



NWSA-Education Sciences  
ISSN: 1306-3111/1308-7274  
NWSA ID: 2014.9.1.1C0603

Status : Original Study  
Received: September 2013  
Accepted: January 2014

**E-Journal of New World Sciences Academy**

**Uğur Gürgân**

Balikesir University, ugurgan@hotmail.com, Balikesir-Turkey

<http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.1.1C0603>

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YILMAZLIK VE İYİLİK HALİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

**ÖZET**

Günümüzde sorunlarla mücadele edebilecek özelliklere sahip olmak sorunları çözebilmemize ve bu halimizi korumayı başarmak yaşamdan zevk almamıza yardımcı olmaktadır. Yılmazlık ve iyilik hali bu özelliklerin içerisinde son yıllarda daha öne çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı Prizren Üniversitesi ile Balıkesir Üniversitesi'nde okuyan üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halini cinsiyet, sınıf, bölüm ve üniversite değişkenleri açısından incelemektir. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak 'Yılmazlık Ölçeği' ve 'Algılanan Esenlik Hali Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçekler, 2011-2012 eğitim öğretim yılında toplam 1015 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Bu öğrencilerin 682'si (%67.2) kadın, 333'ü (%32.8) erkektir. Verilerin analizinde bağımsız örneklemeler için t testi ve tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin yılmazlık düzeyleri ile iyilik halleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.66$ ). Üniversite sınıf ve bölüm değişkenlerine göre yılmazlık ve iyilik puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yılmazlık, Psikolojik Sağlık, İyilik Hali, Algılanan Esenlik, Üniversite Öğrencileri

**THE INVESTIGATION OF THE RESILIENCE AND WELLNESS OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO SOME VARIABLES**

**ABSTRACT**

Nowadays, having abilities to struggle with problems helps us solve our problems and to manage to protect this circumstance helps us enjoy our lives. Resiliency and wellness have become prominent in these abilities. The aim of this study is to examine the resiliency and wellness of the students in Prizren and Balıkesir Universities with regard to some variables such as gender, grade, department and university. In this study, survey model was used. "Resilience Scale" and "Scale of Perceived Wellness" were used as data-gathering tools. Scales were conducted to 1015 university students in 2011-2012 academic years. 682 students (%67.2) were female and 333 students (%32.8) were male. In data analysis, t-test and One-Way Anova was used for independent samples. It was found that there were significant positive correlation between resiliency and wellness degree of the students ( $r=.66$ ). With regard to university, department and grade variances, significant difference has been found between resiliency and wellness mean scores.

**Keywords:** Resilience, Psychological Resilience, Wellness, University Students, Perceived Wellness

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Yılmazlık (resilience) ve iyilik hali (wellness) kavramlarının son yıllarda olumlu psikoloji kapsamında önemle üzerinde durulan konular olduğu görülmektedir (Bonanno, 2004; Demirbaş, 2010; Masten, 2001; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikoloji biliminin "normal" insanın daha iyi ve daha mutlu yaşamasını hedef alması gerektiğine vurgu yapan olumlu psikoloji insanların güçlü yönlerine odaklanmıştır ve kişinin potansiyelini en üst düzeyde kullanmayı önermektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra kişilerin sahip olduğu güçlere odaklanıldıkça, yılmazlık (Almedom ve Glandon, 2007; Benard, 1991; Cicchetti ve Becker, 2000; Luthar, Richardson, 2002; Masten, 2001; Masten ve Reed, 2002), iyilik hali (Ivey, Ivey, Myers, Sweeney, 2013), duygusal zekâ (Goleman, 2001; Petrides ve Furnham, 2003), yaşamın anlamı (Demirbaş, 2010; Frankl, 2009), mutluluk (Furnham ve Petrides, 2003; Seligman, 2000; Seligman, 2007) gibi kavramlar psikoloji literatüründe yer almaya başlamıştır.

Yılmazlık terimi farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Masten (2001)'e göre yılmazlık olumsuzluklara rağmen başarmayı sağlayan kişisel nitelikleri içermektedir. Henderson ve Milstein (1996), yılmaz bireylerin içsel faktörler boyutunda birçok özelliğe sahip olduğunu belirtmektedir. Bunlar "kendini başkalarına hizmet etmeye ya da bir amaca adanmıştırlar. Doğru karar verme, atılganlık, içtepi kontrolü, problem çözüme gibi yaşam becerilerini kullanırlar. Olumlu ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneği, mizah duygusu, içsel denetim odağı, bağımsızlık, geleceğe olumlu bakış, esneklik, öğrenme ve öğrendiğini aktarma yeteneği, kendi kendini güdüleme yeteneği, bir alanda iyi olma, kişisel yetkinlik, öz değer ve özgüven duygusudur" (Henderson ve Milstein, 1996:9).

Masten, Best ve Garmezy (1990) ise yılmazlığı üç tür durumu betimlemek için kullanmışlardır. Bunlardan birincisi yüksek risk taşıyan ortamlarda yaşayan bireylerde gözlenen olumlu sonuçları ifade etmek için, ikincisi uzun süren stresli yaşantılara rağmen bireylerin olumlu uyumunu devam ettirebildiklerini belirtmek için, üçüncüsü ise travmanın olumsuz etkilerinden çabuk sıyrılan, travmayı kısa sürede atlatan bireylerin özelliklerini ifade etmek içindir.

Henderson ve Milstein (1996)'e göre yılmazlık bireylerde farklı zamanlarda artma ve azalma yönünde değişebilen bir özelliktir. Bireyler belli türdeki zorluklara karşı yılmaz olabilirler ama diğer riskler açısından yılmazlık ortaya çıkmayabilir (Rutter, 2007).

Yılmazlıkla ilgili araştırmalar gençliğin eğitimi ve geliştirilmesinde çalışanlara uygulama için yeni bir paradigma önermektedir. Bu yeni felsefenin kaynağında, koşullar ne olursa olsun her bireyin başarılı bir şekilde değişim ve uyum kapasitesi olduğuna inanmak yatmaktadır. Yılmazlık süreci; şefkat, bağlılık, saygı, cesaret, düzen, anlamlı katılım, ait olma gibi ihtiyaçların karşılandığı bir gelişim sürecidir. Bu ihtiyaçların karşılandığı bir büyüme ortamının insanın doğuştan var olan "yılmazlığını" doğrudan kullanmasına olanak sağladığı da bilinmektedir (Benard ve Marshall, 1997).

Buna paralel olarak yılmazlık konusunda yapılan çalışmalar bütün risk faktörlerine rağmen sahip olunan içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin başarılı bir uyumun kurulabilmesini sağladığını göstermiştir (Benard, 1991; Gürgân, 2006a; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Newman, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bonanno (2004)'nun önerdiği modelde, yılmazlığın toparlanma sürecinden farklı olduğu, insanın doğasında bulunduğu ve insanı psikolojik olarak yılmaz yapan birden fazla özellik olduğu ifade edilmektedir.



Benard (1991, 1995) öğrencilerde yılmazlığın gelişmesinde okulun sosyal yetkinlik, problem çözme becerileri, eleştirel düşünebilme, bağımsızlık ve amaç duygusunu kazandırması gerektiğini vurgulamıştır. Bu beceri ve yaklaşımlar şefkatli ilişkilerin, yüksek beklentilerin ve katılım olanaklarının sağlanmasıyla teşvik edilebilir. Yılmazlığın zorluklara göğüs gerebilme alt boyutuyla, mutluluk ve genel iyi oluş arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (Adams, 1995). Psikolojik esenlik algısı yüksek bireylerin; daha tutarlı, daha esnek, hayatın akışında daha güçlü bir kontrol duygusu, daha iyimser ve fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı oldukları bulunmuştur (Carter, 2004).

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) iyilik halini; "insan varlığının fiziksel, manevi (spiritüel), psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi" olarak tanımlamışlardır. Myers, Sweeney ve Witmer (2000), iyilik halini, "en iyi düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek (s.252)" olarak tanımlamışlardır. İdeal olarak; her bir bireyin gerçekleştirebilme kapasitesine sahip olduğu en iyi sağlık ve refah durumudur (Ivey ve ark., 2013).

İyilik hali kuramı; insanların sadece sorunlarına değil gelişimsel güçlerine de odaklanmaları durumunda iyi gelişim gösterdiklerini vurgulamaktadır (Myers ve ark. 2000, 2010). Psikolojik olarak sağlam bir zihin yapısına sahip olmak; stresin, krizin ya da problemin yokluğu değil, onlarla başarılı bir biçimde başa çıkma anlamına gelmektedir (Brooks ve Goldstein, 2003). Bireylerin yaşam tarzlarında değişiklikler yapmaları sağlanarak sağlık ve iyilik halini artırmanın olası olduğu düşünülmektedir (Doğan, 2006).

Myers ve arkadaşları(2000)'na göre iyilik hali yüksek olan kişiler, spiritüellik, değer duygusu, kontrol duygusu, mantıksal inançlar, duyarlık, cinsel kimlik, entelektüel uyarılma, öz bakım, espri becerisi, beslenme, spor yapma, stres yönetimi, iş tatmini, hobiler, arkadaşlık ve aşk boyutlarında da yüksek performans göstermektedirler (s.41). Myers ve Williard'a (2003) göre bu yaklaşım kişilere, daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemeleri konusunda yardımcı etmektedir.

Witmer ve Sweeney (1992), iyilik hali ile ilgili çok disiplinli bütünsel bir model olan "İyilik Hali Çemberi (İHÇ)" yaklaşımını geliştirmişlerdir. Bu model, kişinin kendini düzenlemesini esas alan on iki yaşam görevi önermektedir. Bunlar; benlik değerine duyarlılık, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal uyanıklık ve başa çıkma, problem çözme ve yaratıcılık, mizah duygusu, beslenme, egzersiz, bakım, stres yönetimi, cinsel kimlik ve kültürel kimliktir.

Ivey ve ark. (2013) İHÇ modelini geliştirdikten sonra, modeli tekrar değerlendirmişler ve beş bileşenli yeni bir model geliştirmişlerdir. Bu model "İyilik Hali İçin Bölünemez Ben Modeli (İHBBM)"dir. Bu model beş faktörlü ve bunların toplam 17 alt bileşenin bu faktörlere katkı sağladığı kapsayıcı genel bir faktörü (iyilik hali) ortaya çıkarmıştır (Şekil 1). Ayrıca iyilik halinin tüm faktörlerini ve bölünemez benliği etkilemek amacıyla bireysel ve toplu olarak hareket eden dört bağlam tanımlanmıştır. Bu modelde değişim yaşamın bir ya da daha fazla alanında artan, birikimli, tüm alanların birbirine fayda sağladığı ve kendi kendine devam eden bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu modele göre iyilik hali, iyi olmaya odaklı benliğin yapısı içindeki; esas benlik, başaçıkan benlik, sosyal benlik, yaratıcı benlik, ve fiziksel benlikle kavramsallaştırılmaktadır. Beş faktörün içerisindeki on yedi bileşenin

her birinin hem yaşam süresine hem de yaşam kalitesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Myers ve ark, 2000). Bunların birçoğu bir önceki modelde de yer almaktadır. Bunlar yaratıcı ben altında, düşünme, duygular, kontrol, çalışma (iş), olumlu mizahtır. Fiziksel ben altında, fiziksel alıştıırma, beslenmedir. Esas ben altında, tinsellik (Kişisel inanç ve değerleri temsil eden geniş bir kavramdır. Umut, iyimserlik, hayatta anlam ve amaç arama ile ilgilidir), cinsel kimlik, kültürel kimlik, öz-bakımdır. Sosyal ben altında arkadaşlık ve sevgi /aşktır. Başaçıkan ben altında serbest zaman kullanımı, stres yönetimi, benlik değeri, gerçekçi inançlardır (Ivey ve ark., 2013).

Tablo 1. Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı Bir İyilik Hali Modeli  
(Table 1. The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness)

BÖLÜNEMEZ BEN (THE INDIVISIBLE SELF)					
1. YARATICI (CREATIVE) BEN	2. FİZİKSEL (PHYSICAL) BEN	3. ESAS (ESSENTIAL) BEN	4. SOSYAL (SOCIAL) BEN	5. BAŞAÇIKAN (COPING) BEN	BAĞLAMLAR (CONTEXTS)
Düşünme	Fiziksel alıştıırma	Tinsellik	Arkadaşlık	Serbest zaman kullanımı	I.Yerel (Güvenlik) (Aile-Komşuluk Topluluk)
Duygular	Beslenme	Cinsel kimlik	Sevgi (aşk)	Stres yönetimi	II.Kurumsal (Kuram ve Yasalar)Eğitim Din-Devleış
Kontrol		Kültürel kimlik		Benlik değeri	III.Genel (Dünya Olaylar)Politika Kültür-Küresel Olaylar-Çevre Medya
Çalışma (İş) Olumlu Mizah		Öz bakım		Gerçekçi inançlar	IV.Kronografik Yaşam BoyuSürekli Pozitif-Amaçlı

Kaynak: Ivey, A.E., Ivey, M.B., Myers, J.E. ve Sweeney, T.J. (2013:53).  
Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi: Yaşam boyu iyilik halini  
arttırmak. F.Korkut Owen, İngilizce ve Türkçe Edt., (Orijinal eser:  
The Invisible Self: An Evidence Based Model of Wellness. Kopya  
Hakkı T.J. Sweeney ve J.E. Myers, 2003.) Ankara: Türk PDRDER Yay.

Yapılan çalışmalar iyilik hali (Myers ve ark., 2010) ve yılmazlığın belirli boyutlarda geliştirilebileceğini de göstermiştir (Gürgân, 2006a; Hirayama ve Hirayama, 2001). Myers ve ark (2013) iyilik halini artırmanın, yardım müdahalelerinin en arzu edilir sonuç odaklı amacı olduğunu vurgulamaktadırlar. Kararırmak (2007) benlik saygısının ve yılmazlığın iyi oluş ve akıl sağlığı için iki önemli kavram olduğunu vurgulamıştır. İyilik hali ve bir kişilik özelliği olarak yılmazlık kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu özelliklerin anlaşılması kişilik yapılarımızı ve davranışlarımızın kökenini anlamamıza da yardımcı olabilir.

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Okul ortamına öğrenciler yılmazlıkla ilgili birbirinden farklı düzeylerdeki özelliklerle gelirler. Farklı iyilik haline sahiptirler. Okul ortamında başarısızlık riski altındaki çocuklarda genellikle bu özelliklerden biri ya da birden fazlası eksiktir. Eğitimciler bu özellikleri doğrudan etkileyememelerine rağmen, çocuğu kucaklayan, güvende olduğu duygusunuyaşatan, yılmazlığı geliştiren, her bir çocuğun katılımını ve daha etkili bir biçimde öğrenmesini sağlayan bir sınıf ve okul iklimi yaratabilirler (Thomsen, 2002). İçsel ve çevresel



koruyucu etmenlerin yılmazlığın geliştirilmesinde katkısı oldukça fazladır. Burada eğitimcilere büyük görevler düşmektedir.

Araştırmacılar yılmazlığın bir dizi kişilik özelliğinden çok bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bazı kişilerin yılmazlığa katkıda bulunan sosyal eğilimlere ya da fiziksel çekicilik gibi genetik özelliklere sahip olduğu öne sürülmüş olsa da, yılmaz bireylerin özelliklerinin birçoğu, iletişim becerileri, sorun çözme becerileri, atılganlık, uygun karar verme becerileri gibi özellikler normal bireyler tarafından da kazanılabilmektedir (Öğülmüş, 2001).

Yılmazlık düzeyinin geliştirilmesiyle ilgili eğitim uygulamalarının 2000'li yıllarda arttığı gözlenmektedir. Göçmen ailelerin çocuklarında, travma sonrası yeniden bütünleşme çalışmalarında, travma sonrası stres bozukluklarında, deprem felaketlerinden ve savaşlardan sonra özellikle ABD'de bilişsel davranışçı, varoluşçu ve insancıl yaklaşımlara dayalı paket programların uygulandığı görülmektedir (Hirayama ve Hirayama, 2001; Wills, Blechman, ve McNamara, 1996).

Bu araştırmanın sonucunda toplanacak bilgilerin ülkemizde büyük sorun teşkil eden ve gittikçe yaygınlaşan çocuk suçları, başarısızlık, kabadayılık ve zorbalık, istismar, iletişimsizlik, çatışma, depresyon, doğru karar verememe, sorumluluk almama tembellik gibi birçok konuda işe yarayabilecek etkinliklerin yapılması için dikkat çekmesi ve ışık tutması umulmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yetişkinliğe ve mesleğe hazırladıkları üniversite yaşamlarında, sorunlarıyla başedebilen, aktif katılım gerçekleştiren, iyi iletişim kurabilen, içsel ve çevresel psikolojik sağlığı koruyucu faktörlerin farkında olan ve bunları amaçları doğrultusunda kullanabilen bireyler olması beklenmektedir. Yılmaz bir birey olarak ve iyilik halini koruyarak mesleğinde, aile yaşamında doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilen yaşamdan zevk alan ve geleceğe ilişkin umutlar besleyen bir birey olarak yetişmeleri hem toplum açısından hem kendisi açısından önem taşımaktadır.

Günümüzde çok kültürlü bir yapı içerisinde yaşayan insanların birbirlerini anlaması ve uyum içerisinde yaşayabilmeleri, kendi özelliklerini, tarihi geçmişini ve farklı kültürlerdeki insanları tanımasını ve anlamasını gerekli kılmaktadır. Yılmazlık ile iyilik halini farklı ülkelerde karşılaştırmalı olarak inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır.

Bu doğrultuda çalışmanın amacı Prizren Üniversitesi ile Balıkesir Üniversitesi'nde okuyan üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halini bazı değişkenler açısından incelemektir. Bu amacı gerçekleştirmek üzere; "iyilik hali yılmazlığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?" ve "yılmazlık ve iyilik hali öğrencilerin cinsiyetlerine, sınıf seviyelerine, eğitim gördükleri okul türüne ve bölümlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?" sorularına yanıt aranmıştır.

### **3. YÖNTEM (METHOD)**

#### **3.1. Araştırma Modeli (Research Model)**

Bu çalışmada iyilik halinin yılmazlığı yordayıcılığı incelendiği için yordama amaçlı ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca bu çalışmada Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından yılmazlık ve iyilik hali incelendiğinden, betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu açıdan bağımsız değişkenler cinsiyet, sınıf, okul ve bölüm şeklinde belirlenmiştir. Bağımlı değişkenler ise öğrencilerin yılmazlık düzeyleri ve iyilik hali olarak belirlenmiştir.



### 3.2. Çalışma Grubu (Participants)

Araştırmanın evrenini 31284 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Gönüllülük çerçevesinde bütün sınıflardan olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden küme örnekleme yöntemi ile örneklem belirlenmiştir. Balıkesir Üniversitesi ve Prizren Üniversitesi öğrencilerinin sınıfları küme olarak seçilmiştir. Örnekleme giren her sınıftaki öğrenciler mevcutları oranında tesadüfi örnekleme yolu ile seçilmiştir. Bu çalışmada, 2011-2012 eğitim öğretim yılında Prizren Üniversitesinde okuyan 509 öğrenci (%50.1) ile Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesinde okuyan 506 öğrenci (%49.9) olmak üzere toplam 1015 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Bu öğrencilerin 682'si(%67.2) kadın, 333'ü (%32.8) erkektir. Prizren Üniversitesinden araştırmaya katılan öğrencilerin 386'sı Arnavut (%38), 123'ü Boşnak ve Türk (%12.1)'tür. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.3'tür. Balıkesir Üniversitesinin lisans öğrencilerinin toplamı 22083, Prizren Üniversitesinin toplam lisans öğrencilerinin sayısı 9201'dir. Necatibey Eğitim Fakültesinden 15 programda okuyan öğrenciler araştırmaya katılmıştır. Bu programlar Beden Eğitimi, Bilgisayar ve Öğretimi Teknolojileri, Biyoloji, Fen Bilgisi, Fizik, İlköğretim Matematik, İngilizce, Müzik, Lise Matematik, Okul Öncesi, Sınıf, Sosyal Bilgiler, Türkçe, Türk Dili ve Edebiyatı, Öğretmenlikleri programlarıdır. Prizren Üniversitesinde mevcut bulunan 5 programda öğrenimlerine devam eden öğrenciler araştırmaya katılmıştır. Bunlar Angleze (İngilizce), Fiziki Kimi (Fizik ve Kimya), Matematik İnf.(Matematik), Program Fillor (İlköğretim Programı), Shqipe (Arnavut Dili Edebiyatı), programlarıdır. Toplamda 20 ayrı programda öğrenim gören öğrenciler araştırmaya katılmışlardır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları (Data Collection Tools)

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, "Yılmazlık Ölçeği (YÖ)" ve "Algılanan Esenlik Hali Ölçeği (AEÖ)" kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Yılmazlık Ölçeği (Resilience Scale)

Gürgân(2006a, 2006b) tarafından lise ve üniversite seviyesinde yılmazlık düzeyini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekbeşli likert tipi 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 50, ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 250'dir. Puandaki artış yılmazlık düzeyindeki artışı göstermektedir.

YÖ'nin ölçek istediği özelliği ne derecede doğru ölçtüğünü bulmak için kapsam geçerliği, ölçüt-bağımlı geçerlik ve yapı geçerliği incelenmiştir (Büyüköztürk, 2013). Kapsam geçerliğini test etmek için hazırlanan form uzman görüşlerine sunulmuştur. Uzman görüşleri çerçevesinde uyuşma düzeyi istenilen düzeye getirilmiştir, uygun olmayan sorular ise ölçekten çıkarılmıştır. YÖ'nin ölçüt bağımlı geçerliğinin incelenmesinde benzer ölçekler geçerliği test edilmiştir. Bu doğrultuda uzman görüşleri çerçevesinde yılmazlık ile olumlu yönde ilişkili olduğu düşünülen kavramsal yapılar, öğrenilmiş güçlülük, içten kontrol odaklılık, umut, problem çözme becerisidir. Dıştan kontrol odaklılık, problem çözme becerisi, öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluk ise yılmazlık ile olumsuz yönde ilişkili olduğu düşünülen kavramsal yapılarıdır. Yapılan analiz sonucunda yılmazlığın, problem çözememe ile -.79, öğrenilmiş güçlülük ile .76, umutsuzluk ile -.67, dıştan kontrol odağı ile -.44, ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

YÖ'nin yapı geçerliği belirlemek için faktör analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 50 maddenin 8 faktörde toplandığı ve toplam varyansın %57.56'sını açıkladığı bulunmuştur. Bu faktörler sırasıyla güçlü olma (%15.6), girişimci olma (%8.67), iyimser olma/



yaşama bağlı olma (%7.86), "iletişim /ilişki kurma", "öngörü", "amaca ulaşma", "lider olma", "araştırmacı olma" dır (Gürgân, 2006b).

YÖ'nin güvenilirliği için test-tekrar test güvenilirliğine bakılmıştır. YÖ'nin, belirlenen ayrı bir gruba dört hafta ara ile tekrar uygulanması sonucu elde edilen puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayısı .89'dur ( $p < .001$ ). Puanlar arasındaki iç tutarlılığı belirlemek için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı ilk uygulama için .78, ikinci uygulama için .87'dir. Serbest (2010)'in çalışmasında YÖ'nin Cronbach Alpha katsayısı .96 bulunmuştur.

### **3.3.2. Algılanan Esenlik Ölçeği (Perceived Wellness Scale)**

AEÖ bireylerin algıladıkları iyilik düzeylerini belirlemek için Adams ve ark. (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Memnun (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. AEÖ altılı likert tipi, 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten 36 ile 216 arası puan alınabilmektedir. 144 puan ve altı iyilik halinin düşük olduğunu, 144 puan üstü ise iyilik halinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda puanın yükselmesi iyilik halinin de artması anlamına gelmektedir.

Ölçeğin çeviri geçerliliği için oluşturulan 36 kişilik uzmanın görüşlerinin değerlendirme sonuçları çeviri işleminin yeterli olduğunu göstermektedir. Güvenirlik çalışması sonucu hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ilk uygulama için .82; ikinci uygulamada ise .84 olarak belirlenmiştir. Ön test ve son test için hesaplanan korelasyon katsayıları bütün maddeler için  $p < .001$  düzeyinde oldukça yüksek ilişki olduğunu göstermiştir.

### **3.4. Verilerin Analizi (Data Analysis)**

Bu araştırma kapsamında veri toplama aracı ile elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 17 paket programı kullanılmıştır. Öğrencilerin dağılımını görmek açısından frekans yüzdelerden faydalanılmıştır. İyilik haliyle yılmazlığın arasındaki ilişkiyi bulmak için basit korelasyon analizi ve iyilik halinin yılmazlığın yordayıcısı olup olmadığını bulmak için basit regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca cinsiyet ve okul değişkenlerine göre yılmazlık ve iyilik hali puanlarının karşılaştırılmasında ilişkisiz örneklem için t testi, sınıf ve bölüm değişkenlerine göre yılmazlık ve iyilik hali puanlarının karşılaştırılmasında ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi (One Way Anova) kullanılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için Scheffe testi yapılmıştır.

## **4. BULGULAR (FINDINGS)**

Araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda, alt problemlere göre bulgular sırasıyla aşağıda sunulmaktadır.

### **4.1. İyilik hali yılmazlığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?**

#### **(Is the wellness a significant predictor of resilience?)**

Yapılan regresyon analizinin sonucunda iyilik hali yılmazlığın %43'ünü [ $R = 0.658$ ,  $R^2 = 0.433$ ,  $F = 774.119$ ,  $p < .01$ ] açıkladığı bulunmuştur. Yaş, bölüm, üniversite, cinsiyet değişkenleri de analize birlikte alındığında, yılmazlığın %44'ünü açıkladığı görülmüştür.

Ayrıca yapılan basit korelasyon analizi üniversite öğrencilerin yılmazlık düzeyleri ile iyilik halleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r = .66$ ).



**4.2. Yılmazlık ve iyilik hali cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the resiliency and wellness show significant difference according to the gender?)**

**4.2.1. Yılmazlık puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the scores of resiliency show significant difference according to gender?)**

Yılmazlık puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Tablo 2). Kadınların yılmazlık puan ortalamaları  $\bar{X}=188.34$  iken erkeklerin yılmazlık puan ortalamaları  $\bar{X}=189.75$ 'tir. Serbest (2010)'in üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da yılmazlık puanları açısından benzer bir şekilde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Kadın  $\bar{X}=187.81$ , Erkek  $\bar{X}=184.41$ ,  $p=.33$ ). Oktan (2008)'in üniversite sınavına hazırlanan ergenlerle yaptığı çalışmada farklı bir ölçekte elde ettiği yılmazlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları  $p<.001$  düzeyinde kadınların lehine anlamlıdır. Yine farklı risk gruplarındaki ergenler üzerinde Sipahioğlu (2008)'nin yaptığı çalışmada da cinsiyet değişkenine göre bazı alt faktörlerde farklılıklar bulunmuştur. Gürgân ve Dursun (2013)'ün International Sarajevo Üniversitesi ve Burch Üniversitesi öğrencileri ile Balıkesir Üniversitesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise, yılmazlık puanları arasında cinsiyet açısından erkek öğrencilerin lehine anlamlı farklılaşma görülmüştür (Erkek  $\bar{X}=149.78$ ; Kadın  $\bar{X}=145.12$ ,  $p=.021$ ).

Tablo 2. Yılmazlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları  
(Table 2. T-test results of resilience scale according to gender)

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kadın	682	188,34	24,23	1013	-.839	.402
Erkek	333	189,75	26,99			

**4.2.2. İyilik hali puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the scores of wellness show difference according to gender?)**

Üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanları da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Tablo 3). Kadınların iyilik hali puan ortalamaları  $\bar{X}=155.47$ , erkeklerin iyilik hali puan ortalamaları ise  $\bar{X}=155.83$ 'tür. Çağır'ın (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmanın sonuçları da erkek öğrencilerin ( $\bar{X}=129.45$ ) esenlik düzeyleriyle, kız öğrencilerin ( $\bar{X}=129.05$ ) esenlik düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığını göstermiştir.

Tablo 3. İyilik Hali Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları  
(Table 3. T-test results of wellness according to gender)

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kadın	682	155,47	20,29	1013	-.262	.793
Erkek	333	155,83	20,68			

**4.3. Yılmazlık ve iyilik hali sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the resiliency and wellness show significant difference according to grade variance?)**

**4.3.1. Yılmazlık sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the resiliency show significant difference according to grade variance?)**

Üniversite öğrencilerinin yılmazlık puanları sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [ $F_{(4-1010)}=3.901$ ,  $p<.05$ ]. (Tablo 4)



Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Ölçeği Puanlarının Sınıfa Göre ANOVA Sonuçları

(Table 4. ANOVA results of university students' resiliency scale scores according to grade)

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	9770,110	4	2442,528	3,901	,004	1.-3.*
Gruplariçi	632435,265	1010	626,174			
Toplam	642205,375	1014				

Sınıflar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, üçüncü sınıfların ( $\bar{X}$  = 192,41) yılmazlık puan ortalaması, birinci sınıfların yılmazlık puan ortalamasından ( $\bar{X}$  = 184,04) anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < .05^*$ ) (Tablo 5).

Tablo 5. Sınıfa Göre Yılmazlık ve İyilik Hali Puan Ortalamaları  
(Table 5. resiliency and wellness point average according to grade)

PUAN TÜRÜ	SINIF	N	$\bar{X}$	S
YILMAZLIK	BİRİNCİ SINIF	265	184,04	21,82
	İKİNCİ SINIF	269	189,05	26,31
	ÜÇÜNCÜ SINIF	206	192,41	23,99
	DÖRDÜNCÜ SINIF	232	190,00	26,18
	BEŞİNCİ SINIF	43	192,90	32,64
	Toplam	1015	188,80	25,16
İYİLİK HALİ	BİRİNCİ SINIF	265	151,79	17,54
	İKİNCİ SINIF	269	155,19	22,32
	ÜÇÜNCÜ SINIF	206	158,46	20,48
	DÖRDÜNCÜ SINIF	232	158,04	20,80
	BEŞİNCİ SINIF	43	154,30	18,73
	Toplam	1015	155,58	20,41

#### 4.3.2. İyilik hali sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? (Do the wellness show significant difference according to grade variance?)

Üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanları sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $F_{(4-1010)} = 4.278$ ,  $p < .05$ ]. (Tablo 6)

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Puanlarının Sınıfa Göre ANOVA Sonuçları

(Table 6. ANOVA results of wellness scores of university students according to grade)

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	7039,425	4	1759,856	4,278	,002	1-3*
Gruplariçi	415526,953	1010	411,413			1-4*
Toplam	422566,378	1014				

Sınıflar arasındaki grup farklılıklarını ortaya çıkarmak için Scheffe testinden yararlanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testinin sonuçlarına göre, üçüncü sınıfların ( $\bar{X}$  = 158,46) iyilik hali puan ortalaması, birinci sınıfların iyilik hali puan ortalamasından ( $\bar{X}$  = 151,79) anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p < .05^*$ ) (Tablo 5). Aynı şekilde birinci sınıflar ( $\bar{X}$  = 151,79) ile dördüncü sınıfların ( $\bar{X}$  = 158,04) iyilik hali puan ortalamaları arasındaki farkın, dördüncü

sınıfların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ( $p < .05^*$ ).

**4.4. Yılmazlık ve iyilik hali okul değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the resiliency and wellness show significant difference according to school variance?)**

**4.4.1. Yılmazlık puan ortalamaları okul değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the resiliency point averages show significant difference according to school?)**

Yılmazlık puanları okula göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (Tablo 7). Prizren Üniversitesi öğrencilerinin yılmazlık puan ortalamaları  $\bar{X}=184.90$  iken Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin yılmazlık puan ortalamaları  $\bar{X}=192.73$ 'tür ( $p < .01^*$ ). Gürgân ve Dursun (2013) International Sarajevo Üniversitesi ve Burch Üniversitesi öğrencileri ( $\bar{X}=147.44$ ) ile Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin ( $\bar{X}=188.15$ ) yılmazlık puanları arasında da Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin lehine anlamlı farklılaşma görülmüştür ( $p < .01^*$ ).

Tablo 7. Yılmazlık Ölçeği Puanlarının Okudukları Üniversiteye Göre t-testi Sonuçları

(Table 7. t-test results of resiliency scale score according to University)

Okul	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Prizren Üniversitesi	509	184,90	22,24	1013	-5.012	.000*
Balıkesir Üniversitesi	506	192,73	27,27			

**4.4.2. İyilik hali puan ortalamaları okul değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the wellness point averages show significant difference according to school variance?)**

Üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanları da okula göre anlamlı farklılık göstermektedir (Tablo 8). Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin iyilik hali puan ortalamaları  $\bar{X}=158.55$ , Prizren Üniversitesi öğrencilerinin iyilik hali puan ortalamaları ise  $\bar{X}=152.64$ 'tür ( $p < .05^*$ ).

Tablo 8. İyilik Hali Puanlarının Okudukları Üniversiteye Göre t-testi Sonuçları

(Table 8. t-test results of wellness scores according to university)

Okul	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Prizren Üniversitesi	509	152,64	17,78	1013	-4.653	.000*
Balıkesir Üniversitesi	506	158,55	22,38			

**4.5. Yılmazlık ve iyilik hali bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the resiliency and wellness show significant difference according to university department?)**

**4.5.1. Yılmazlık puan ortalamaları bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do resiliency point averages show significant difference according to university department?)**

Üniversite öğrencilerinin yılmazlık puanları bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [ $F_{(19-995)} = 4.047$ ,  $p < .05$ ]. (Tablo 9).

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Ölçeği Puanlarının Bölüme Göre ANOVA Sonuçları  
(Table 9. ANOVA results of university students' resiliency scale scores according to University department)

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	46069,959	19	2424,735	4,047	,000	OÖÖ-TDE* BİYÖ-TDE* İLKMA-TDE*
Gruplariçi	596135,416	995	599,131			FİZKİM-TDE* MATİNF-TDE* ANGLE-TDE*
Toplam	642205,375	1014				SHQİPE-TDE* PRGFİL-TDE* SHQİPE-SBÖ* PRG FİL-SBÖ*

Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesinden araştırmaya katılan bölümler isim sırasıyla, Beden Eğitimi Öğretmenliği (BED), Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE), Biyoloji Öğretmenliği (BİY), Fen Bilgisi Öğretmenliği (FEN), Fizik Öğretmenliği (FİZ), İlköğretim Matematik Öğretmenliği (İLKMA), İngilizce Öğretmenliği (İNG), Lise Matematik Öğretmenliği (LMAT), Kimya Öğretmenliği (KİM), Müzik Öğretmenliği (MÜZİK), Okul Öncesi Öğretmenliği (OÖÖ), Sınıf Öğretmenliği (SIN), Sosyal Bilgiler Öğretmenliği (SBÖ), Türk Dili Edebiyatı (TDE), Türkçe Öğretmenliği (TÜRKE) 'dir. Prizren Üniversitesinden araştırmaya katılan bölümler isim sırasıyla, Angleze (İngilizce) (ANG), Arsimit (Eğitim) (ARS), English Language (İngiliz Dili) (ENG), Matematik İnf. (Matematik) (MATİNF), Program Fillor (İlköğretim Programı) (PROG), Shqipe (Arnavut Dili ve Edebiyatı) (SHQİ) 'dir.

Bölümler arası farklılığın kaynağını bulmak için çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Okul Öncesi Öğretmenliği ( $\bar{X}=183,58$ ), Biyoloji Öğretmenliği ( $\bar{X}=179,24$ ), İlköğretim Matematik Öğretmenliği ( $\bar{X}=183,38$ ), Fiziki Kimi (Fizik Kimya Bölümü) ( $\bar{X}=188,73$ ), Matematik İnf. (Matematik Bölümü) ( $\bar{X}=186,54$ ), Shqipe (Arnavut Dili Edebiyatı Bölümü) ( $\bar{X}=181,97$ ), Program Fillor (İlköğretim Programı) ( $\bar{X}=180,78$ ) programlarında okuyan öğrencilerin yılmazlık puanlarına göre, Türk Dili Edebiyatı programında öğrenim gören öğrencilerin yılmazlık puan ortalamaları ( $\bar{X}=211,17$ ) lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<.05^*$ ). Ayrıca Shqipe (Arnavut Dili Edebiyatı Bölümü) ( $\bar{X}=181,97$ ) ve Program Fillor (İlköğretim Programı) ( $\bar{X}=180,78$ ) programlarında okuyan öğrencilerin yılmazlık puan ortalamalarına göre, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ( $\bar{X}=200,55$ ) öğrencilerinin yılmazlık puan ortalamaları arasında anlamlı fark görülmüştür ( $p<.05^*$ ) (Tablo 9).

#### 4.5.2. İyilik hali puan ortalamaları bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? (Do the wellness point averages show significant difference according to university department?)

Üniversite öğrencilerinin iyilik hali puanları okudukları bölüme göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $F_{(19-995)}= 3.621$ ,  $p<.05$ ] (Tablo 10).

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Puanlarının Görev Yapılan Birime Göre ANOVA Sonuçları  
(Table 10. ANOVA results of university students' wellness scores according to university department)

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Gruplararası	27330,346	19	1438,439	3,621	,000	BİYÖ-TDE* İLKMAT-TDE* MATİNF-TDE* ANGLE-TDE* SHQİPE-TDE* PRGFİL-TDE* PRGFİL-İNGÖ* PRGFİL-SBÖ*
Gruplarıçi	395236,032	995	397,222			
Toplam	422566,378	1014				

Bölümler arası iyilik hali puan ortalamalarının karşılaştırılmasında çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Biyoloji Öğretmenliği ( $\bar{X}=145,19$ ), İlköğretim Matematik Öğretmenliği ( $\bar{X}=149,74$ ), Matematik İnf. ( $\bar{X}=153,42$ ), Angleze ( $\bar{X}=153,57$ ), Shqipe ( $\bar{X}=151,91$ ), Program Fillor ( $\bar{X}=150,12$ ) programlarında okuyan öğrencilerin iyilik hali puanlarına göre, Türk Dili Edebiyatı programında öğrenim gören öğrencilerin iyilik hali puan ortalamaları ( $\bar{X}=167,88$ ) lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<.05^*$ ). Ayrıca Program Fillor ( $\bar{X}=150,12$ ) programında okuyan öğrencilerin iyilik hali puan ortalamalarına göre, İngilizce Öğretmenliği ( $\bar{X}=162,53$ ) ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ( $\bar{X}=164,45$ ) öğrencilerinin iyilik hali puan ortalamaları arasında Program Fillor öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p<.05^*$ ) (Tablo 10).

##### 5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER (RESULTS AND RECOMMENDATIONS)

Bu araştırmanın sonucunda iyilik halinin, yılmazlığın %43'ünü açıkladığı ve yılmazlık ile iyilik hali arasında .61 oranında bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu bulgular Terzi (2005)'nin yaptığı çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Geleceğe ilişkin umut ve iyimserlik düzeyi arttıkça yılmazlık ve iyilik hali puanları da artmaktadır. Doğan (2004)'in çalışmasında öğrencilerin gelecekle ilgili düşünceleri olumluya doğru gittikçe iyilik hali puan ortalamalarının da yükseldiği görülmüştür. Witmer ve Sweeney (1992)'in çalışmasında da iyimser bir bakış açısına sahip olanların, kötümser olanlara göre kaygı ve depresyon belirtilerinin daha az, uyum düzeylerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Gürgân (2006a)'in çalışmasının bulguları da bu çalışmalara benzer şekilde, yılmazlık ile öğrenilmiş güçlülük, problem çözme arasında pozitif yönde ve depresyon ile umutsuzluk arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Karataş ve Çakar (2011)'in çalışmasında da yılmazlık ile umutsuzluk arasında negatif, özgüven ile yılmazlık arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur.

Henderson ve Milstein (1996), koruyucu faktörleri, stres yaratan durum ve koşulların etkilerini azaltan özellikler olarak belirtmektedir. İçsel koruyucu faktörler kadar, çevresel koruyucu faktörler de yılmazlığın gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Çağır (2010)'in çalışmasında ailenin destek düzeyinin artmasına paralel olarak öğrencilerin iyilik halinin yükseldiği görülmüştür. Doğan (2004)'in çalışmasında da aile ve arkadaş destek düzeyinin artmasına paralel olarak öğrencilerin iyilik hali düzeylerinde bir yükselme olduğu belirlenmiştir. Yine Doğan ve Yıldırım (2006)'in çalışmasında aileden ve arkadaştan alınan sosyal destek düzeyinin artmasına paralel



olarak öğrencilerin iyilik halinin "arkadaşlık" ve "sevgi" boyutlarında bir yükselme olduğu görülmüştür. Bu araştırmaların sonuçları olumlu sosyal ilişkilerin ve desteğin yılmazlık ve iyilik hali üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu araştırmada, Prizren Üniversitesi ile Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesinde okuyan üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halini cinsiyet, sınıf, okul, bölüm değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla cinsiyet değişkeni açısından yapılan bağımsız örneklemeler için t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın ve erkeklerin iyilik hali ve yılmazlık puanları arasında anlamlı fark olmaması, Cirhinlioğlu (2006) ve Çağır (2010)'ın lise ve üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Aşçı (2002)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada ise bu bulgunun aksine cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin bayanlara göre anlamlı şekilde yüksek iyilik haline sahip olduğunu bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin okudukları sınıflara göre yılmazlık ve iyilik hali puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yılmazlık puanları açısından birinci sınıf ile üçüncü sınıf arasında, üçüncü sınıfların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Aynı şekilde iyilik hali puanları açısından birinci sınıf ile üçüncü sınıf ve dördüncü sınıflar arasında, üçüncü ve dördüncü sınıfların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Çağır (2010)'ın lise ve üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da üniversite 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin; 2. sınıfta ve lise 1. sınıfta öğrenim görenlere göre iyilik hali puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular birinci ve ikinci sınıftaki öğrencilerin iyilik hali puanlarının genelde diğer sınıflara oranla düşük olduğunu göstermektedir. Benard (1995) her bireyin doğuştan "yılmazlık" kapasitesine sahip olduğunu ve bu sayede sosyal yetkinlik, sorun çözme becerileri, eleştirel bir düşünce tarzı, özerklik ve bir amaç eğilimi kazanacağını belirtmektedir. Genelde sınıflar ilerledikçe iyilik hali ve yılmazlık puanlarının artması bu sosyal becerilerin zaman içerisinde daha da arttığını göstermektedir.

Öğrencilerin okudukları üniversiteye göre, Balıkesir Üniversitesi lehine bir fark olduğu görülmüştür. Bu farklılığın oluşmasında ülkelerin refah düzeyleri, Kosova'da yaşanan savaş gibi faktörler etkili olmuş olabilir. Bu sonuç Gürgân (2013)'ın Saray Bosna ve Burç Üniversitesi öğrencileriyle yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğtultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

- Bu araştırmanın sonuçlarına göre bulunan anlamlı farklılıkların nedenlerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Yılmazlık ve iyilik halinin yordayıcısı olan başka kişilik faktörlerini ortaya çıkaracak çalışmalar yapılabilir.
- Farklı ülkelerdeki farklı etnik köken, ırk, din ve sosyal gruptan kişilerle karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

#### **KAYNAKLAR (REFERENCES)**

1. Adams, T., (1995). The conceptualization and measurement of perceived wellness. Unpublished Ph.D. Thesis, Texas University, Texas.
2. Adams, T., Bezner, J., and Steinhardt, M., (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. American Journal of Health Promotion, 11(3), 208-218.



3. Almedom, A.M., and Glandon, D., (2007). Resilience is not the absence of ptsd any more than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress and Coping*, 12(2), 127-143. DOI:10.1080/15325020600945962
4. Aşçı, F.H., (2002). An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 37(146), 365-371.
5. Begun, A.L., (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29(1), 26-35.
6. Benard, B., (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. Portland, Oregon, Western Center for Drug-Free Schools and Communities. ED335781. Web: <http://eric.ed.gov/?id=ED335781> (download: 26.04.2013)
7. Benard, B., (1995). *Fostering resilience in children*. (ED386327) Web: <http://www.ericfacility.net/ericdigests/ed386327.html> (download: 26.06.2013)
8. (download: 26.06.2013)
9. Benard, B., and Marshall, K., (1997). *A framework for practice (CAREI): Tapping innate resilience*. Berkeley, California.
10. Bonanno, G.A., (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28. DOI:10.1037/0003-066X.59.1.20
11. Brooks, R., and Goldstein, S., (2003), *The power of resilience: Achieving balance, confidence and personal strength in your life*. New York: The McGraw Hill.
12. Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
13. Carter, C.S., (2004), *Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness and self-concept in high school students*. Unpublished Ph.D. Thesis, University of Florida, Gainesville.
14. Cırhınlioğlu, F.G., (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
15. Çağır, G., ve Gürgân, U. (2010). *Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24) 70-85.
16. Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
17. Doğan, T., (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
18. Doğan, T. ve Yıldırım, İ., (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "arkadaşlık" ve "sevgi" boyutlarının incelenmesi*. *Eurasian Journal of Educational Research*, 24, 77-86.
19. Eryılmaz, A., (2010a). *Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 33, 81-88. DOI: 10.5350/DAJPN2011240306
20. Eryılmaz, A., (2010b). *Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki*. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.



21. Frankl, V.E., (2009). İnsanın anlam arayışı. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Orijinali 1963'te yayımlanmıştır.)
22. Furnham, A., and Petrides, K.V., (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behaviour and Personality*, 31(8), 815-824.
23. Petrides, K.V. and Furnham, A., (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1) 39-57. DOI: 10.1002/per.466
24. Garmezy, N. and Rutter, M., (1985). *Stress, coping and development in children*. New York: Mc Graw-Hill.
25. Goleman, D., (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In C. Cherniss and D. Goleman (Ed's.), *The Emotionally Intelligence Workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
26. Gürgân, U., (2006a). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
27. Gürgân, U., (2006b). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2) 45-74.
28. Gürgân, U. ve Dursun, H.S., (2013). The relationship between depression and resilience. In A. Drujinin, Z. Kostova, I. Sharuhove E. Atasoy (Eds.), *The science and education at the beginning of the 21<sup>st</sup> Century in Turkey*. Vol.1, 584-608, Sofia: St. Kliment Ohridski University Press.
29. Henderson, N. and Milstein, M.M., (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Press.
30. Hirayama, H. and Hirayama, K.K., (2001). Fostering resiliency in children through group work: Instilling hope, courage and life skills. In T.B. Kelly, T. Berman-Rossi, and S. Palombo (Eds.), (2001). *Groupwork: Strategies for strengthening resiliency*. Binghamton, N.Y: The Haworth Pres. Inc.
31. Ivey, A.E., Ivey, M.B., Myers, J.E., and Sweeney, T.J., (2013). Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi: Yaşam boyu iyilik halini arttırmak. F. Korkut Owen, İngilizce ve Türkçe Edt., (Original kitabın basım tarihi 2005) Ankara: Türk PDRDER Yayınları
32. Kararımak, Ö., (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
33. Karataş, Z. ve Çakar, F.S., (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91. DOI:10.5539/ies.v4n4p84
34. Kashdan, T.B. and Steger, M.F., (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173. DOI:10.1007/s11031-007-9068-7
35. Luthar, S., (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York: Cambridge Univ. Press.
36. Luthar, S., Cicchetti, D., and Becker, B., (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future





- work. *Child Development*, 71(3), 543-562. DOI:10.1111/1467-8624.00164
37. Masten, A.S., Best, K., and Garmezy, N., (1990) Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
38. Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. DOI:10.1037/0003-066X.56.3.227
39. Masten, A.S. and Reed, M.G., (2002). Resilience in development. In C.R. Snyder ve S.J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88). Oxford University.
40. Masten, A.S. and Powell, J.L., (2003). A resilience framework for research, policy and practice. In S.S. Luthar. (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp.1-29). Cambridge: Cambridge University Press.
41. Memnun, S., (2006). Algılanan esenlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
42. Myers, J.E., Sweeney, T.J. ve Witmer, J.M., (2010). İyilik hali (wellness) çalışma kitabı. (Çev.: F. Korkut Owen) Ankara: Anı Yay.
43. Myers, J.E., Sweeney, T.J., and Witmer, J.M., (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266. DOI:10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x
44. Myers, J.E. and Williard, K., (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental, wellness approach. *Counseling and Values*, 47, 142-155.
45. Newman, R., (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229. DOI:10.1037/0735-7028.36.3.227
46. Oktan, V., (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
47. Öğülmüş, S., (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I.Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu*.29-30 Mart, Ankara.
48. Özü, Ö., (2010). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının iş görenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: Karşıyaka Vergi Dairesi örneği. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
49. Richardson, G.E., (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 3, 307-321. DOI:10.1002/jclp.10020
50. Rutter, M., (2007). Resilience, competence and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31, 205-209. DOI:10.1016/j.chiabu.2007.02.001
51. Seligman M.P. (2000). Optimism, pessimism and mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 75(2), 133-134.
52. Sarı, T., (2003). Wellness and its correlates' among university students: Relationship status, gender, place of residence and GPA. *Unpublished Masters' Thesis*, Middle East Technical Univ., Ankara.
53. Seligman, M.P., (2007). *Gerçek mutluluk*. Ankara: Hyb Basım Yayın. (Orijinali 2002'de yayımlanmıştır).



54. Seligman, M.P. and Csikszentmihalyi, M., (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1),5-14.  
DOI:10.1037//0003-066X.55.1.5
55. Serbest, S., (2010). The influence of the university students' perceived paternal and maternal acceptance, father involvement and depressive symptoms on their resiliency. Unpublished masters' thesis. Boğaziçi University, İstanbul.
56. Sipahioğlu, Ö., (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
57. Terzi, Ş., (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
58. Thomsen, K., (2002). Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do. California: Corwin Pres. Inc.
59. Werner, E.E. and Smith, R.S., (1992). Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood. NY: Cornell University Press.
60. Wills, T.A., Blechman, A., and McNamara, G., (1996). Family support, coping, and competence. In E.M. Hetherington and E. A. Blechman (Eds.), *Stress, coping, and resiliency in children and families* (p. 107-133). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Ass.Publishers.
61. Witmer, J.M. and Sweeney, T.J., (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling and Development*, 71, 140-148.