan, A.A. (2006) An Investigation of Adjustement Levels of Turkish University Students With Respect to Perceived Communication Skill Levels. Social Behaviour and Personality, *34*(4),367-379.
182. Sheafor, W. ve Horejsi, J. (2014). Sosyal hizmet uygulaması-Temel Teknikler ve İlkeler, (Çev.Ed. Durdu Baran Çiftçi). Nika Yayınları.
183. Forrester, D., McCambridge, J., Waissbein, C. ve Rollnick, S. (2008). How do child and family social workers talk to parents about child welfare concerns?. *Child Abuse Review: Journal of the British Association for the Study and Prevention of Child Abuse and Neglect*, *17*(1), 23-35.
184. Karasar, N. (2009). *Araştırmalarda rapor hazırlama.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
185. Böke, K. (2011). Sosyal bilimlerde araştırma, 1. Bölüm, (Ed. Böke, K.) *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Alfa Yayınları
186. Erçetin, Ş. ve Açıkalın, Ş.N. (2020). Bilimsel araştırmalarda temel yaklaşımlar-Araştırma modelleri ve desenleri, (Ed. Erçetin, Ş.), *Araştırma Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
187. Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
188. Potas, N. ve Akçil Ok, M. (2020). Örnekleme yöntemleri, (Ed. Erçetin, Ş.), *Araştırma Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
189. Kuş, E. (2009). *Nicel-nitel araştırma teknikleri*-Sosyal bilimlerde araştırma teknikleri nicel mi, nitel mi? 3. Baskı. Anı Yayıncılık
190. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, *15*, 194-200.

191. Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, *3*(1), 93-102.
192. Çıkrıkçı, Ö. ve Çinpolat, E. (2021). Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri ' nin (KİYE) Türkçeye uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *7*(2), 757-775.
193. Alkan, B. B. ve Sinan A. (2020). Veri toplama yöntemlerinde geçerlik ve güvenirlik, (Ed. Erçetin, Ş.), *Araştırma Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
194. Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, 17. Baskı, Pegem Akademi.
195. Kerlinger. F.N. (1973). *Foundation of behavioural research*. (Second edition). Holt. Rinehart and Winston. New York.
196. Kahraman, H. ve Akgün, S. (2008). Empati becerileri eğitiminin okul öncesi dönemdeki çocukların empati becerilerine ve sorun davranışlarına etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1);15-24
197. Özer, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi.
198. Erkoç B., ve Lotfi S., (2021). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Etik İkilem Karşısında Tutumlarına Etkisinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science, 11(2), 411-416. https://doi.org/10.5961/jhes.2021.460
199. Chen, S., Mei, R., Tan, C., Li, X., Zhong, C. ve Ye, M. (2020). Psychological resilience and related influencing factors in postoperative non- small cell lung cancer patients: A cross- sectional study. Psycho- Oncology, *29*(11), 1815-1822.
200. Sakız, H. ve Aftab, R. (2019). Academic achievement and its relationships with psychological resilience and socio-demographic characteristics. International Journal of School & Educational Psychology, *7*(4), 263-273.

201. Bahadir, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi), Ankara.
202. Erdoğan, E., Özdoğan, Ö. ve Erdoğan,M. (2018). University Students ' Resilience Level: The Effect of Gender and Faculty. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186; 1262-1267
203. Sezgin, K. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
204. Taş, S. ve Yıldız, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Bir Vakıf Üniversitesi Örneği. Uluslararası Yönetim Araştırmaları ve Uygulamaları Dergisi, 2(1); 24-45
205. Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik DanıĢmanlık) Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
206. Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, *3*(1), 37-53.
207. Duman, N., Köroğlu, C., Göksu, P. ve Talay, A. (2020). ÜniVersite Öğrencilerinde Mental İyi oluş İle Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi.Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 4(7); 9-17.
208. Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi.Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
209. Görmüş, A.Ş., Aydın, S. ve Ergin, G. (2013). İşletme Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Cinsiyet Rolleri Bağlamında İncelenmesi.*Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1);109-128

210. Sungur, S. A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algısı İle Kişilerarası İlişki Boyutları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Selçuk İletişim*, 11(2); 126-138.
211. Erbaşlı, E. (2020). Yeni İletişim Araçlarının Kullanım Sıklığı ile Dönüşüm Kişiler Arası İletişim Biçimi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
212. Altundağ, Y. (2013). Anne Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi EBE, Yüksek Lisans Tezi
213. Başaran, M., Erol, M. ve Yılmaz, D. (2020). 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, Özel Sayı; 290-303.
214. Ergün, O. (2016). Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
215. Aşçı, Ö., Hazar, G. ve Yılmaz, M. (2015). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve İlişkili Değişkenler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3);160-165
216. Bingöl, G. ve Demir, A. (2011). Amasya Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4);152-159.
217. Kale, M., Karagöz, S. ve Nur, İ. (2021). Eğitim ve Sosyal Bilimler Alanında Kardeş İlişkileri Konusunda Tezlerin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
218. Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6*(1), 9-14.
219. Sarıkaya, A. (2015). 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki.İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
220. Karal, E. ve Biçer, B. G. (2021). Salgın hastalık dönemindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, *3*(4), 17-34.

221. Çetinkaya, N. (2016). 4-5 yaş arası okul öncesi çocukların sosyal-duygusal uyumu ile anne-babaların çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişki: Kars ili örneği, Kafkas Üniversitesi, Yüksek lisans tezi.

222. Karayiğit, N.(2017). Sosyo-ekonomik Düzeyin Psiko-sosyal Gelişim ve Dindarlığa Etkileri. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (7); 119-133

223. Dilsiz (2021). 18-65 Yaş Arası Yetişkinlerin Empati Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4); 106-113.

224. Erigüç,G. ve Eriş, H. (2013). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri: Harran Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(46); 232-254.

225. Varıcıer, Ş. (2019). Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerine Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri (Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.

226. Petrowski, K. B. (2014). The relationship of parental rearing behavior and resilience as well as psychological symptoms in a representative sample. *Health and quality of life outcomes*, *12*(1), 95.

227. Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Trabzon, Türkiye.

228. Bulut, B. (2016). Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

229. Özen, D. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3);1428-1449.

230. Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(29), 1-11.

231. Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. Advances in Social Work, 9(2), 106-125.

232. Acar, S. (2018). Sınav kaygısının yordanmasının psikolojik dayanıklılık ve karar verme becerileri açısından incelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.

233. Mersin, S. (2017). İletişim Dersine İlişkin Öğrenci Görüşleri. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 249-252.

234.Yardım, E. (2019). Ebeveynlerin Kişilik Özellikleri ve Ebeveynlik Tutumlarını Çocuklarının İletişim Becerileri ile İlişkisi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

235. Yaman, B. (2018). Ebeveyn Tutumlarının Çocukların Mizaç Özellikleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Rolü. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi

236. Turgut, Ö. ve Erarslan-Çapan, B. (2017). Ergen Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44;162-183

237. Şencan, S. ve Yılmaz Bingöl, T. (2024). Psikolojik Sağlamlığın İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Sosyal Destek ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 9(16):17-28

238. Gez, A. (2018). Suriyeli Çocuk ve Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek lisans Tezi.

239. Kaya Kılıç, A. ve Tekin, H.H. (2020). Sosyal Hizmet Eğitiminde İletişim Becerilerini Kazandırmaya Yönelik Uygulamalar: Beceri Laboratuvarları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(4), 1809-1826.

240. Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2013). Ergenlerin kişilerarası ilişkilerini etkileyen sosyal yaşantı değişkenlerinin incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 163-178.

241. Ariyani, E. D. ve Hadiani, D. (2019). Gender Differences in Students' Interpersonal Communication. *Responsible Education, Learning and Teaching in Emerging Economies*, *1*(2), 67-74.

242. Yiğitbaş, Ç., Demirok-Bulut, A. ve Günseli, S. (2019). Algılanan Sosyal Destek ile Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 8(4), 155 - 164.

243. Başer, D., Kırlıoğlu, M., ve Kalaycı Kırlıoğlu, H. İ. (2014). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(5); 105-120.

8. EKLER

EK 1. ANKET FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu soru formu, "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Kişilerarası İletişim Yetkinliği Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak amacı ile hazırlanmıştır. Araştırma çeşitli değişkenler tarafından incelenecek olup yöneltilen sorulara en doğru ve içten cevabı vermeniz beklenmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler bilimsel amaçla kullanılacaktır. Anket formuna verilen cevaplarınız herhangi bir kurum/kuruluş/platformda paylaşılmayacak olup isim ve soy isim bilgileriniz alınmayacaktır. Çalışmamıza ve bilim dünyasına katkınız için teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Sosyal Hizmet Uzmanı Ulviye ESEN
S.B.Ü. Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Hizmet ABD Yüksek Lisans Öğrencisi

ANKET FORMU

1.Tanıtıcı Bilgiler

1. Devam ettiğini üniversiteniz:

( ) Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet

( ) Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet

( ) Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet

( ) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet

( ) Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet

( ) Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi

2.Cinsiyet durumu:

1-Erkek 2-Kadın

3.Anne-babanızın birliktelik durumu

1-Birlikte 2-Ayrı 3-Anne hayatta değil 4-Baba hayatta değil

4.Kaldığınız yer

1-Ailem ile birlikte kalıyorum

2-Yurtta kalıyorum

3-Arkadaşlarımla/akrabalarımla kalıyorum

4-Tek yaşıyorum

5-Diğer

5.Kardeşiniz var mı? (Yanıtınız hayır ise 6. Soruya geçiniz)

1-Evet

2-Hayır

5.1. Kardeş sayısı (kendiniz dışında)

1- Bir

2- İki

3-Üç

4.Dört ve yukarısı

6.Kendinizi hangi sosyo-ekonomik düzeyde algılıyorsunuz?

1-Üst sosyo-ekonomik düzey

2-Orta sosyo-ekonomik düzey

3-Alt sosyo-ekonomik düzey

7. Aile yapınız

1-Çekirdek aile

2-Geleneksel/Kalabalık aile

3-Tek ebeveynli aile

4-Diğer……..

8.Aile yapınızı nasıl tanımlarsınız?

1-Otoriter

2-Demokratik

3-Tutarsız

4-İzin verici

5-Koruyucu

9. Aşağıda psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen bazı yaşam olayları verilmiştir. Doğduğunuz günden bugüne kadar yaşamınızı gözden geçirdiğinizde, sizi etkileyen hangi olayı/olayları yaşadınız? (Birden fazla yanıt verebilirsiniz)

1-Akademik başarısızlık ( )
2-Ekonomik zorluk ( )
3-Ayrılık, kayıp, ölüm ( )
4-Afet ( )
5-Hastalık, sağlık problemi ( )
6-Aile içi şiddet ( )
7-Olumsuz arkadaş çevresi ( )
8-Göç ( )
9-Diğer …… ( )

10.Yeterli sosyal desteğinizin olduğunu düşünüyor musunuz?

1-Evet 2-Hayır 3-Kısmen

11.Lisans eğitiminiz süresince Psikoloji içerikli ders(ler) aldınız mı? (Cevabınız "hayır" ise 12. Soruya geçiniz)

1-Evet 2-Hayır

11.1. Cevabınız "evet" ise size göre yeterli mi?

1- Yetersiz 2-Kısmen Yeterli 3-Yeterli

12. Lisans eğitiminiz süresince İletişim içerikli ders(ler) aldınız mı ? (Cevabınız "hayır" ise 13. Soruya geçiniz)

1- Evet 2-Hayır

12.1. Cevabınız "evet" ise size göre, yeterli mi?

1-Yetersiz 2-Kısmen Yeterli 3-Yeterli

13. Lisans Eğitiminizde "Psikoloji" ve/veya "İletişim" derslerinin ders programlarında yer almasının alan bilgisi için gerekli olduğunu düşünüyor musunuz?

1- Çok gerekli 2- Gerekli 3-Az gerekli 4-Gereksiz 5-Fikrim yok

EK 2. KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş, Doğan (2015) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. KPSÖ, 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.

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

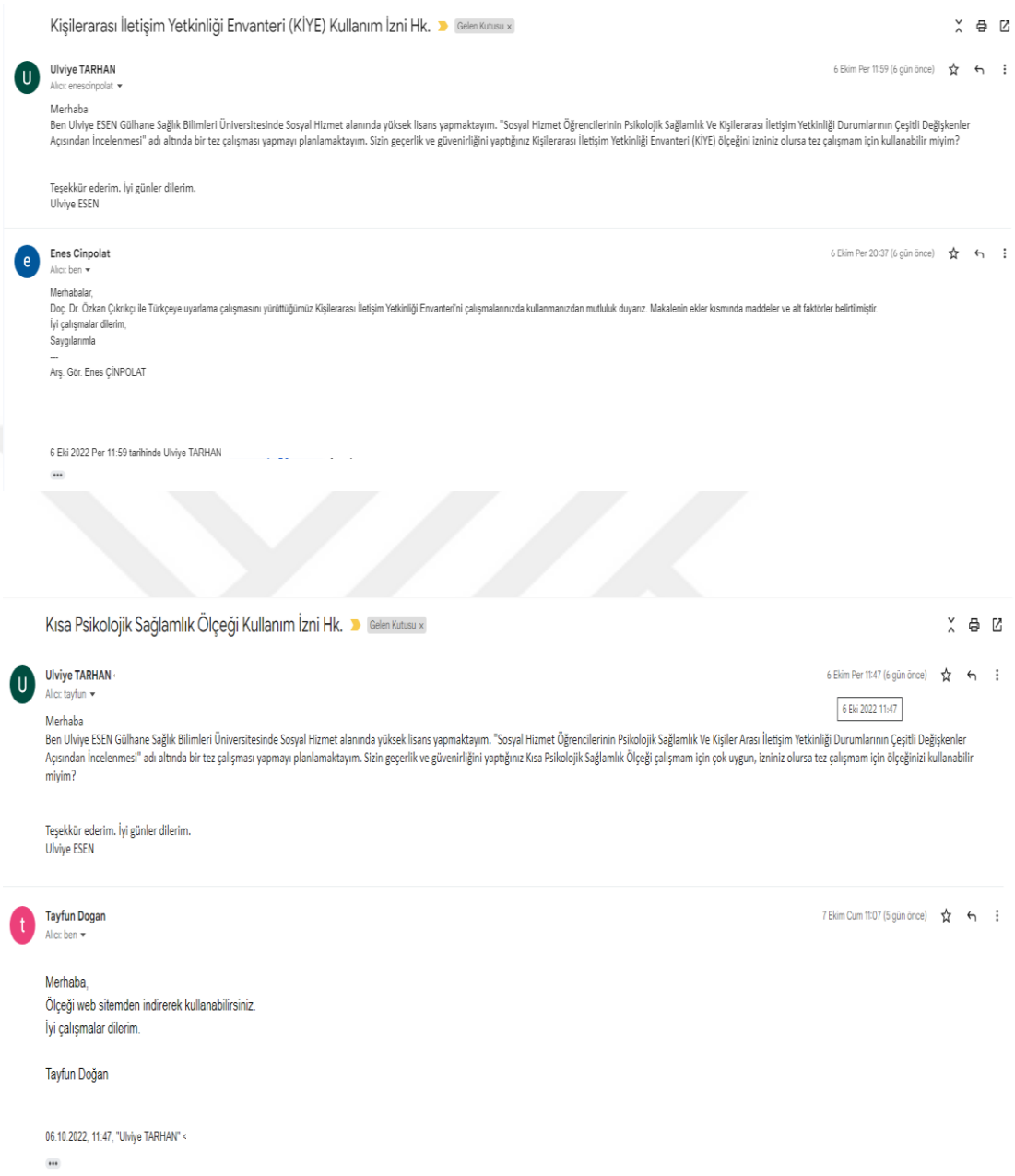
* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK 3. KİŞİLERARASI İLETİŞİM YETKİNLİĞI ENVANTERI (KİYE)

Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri, Huang ve Lin (2018) tarafından geliştirilmiş Çıkrıkçı ve Çinpolat (2021) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li likert tipte tasarlanmıştır.

		Tama-men Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tama-men Uygun
1	Arkadaşlarımla yaptığım sohbetlerde ne hakkında konuştuğumuzu bilirim.	1	2	3	4	5
2	Konuşma sırasında başkalarını dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
3	Diğerleri benimle konuşurken onlara olumlu geribildirim veririm.	1	2	3	4	5
4	Çoğu durumda sohbetlere ilgi gösteririm.	1	2	3	4	5
5	Yeni insanlarla iyi geçinmek benim için zor değildir.	1	2	3	4	5
6	Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim.	1	2	3	4	5
7	Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
8	Yabancılarla konuşurken rahat ve sakinimdir.	1	2	3	4	5
9	Başkalarıyla konuşurken her zaman onların nasıl hissettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5
10	Başkalarının ne hissettiğine çok fazla dikkat etmem.	1	2	3	4	5
11	Tartışırken kendimi başka birinin yerine koyabilirim.	1	2	3	4	5
12	Karşımdaki kişinin ihtiyaç ve duygularına karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
13	Kendimi ifade etmek için doğru kelimeyi bulmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
14	Başkalarıyla etkileşime girdiğimde kendimi açıkça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
15	Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz yüz ifadeleri kullanırım.	1	2	3	4	5

EK 4. ÖLÇEK İZİNLERİ



Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri (KİYE) Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x

Ulviye TARHAN 6 Ekim Per 11:59 (6 gün önce)
Alıcı: enescinpolat

Merhaba
Ben Ulviye ESEN Gülhane Sağlık Bilimleri Üniversitesinde Sosyal Hizmet alanında yüksek lisans yapmaktayım. "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Kişilerarası İletişim Yetkinliği Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adı altında bir tez çalışması yapmayı planlamaktayım. Sizin geçerlik ve güvenirliğini yaptığınız Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri (KİYE) ölçeğini izniniz olursa tez çalışmam için kullanabilir miyim?

Teşekkür ederim. İyi günler dilerim.
Ulviye ESEN

Enes Cinpolat 6 Ekim Per 20:37 (6 gün önce)
Alıcı: ben

Merhabalar,
Doç. Dr. Özkan Çıkrıkçı ile Türkçeye uyarlama çalışmasını yürüttüğümüz Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri'ni çalışmalarınızda kullanmanızdan mutluluk duyarız. Makalenin ekler kısmında maddeler ve alt faktörler belirtilmiştir.
İyi çalışmalar dilerim,
Saygılarımla

Arş. Gör. Enes ÇİNPOLAT

6 Eki 2022 Per 11:59 tarihinde Ulviye TARHAN

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x

Ulviye TARHAN 6 Ekim Per 11:47 (6 gün önce)
Alıcı: tayfun
6 Eki 2022 11:47

Merhaba
Ben Ulviye ESEN Gülhane Sağlık Bilimleri Üniversitesinde Sosyal Hizmet alanında yüksek lisans yapmaktayım. "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Kişiler Arası İletişim Yetkinliği Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adı altında bir tez çalışması yapmayı planlamaktayım. Sizin geçerlik ve güvenirliğini yaptığınız Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği çalışmam için çok uygun, izniniz olursa tez çalışmam için ölçeğinizi kullanabilir miyim?

Teşekkür ederim. İyi günler dilerim.
Ulviye ESEN

Tayfun Dogan 7 Ekim Cum 11:07 (5 gün önce)
Alıcı: ben

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

06.10.2022, 11:47, "Ulviye TARHAN" <

EK 5. LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.07.2022-146832

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yazı İşleri Birimi

Sayı : E-62602371-730.03.02--146832 21.07.2022
Konu : Yönetim Kurulu Kararı

DAĞITIM YERLERİNE

Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 06 Temmuz 2022 tarih ve 165 (20) sayılı toplantısında Sosyal Hizmet yüksek lisans programı öğrencileri Dilan GÜNDOĞAN, Zeynep AKDEMİR ve Ulviye ESEN'in tez konusu önerileri kabul edilmiştir. Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 2519, 2520 ve 2521 sayılı Yönetim Kurulu Kararları Ek'te gönderilmiştir.

Gereğini bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof. Dr. Onur GENÇ
Enstitü Müdürü

Ek:Yönetim Kurulu kararları (3 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Gsbe Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Başkanlığına
Bilgi:
Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
GÜLHANE SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANKARA

GÜLHANE SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÖNETİM KURULU KARARI

Toplantı Tarihi : 06.07.2022
Toplantı Sayısı : 165(20)
Karar Sayısı : 00002521

Sosyal Hizmet yüksek lisans programı öğrencisi Ulviye ESEN'in tez konusu önerisi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 06.07.2022 tarih 165(20) sayılı oturumunda oy birliğiyle kabul edildi.

Öğrencinin:

Adı Soyadı	Statüsü	Tez Konusu
Ulviye ESEN	Yüksek Lisans	Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Psikolojik, Sağlamlık ve Kişiler Arası İletişim Yetkinliği Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

EK 6. ETİK KURUL İZNİ

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
Gülhane Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 46418926
Konu : Gülhane Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Kararları

17.01.2023

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

TOPLANTI TARİHİ : 17.01.2023
TOPLANTI SAATİ : 13:30 (toplantı online yapılmıştır.)
TOPLANTI NO : 2023/01
PROJE/ KARAR NO : 2023-39 (Değerlendirilme Tarihi: 17.01.2023)

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalında görevli Prof. Dr. Eda PURUTÇUOĞLU'un sorumlu araştırmacı, Ulviye ESEN'in yardımcı araştırmacı olduğu, 2023/39 kayıt numaralı, **"Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Kişilerarası İletişim Yetkinliği Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi"** başlıklı yüksek lisans tezi proje önerisi, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur. Rica ederim.

Sıra No	Unvanı ve Adı/Soyadı	Kuruldaki Görevi
1	Prof. Dr. Ahmet COŞAR	Başkan
2	Prof. Dr. Alper GÖZÜBÜYÜK	Başkan Yardımcısı
3	Prof. Dr. Selahattin BEDİR	Üye
4	Prof. Dr. Levent KENAR	Üye
5	Prof. Dr. Yusuf İZCİ	Üye
6	Prof. Dr. Ali Kağan COŞKUN	Üye
7	Prof. Dr. Cantürk TAŞÇI	Üye
8	Prof. Dr. Necmiye Ün YILDIRIM	Üye
9	Prof. Dr. Fulya TOKSOY	Üye
10	Prof. Dr. Ayten TÜRKKANI	Sekreter
11	Prof. Dr. Gülten GÜVENÇ	Üye
12	Prof. Dr. Dilek YILDIZ	Üye
13	Prof. Dr. Türkan YILDIRIM	Üye
14	Prof. Dr. Eda PURUTÇUOĞLU	Üye
15	Doç. Dr. Mehmet Erhan YUMUŞAK	Üye
16	Doç. Dr. Umut BEYLİK	Üye
17	Doç. Dr. Serkan PEKÇETİN	Üye
18	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa GÜNEY	Üye
19	Dr. Öğr. Üyesi Eray Serdar YURDAKUL	Üye

ÖZGEÇMİŞ VE EĞİTİM BİLGİLERİ

1. KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı: Ulviye ESEN

2. EĞİTİM BİLGİLERİ

Mezun olduğu üniversite / fakülte: Hacettepe Üniversitesi İ

Uzmanlık alanı:

Akademik unvanları:

3. İŞ TECRÜBESİNE AİT BİLGİLER