



The Relationships Between Self-Compassion, Social-Connectedness, Optimism and Psychological Resilience Among Low-Income University Students

Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencileri Üzerinde Öz-duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bircan Ergün-Başak, *Anadolu Üniversitesi*, bebasak@anadolu.edu.tr
Gürhan Can, *Hasan Kalyoncu Üniversitesi*, gurhancan49@gmail.com

Abstract: The present study investigated the relationship of resilience to self-compassion, social-connectedness and optimism in a sample of low-income university students. Participant consisted of 495 university students those of whom indicated that their family income level were under the sum of two minimum wage. In addition, their parents' garduation level were up to high school and they grew up with at least four family member in same house. Data were collected by means of Ego Resilience Scale (Block and Kremen, 1996), Self-compassion Scale (Neff, 2003), Social Connectedness Scale (Lee ve Robbins, 1995) and Life Orientation Test (Scheier ve Carver, 1985). In data analysis, Lisrel 8.8 programme was used and structural equation model was conducted. Results showed that self-compassion and social-connectedness directly predicted optimism and optimism directly predicted psychological resilience. Additionaly self-compassion and social-connectedness predicted psychological resiliency via optimism.

Keywords: Low-income, psychological resilience, optimism, self-compassion, social-connectedness

Öz. Bu araştırmada düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları, ailesinin gelir düzeyi en çok iki asgari ücretin toplamını geçmeyen, ebeveynleri en fazla lise mezunu olan ve aileleri en az dört kişiden oluşan 495 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Ego Dayanıklılık Ölçeği (Block and Kremen, 1996), Öz duyarlılık Ölçeği (Neff, 2003), Sosyal Bağlılık Ölçeği (Lee ve Robbins, 1995) ve Yaşam Yönelim Testi (Scheier ve Carver, 1985) aracılığı ile toplanmıştır. Veriler Lisrel 8.8 programı kullanılarak yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Araştırmada, öz duyarlılık ve sosyal bağlılığın iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmanın bulguları, öz duyarlılık ve sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı yordadığını göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Düşük gelir, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, öz duyarlılık, sosyal bağlılık

SUMMARY

Introduction

Children growing up in low-income families encounter a number of difficulties in emotional, physical and social domains. Low income children have a crowded family member and uneducated or low-educated parents those of whom do not have a professional job (Luthar, 1991). These children are much more likely to be born in a low weight and vulnerable to disease depending on the malnutrition. In addition, because of low income, they are passed over social, medical, intellectual and educational opportunities in community resources (Carlson, 2001). As a result it can be said that children growing up in low income families aren't able to complete their basic needs in a sufficient level. Low-income is seen as the most common factor among the causes of domestic violence and loss of integrity in the family as well (Doll ve Lyon, 1998). Apart from this, as forced to be lived in poor districts of the cities, these children are exposed to violence, crime, and alcohol or drug usage tendencies in their social environments (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003). Accordingly, it is obviously seen that low-income includes multiple risk factors for children in their developmental process. Being exposed to multiple risk factors have more negative effects on well-being than being exposed to one risk factor (Doll ve Lyon, 1998). Children reared in low-income families exposed to similar risks, but they don't always present similar patterns in adulthood. Some of them develop a vulnerable personality and negative emotions or patterns whereas others develop a matured personality, and succesful life style. The adjustment ability of the children those of whom come over the negative effects of the low-income, is called as psychological resilience. In order to develop a resilient personality under the negative situations, some protective factors are needed. The protective factors under adversity are seperated into three groups as positive personal features, positive social features and positive family features. In this study, psychological resiliency of the low-income university students was searched via personal protective factors. Self-compassion is one of the positive personal features that lead individuals to display self-helping behaviours when they have negative experiences. Self-compassionated individuals tend to learn from personal experiences and present functional behaviors instead of self-blaming. An other protective factor is social-connectedness. Social-connectedness refers to the sense of belongingness and represent of the connection to the society. The individual with the sense of social connectedness feels themselves in safe and secure in society. They believe that they can receive support whenever they need via the social relations they have. Both self-compassion and self-connectedness include optimism. Optimist individuals generally have positive expectations towards life. As optimism related with positive future expectation, it could foster resiliency under advertisy. Thus, this study aims to investigate the relationship of psychological resilience to self-compassion, social connectedness and optimism among low-income university students through using structural equation model.

Method

Participants were 495 university students (275 female, 220 male) those of whom indicated that their parents' income level were under the sum of two minimum wage, they had at least four family members and parents had at most high school graduation. Data were collected by means of Ego Resilience Scale (Block and Kremen, 1996), Self-compassion Scale (Neff, 2003), Social Connectedness Scale (Lee ve Robbins, 1995) and Life Orientation Test (Scheier ve Carver, 1985). Lisrel 8.8 packaged software was used in the analysis of the collected data. During the analysis process, to test the assessment models belonging to self-compassion, social-connectedness, psychological resilience and optimism confirmatory factor analysis was conducted firstly. Then, a path analysis test was held among these variables.

Results

Results of the path analysis showed that self-compassion and social-connectedness directly predicted optimism and optimism directly predicted psychological resilience. Additionally self-compassion and social-connectedness predicted psychological resiliency via optimism indirectly. The goodness of fit indexes of the model was found as $\chi^2(265, N=495)=929.89$; $\chi^2/sd=3.50$; RMSEA=0.071; SRMR=0.074; CFI=0.95; NNFI=0.94.

Discussion

In this study, it was revealed that self-compassion predicted optimism positively. This finding is consistent with other researchers' findings (Neff and Vonk, 2009). Every individual experiences negative feelings when facing a stressful event. However, it was indicated that self-compassion has a function of reducing or balancing chaotic feelings such as, anxiety, apprehension, accusation, denial, etc. in case of adversity (Gilbert, 2009). As it is, it can be said that participants of this study might come over their negative feelings with the help of self-compassion and gained optimistic viewpoint accordingly. In this study social connectedness also predicted optimism positively. One of the most basic needs of individuals is to have positive relations with others because positive social relations provide an environment consisted of mutual love, respect and sense of belongingness. Accordingly individuals with sense of social connectedness consider their environment as reliable, whatever the circumstances are, and have a more optimistic viewpoint. Dependingly it can be said that participant of this study might use the advantage of their social relations and received help when they needed. It was revealed in this study that optimism predicted psychological resilience positively. This finding points out that, psychological resilience level increases as optimism levels of individuals' increases and it is consistent with the results of previous studies (Kararmak, 2007; Terzi, 2008). It is claimed that optimistic individuals perform lower levels of negative feelings and higher levels of adaptative behavior while overcoming difficulties. In addition, optimism is seen as a positive personal feature that decreases the negative effects of stress on psychological functioning (Segerstrom et al., 1998). Thus, optimistic viewpoint can be considered as a protective factor in the children of low-income families. When the indirect effect examined, it was found that self-compassion and social-connectedness predicted psychological resiliency via optimism. Self-compassionate individuals see their pain as a result of being human. They don't judge themselves harshly even though they don't meet any criteria of success (academic success, professional success, success in marriage and relations in the family, etc.). These understanding lead them to be helpful for one and strive for functional behaviours. On the other hand individuals with high level of social-connectedness seek social support in the hierarchical structure of the society. Accordingly, self-compassion and self-connectedness foster sense of safety under adversity. As a result, it can be said that low income university students might be held optimistic viewpoint with the help of self-compassion and social-connectedness. Rising in optimism possible to make these students to gain a positive future expectancy and contributed to development of resiliency.

GİRİŞ

Düşük gelirli ebeveynlere sahip bireyler büyüme ve gelişme sürecinde çeşitli risk faktörleri ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu risk faktörlerinin başında yetersiz beslenme, düşük kiloda doğma ve bunlarla bağlantılı gelişim problemleri gelmektedir. Bu bireyler oyun alanı, sosyal aktivite, sağlık ve eğitim olanaklarından da yeterli ölçüde yararlanamamaktadır (Carlson, 2001). Bu bilgiler düşük gelirli ebeveynlere sahip bireylerin fiziksel, sosyal ve akademik potansiyellerini geliştirme olanaklarının kısıtlı olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmacılar düşük gelirin ebeveynler üzerinde de strese neden olduğunu, aile içi şiddeti tetiklediğini ve aile üyelerinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadırlar (Barbarin, 1993; Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Wood, Boyce, Moore, ve Brown, 2012). Buna göre, düşük gelirli ebeveynlere sahip olmak duygusal gelişimi de etkilemektedir. Düşük gelirli bireyler ekonomik nedenler yüzünden şehir merkezlerinden uzakta, yoksul bölgelerde ikamet etmek zorunda kalmaktadır. Bunun bir sonucu olarak düşük gelirli ailelere sahip bireyler de çevrelerinde eğitim düzeyi düşük, problemleri davranışlar sergileyen, şiddet eğilimli, alkol kullanan, madde bağımlısı ve suça karışmış bireyler ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Buckner ve diğ., 2003). Bu bağlamda düşük gelirli ebeveynlere sahip olmanın ihmal ve istismara açık bir ortamda büyümeye neden olduğu söylenebilir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin 2009 yılında yaptığı yoksulluk araştırmasında, eğitim seviyesi düştükçe ve hane halkı sayısı arttıkça yoksulluğun arttığı belirlenmiştir. Bu araştırmaya göre, Türkiye'de 15 yaş altındaki her dört çocuktan biri yoksulluk sınırının altında yaşamaktadır (akt. Çalışkan, 2010). Düşük gelir yoksulluğun en temel göstergesidir. Türkiye'de yapılan araştırmalarda düşük gelirli ebeveynlere sahip bireylerin kalabalık aile ortamında büyüdüğü, (Tatar, Alptekin, Coşkunol, Aydın ve Arslangiray, 2002), yetersiz beslendikleri ve sosyal güvenceden etkili bir şekilde yararlanamadıkları (Baysal, 2003) bulunmuştur. Ayrıca bu bireyler ölümcül hastalıklara yakalanma (Tatar vd., 2002), göç mağduru olma ve terör olaylarına karışma riski altında büyümektedir (Ersungur, Kızıltan, ve Polat, 2007). Bu bulgulara göre, düşük gelirli ailelerde büyümek birden fazla risk faktörünü içinde barındıran bir deneyimdir. Aynı anda birden fazla risk faktörüne maruz kalan bir bireyin, yalnız bir risk faktörüne maruz kalan bir başka bireye göre psikolojik uyumunu yitirme potansiyeli daha fazladır (Doll ve Lyon, 1998).

Gelişimsel süreçte çocukluk ve ergenlik dönemleri bireylerin pek çok açıdan sınırlı becerilere sahip oldukları bir dönemdir. Bu dönemlerde bireyler deneyimsiz (Luthar, 1991), kırılgan ve güçsüzdür (Ahern, 1996). Bu nedenle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde düşük gelirin içerdiği risk faktörlerine maruz kalan bireylerin olumsuz örüntüler geliştirmeleri beklenmektedir (Ahern, 1996; Howard, Dryden ve Johnson, 1999). Bu bireylerde ileriki yıllarda okul başarısızlığı, okul terki, madde kullanımı, sosyal ilişkilerde başarısızlık, suç işleme eğilimi, işsizlik, fiziksel sağlığın bozulması ve erken yaşta ölüm gibi olumsuz yaşantıların yaygın olduğu belirtilmektedir (Rutter, 1980). Buna karşın yapılan boylamsal araştırmalar, düşük gelirli ailelerde büyüyen bireylerin bir bölümünün çocukluk ve ergenlik dönemlerinde geliştirdikleri sağlıksız örüntüleri yetişkinlik yıllarında tekrar etmediklerini, dahası bu süreçten olgunlaşarak çıkıp sağlıklı bir yetişkin kimliği kazanmayı başarabildiklerini ortaya koymuştur (LaFromboise, Hoyt, Oliver, ve Whitbeck, 2006; Werner, 1993; Winfield, 1994). Düşük gelirli ailelerde büyüdüğü halde olumsuz koşulların etkilerini aşabilen, ruh sağlığını korumayı başarabilen ve anlamlı bir yaşam biçimi oluşturabilen bu bireylerin sahip oldukları uyum yeteneği psikolojik dayanıklılık olarak adlandırılmaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005; Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984). Psikolojik dayanıklılık uyumu içerse de her uyumlu birey psikolojik açıdan dayanıklı kabul edilmemektedir. Sadece yüksek düzeyde stres içeren ortamlarda büyüdüğü halde uyumunu sürdürebilen bireyler psikolojik açıdan dayanıklı olarak nitelendirilmektedir (Stewart, Reid ve Mangham, 1997).

Düşük gelirli ailelerde büyüyen bireylerin yaşamları başlı başına zorluklarla doludur. Bu zorlukları zarar görmeden atlatabilmeleri, herşeyden önce sorumluluklarını yerine getiren, ilgili ebeveynlere sahip olmalarına bağlıdır. Yaşamın erken yıllarından itibaren yeterli ölçüde bakım, ilgi ve sevgi gören bireyler olumsuz koşullarda yaşasalar dahi kendilerini güvende hissetmektedirler (Bahadır, 2009; Baumeister ve Leary, 1995; Collishaw, Gardner, Aber ve Cluver, 2016; Gabalda, Thompson ve Kaslow, 2010; Ong, Phinney ve Dennis, 2006; Wadsworth, Rindlaub, Hurwich-Reiss, Rienks, Bianco ve Markman, 2013). Bu güven duygusu ilerleyen yıllarda diğer insanlarla kurulan sosyal bağların temelini oluşturmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995; Williams ve Galliher, 2006).

Sosyal bağlar kurmak insanın yaşamını sürdürme güdülerinden biridir. Araştırmacılara göre akranları tarafından kabul edilmek (Collishaw vd., 2016; Carlson, 2001), aile dışındaki yetişkinlerin rehberliğinden yararlanmak (Dwyer, 2000), destekleyici öğretmenlerle karşılaşmak (Carlson, 2001; Hopson ve Lee, 2011) ve toplumsal kuruluşlar tarafından desteklenmek (Hass ve Graydon, 2009) bireylerin sosyal bağlılık duygusunu güçlendirmektedir. Sosyal bağlılık duygusu geliştiremeyen bireyler kendilerini toplumda yalnız, dışlanmış ve yabancılaşmış hissetmektedirler (McWhirter, 1990). Bu bireyler sosyal ortamlarda genellikle rahat olamamakta, yanlış anlaşıldığını düşünmekte ve sosyal çevre ile ilişki kurma güçlüğü yaşamaktadırlar (Lee, Draper ve Lee, 2001). Bu olumsuz duygular sosyal bağlılık düzeyi düşük olan bireylerin çoğunlukla şiddet, terör ve suç işleme gibi yıkıcı yollardan topluma katılmaları ile sonuçlanmaktadır (Adler, 1956).

Sosyal bağlılık bireylerin kendilerini sosyal çevre ile ilişkide hissetmeleri (Herrera, 2009) ve sosyal bir gruba aidiyet duygusu ile bağlanmaları olarak tanımlanmaktadır (Lee ve Robbins, 1995). Sosyal bağlılık duygusu yüksek olan bireyler aidiyet bağı kurdukları çevrede sevgi, kabul ve onay ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. Bu bireyler ihtiyaç duyduklarında diğer bireylerin ya da toplumsal kurumların kendilerine yardım edeceğini düşündükleri için daha az stres yaşamakta ve zorlukların üstesinden daha kolay gelmektedirler (Burant, 2006; Goel, Amatya, Jones ve Ollendick, 2014). Bir başka ifade ile bu bireyler bir sorunla karşılatıklarında diğer insanları arkadaşça ve ulaşılabilir buldukları için kendilerini yalnız ve çaresiz hissetmemektedir (Lee, Draper ve Lee, 2001). Bu da onları olaylar karşısında iyimser bir bakış açısı geliştirmeye sevk etmektedir (Cheung, Sedikides ve Wildschut, 2016).

Bireylerin diğer insanlardan yardım alması kadar kendi kendisine yardım edebilmesi de önemlidir. Yüksek düzeyde stres içeren koşullarda bazı bireyler fevri çıkışlarda bulunarak kendilerine ya da başkalarına yönelik saldırgan tepkiler verebilmekte, bu da benlik bütünlüğünün ya da ilişkilerin yıpranmasına neden olmaktadır. Bazı bireyler ise aynı durumda daha sakin ve akılcı tepkiler vererek kendileriyle ve çevreleriyle barışık kalabilmektedirler. Bireylerin yüksek düzeyde stres altındayken olumsuz duygularını yatıştırabilmelerinin temelinde kendilerine karşı duyarlı olmaları yer almaktadır. Kendine duyarlı bireyler olumsuz koşullarla karşı karşıya kaldıklarında önce kendi duygularını anlamaya yönelmekte ve duygularını düzenlemeye yardım eden tepkiler sergilemektedirler. Çünkü bu bireyler olumsuz duyguların iyilik hallerine zarar verdiğinin ve sorunun çözümüne katkı sağlamayacağını ayırdındadırlar (Gilbert, 2009; Neff ve Germer, 2013).

Olumsuz koşullar altında ortaya çıkan kendine yardım etme eğilimi öz duyarlılık olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2009). Olumsuz koşullarda yaşayan bireyler genellikle ideal yaşam ölçütlerini sağlayamamış olan bireylerdir. Bir başka ifade ile bu bireyler iyi bir mesleğe, iyi bir gelire ya da konforlu bir yaşam biçimine sahip olma gibi toplumda takdir edilen özellikleri taşımamaktadırlar. Buna rağmen kendilerini suçlama, etiketleme, yıkıcı eleştiride bulunma gibi davranışlar sergilememektedirler. Aksine, koşulları ne olursa olsun kendilerine karşı nazik, sevecen ve anlayışlı davranmaya devam etmektedirler. Çünkü yüksek özduyarlılık sahibi bireyler insanın koşullarının mükemmel olmadığını ve başka insanların da benzer güçlükleri yaşadığını farkındadır. Bu bireyler saygınlık elde etmek ve itibarlarını yükseltmek için ideal koşullara ulaşma çabasını anlamlı bulmamaktadırlar. Aksine, her koşulda değerli olduklarını düşünmekte, özellikle olumsuz yaşantılarının saygınlıklarını azaltmayacağına inanmaktadırlar (Neff, 2003). Öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin bir diğer önemli özelliği de olumsuz yaşantıları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmeleridir (Neff, 2008). Bu bireylere göre zorluklar ve olumsuz yaşantılar önceki kuşaklarda da vardı, bundan sonra da var olmaya devam edecektir (Lo, 2007). Bir başka ifade ile yüksek öz duyarlılığa sahip bireyler olumlu deneyimler kadar olumsuz deneyimleri de “insanlık hali” olarak görmektedirler (Reingenbach, 2009). Öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler yaşamlarındaki olumsuzlukları yadırgamadıkları ve benlik değerini koşullardan bağımsız olarak sürdürdükleri için iyimserlik düzeyleri de yüksektir (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007; Neff ve Vonk, 2009; Reingenbach, 2009).

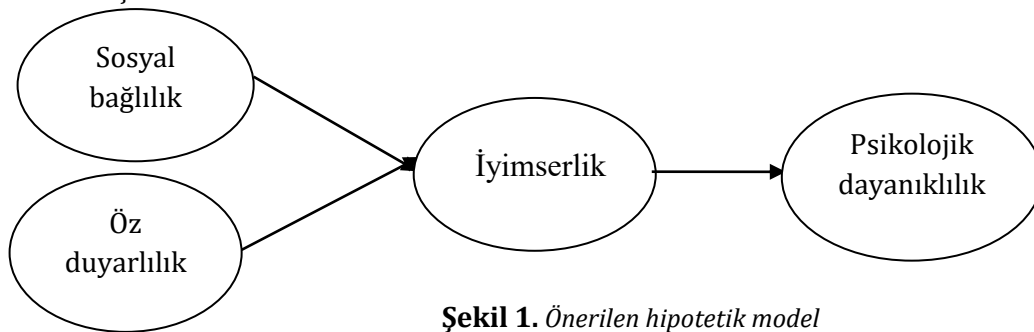
İyimserlik, yaşamın bütün alanlarına genellenen ve değişmez bir biçimde sürdürülen olumlu bakış açısı olarak tanımlanmaktadır (Abraham, 2007). İyimser bakış açısı, bireylerin başlarına gelen olaylarla ilgisi olmayan olumsuz uyarıcıları yok saymalarında (Isaacowitz, 2005), olumlu olan bilgi ve yargılara odaklanmalarında (Matlin ve Gawron, 1979), üretken davranışlara yönelmelerinde (Gillham ve Reivich, 2004) ve problemlerini çözmeye yönelik uyarıcıları seçmelerinde etkili bir rol oynamaktadır (Isaacowitz, 2005). Bu yönleri ile iyimserlik, olumsuz yaşantılar ve algılanan stres arasında bir kalkan gibi işlevde bulunarak ruh sağlığını korumaktadır (Segerstrom, Taylor, Kemeny ve

Fahey, 1998). Yapılan araştırmalar kendini toparlama gücünü ve psikolojik dayanıklılığı yordayan en önemli faktörün iyimserlik olduğunu ortaya koymaktadır (Kararımk, 2007; Terzi, 2008).

Psikolojik dayanıklılık sergileyen bireylerin en önemli özelliği ihmal, istismar, yoksulluk gibi kötü koşullarda bile olumlu duygular geliştirebilmeleridir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Olumsuz koşullarda yaşayan bireylerin olumlu duygular geliştirebilmeleri iyimserlik ile açıklanmaktadır (Scheier ve Carver, 1993). İyimser bireylerin bütün deneyimlerinde olumlu bir bakış sergileyebildikleri belirtilmektedir. Sözgelimi, bu bireyler sağlık sorunları yaşadıklarında, ağır çalışma koşullarına sahip olduklarında ya da akademik açıdan başarılı olamadıklarında da iyimserliği elden bırakmamakta, yaşamlarındaki olumlu yönlere odaklanmayı başarmaktadırlar. Bu nedenle iyimserlik geçici bir bilişsel ya da duygusal durum olarak değil, genel bir eğilim olarak görülmektedir (Scheier ve Carver, 1992). İyimserlik bireylerin kendi kendilerine yardım edebileceklerine ya da ellerinden bir Őey gelmese bile başkalarından ve Şans, kader gibi kontrolleri dışındaki gclerden yardım alabileceklerine inanmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Magaletta ve Oliver, 1999). Bu durum sosyal bağlılık ve özduyarlılığın iyimserliği açıklama gücü olduğunu işaret etmektedir. Benzer Şekilde araştırmacılar da öz duyarlılığın (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Smeets, Neff, Alberts ve Peters, 2014) ve sosyal bağlılığın (Andersson, 2010) iyimserlik ile ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir.

Alan yazında olumsuz koşullarda yetişen çocukların geliştirdikleri olumsuz örüntülere odaklanan çok sayıda araştırmaya rastlanılmasına karşın, bu koşullar altında yetişen bireylerin psikolojik dengelerini koruyan faktörlere eğilen araştırma sayısının oldukça az olduğu vurgulanmaktadır (Wyman, Cowen, Work ve Parker, 1991). Çünkü çoğunlukla olumsuz koşullarda büyüyen bireylerin kaçınılmaz olarak uyum bozuklukları ve problem davranışlar sergileyecekleri düşünülmektedir (Benard, 1991). Hatta "normal" koşullar altında yetişmeyen bireylerin normal bir kişilik gelişimi sergilemelerinin mümkün olmadığı yönünde bir görüş bulunmektedir (Carlson, 2001). Bu görüş geleneksel yaklaşımı yansıtan ve uyumsuzluk (patoloji) modelini sürdüren bir anlayış olarak tanımlanmaktadır (Bernard, 1991). Bu geleneksel görüşün aksine bu araştırmada düşük gelirli ailelerde büyüdüğü halde psikolojik açıdan dengeli ve üretken bir gelişim gösteren niversite ğrencilerinin olumlu özelliklerine odaklanılmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların düşük gelirli ebeveynlere sahip bireylerin kendilerine ve topluma yararlı, olgun, üretken kişilere dönüşmesini kolaylaştıran özelliklerin anlaşılmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Düşük gelir birden fazla risk faktörüne zemin oluşturduğu için bu araştırmada yüksek düzeyde stres içeren yaşantı olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda bu araştırmada, düşük gelirli ailelere sahip niversite ğrencilerinin sosyal bağlılık ve öz duyarlılık düzeylerinin iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı yordama gücünü incelemek amaçlanmıştır (Şekil 1). Düşük gelir, çok çocuklu kalabalık aile ortamına ve profesyonel bir mesleği olmayan, eğitim düzeyi düşük ebeveynlere sahip olmayı içerdiği için (Luthar, 1991), bu çalışmada düşük gelirli ebeveynlere sahip, aileleri en az dört kişiden oluşan ve ebeveynleri en fazla lise mezunu olan niversite öğrencileri çalışma grubu olarak belirlenmiştir.



Şekil 1. Önerilen hipotetik model

YÖNTEM

Bu araştırma, varolan durumu ortaya koymasına nedeniyle betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın verileri yapısal eşitlik modeli analizi ile test edilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmada, 2010-2011 ğretim yılı bahar döneminde Anadolu niversitesi'ne devam 1850 öğrenciden seçkisiz örneklem yöntemi ile veri toplanmıştır. Ancak bu araştırmanın amaçlarına bağlı olarak 1850 ğrenci içinden ebeveynlerinin en çok asgari ücret düzeyinde aylık gelire sahip

olduğunu, ebeveynlerinin en fazla lise mezunu olduğunu ve ailelerinin en az dört kişiden oluştuğunu bildiren 751 öğrenci çalışma grubu olarak belirlenmiştir. Bu öğrencilerden 26'sı ölçekleri eksik doldurduğu için 230'u ise verilerinde uç değerler belirlendiği için çalışmadan çıkarılmıştır. Bu araştırmanın analizleri, geriye kalan 495 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında verileri analiz edilen 495 üniversite öğrencisinin 275'i (%55.6) kadın, 220'si (% 44.4) erkektir. Katılımcıların 102'si (%20.6) birinci sınıf, 132'si (%26.7) ikinci sınıf, 153'ü (%30.9) üçüncü sınıf ve 108'i (%21.8) dördüncü sınıf öğrencisidir. Katılımcıların yaşları 18 ile 31 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 21.43'tür. Anadolu üniversitesinin çeşitli fakültelerinden araştırmaya katılan öğrencilerin 60'ı (%12.1) Eczacılık Fakültesi, 101'i (%20.3) Edebiyat Fakültesi, 95'i (%19) Eğitim Fakültesi, 41'i (%8.2) İletişim Fakültesi, 71'i (%14.2) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 57'si (%11.4) Fen Fakültesi, 16'sı (%3.2) Güzel Sanatlar Fakültesi, 31'i (8.2) Mühendislik Fakültesi ve 23'ü (%4.6) Hukuk Fakültesi öğrencisidir.

Verileri analiz edilen 495 katılımcıdan 115'i (%23.2) ailesinin aylık ortalama gelirinin en çok bir asgari ücret düzeyinde olduğunu, 380'i (%76.8) ise bir asgari ücretten fazla olduğunu ancak iki asgari ücretin toplamını geçmediğini belirtmiştir. Bununla birlikte katılımcıların 196'sının (%39.6) iki, 118'sinin (%23.8) üç ve 181'inin (%36.6) en az dört kardeş oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların 61'i (%12.3) annesinin 20'si (%4) babasının okur-yazar olmadığını, 300'ü (%60.6) annesinin 227'si (%45.9) babasının ilköğretim mezunu olduğunu, 55'i (%11.1) annesinin 97'si (%19.6) babasının ortaokul mezunu olduğunu, 79'u (%16) annesinin 151'i (%30.5) babasının lise mezunu olduğunu bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların 432'si (%87.3) annesinin ev hanımı olduğu, 34'ü (%6.9) annesinin olmadığı, 6'sı (%1.2) annesinin işsiz olduğu ve 23'ü (%4.6) annesinin işçi olduğu yönünde bilgi vermiştir. Bununla birlikte katılımcıların 158'i (%31.9) babasının işçi olduğunu, 32'si (%6.5) babasının olmadığını, 8'i (%1.6) babasının işsiz olduğunu, 62'si (%12.5) babasının çiftçi olduğunu, 209'u (%42.2) babasının emekli olduğunu ve 26'sı (%5.3) babasının serbest meslek ile uğraştığını bildirmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, "Öz Duyarlık Ölçeği", "Sosyal Bağlılık Ölçeği", "Yaşam Yönelim Testi", "Ego Sağlamlık Ölçeği" ve bilgi formu kullanılmıştır.

Öz Duyarlık Ölçeği: Neff (2003) tarafından geliştirilen "Öz Duyarlık Ölçeği", bireylerin hata, başarısızlık, olumsuz deneyimler gibi zorlayıcı süreçlerde kendilerine karşı sergiledikleri anlayış, özen ve duyarlılığı ölçmektedir. Öz Duyarlık Ölçeği 6 faktörlü (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşim) bir yapıya sahiptir (NNFI= .88, CFI= .90). Ölçeğin iç bütününe ait tutarlılık güvenilirliği .92, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .93'tür (Neff, 2003). Öz Duyarlık Ölçeğinin Türkçe'ye uyarılma çalışmaları Öveç, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin, 6 faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizinde ise ki-kare değerinin ($\chi^2 = 779.01$, $N = 633$, $sd = 264$, $p = 0.00$) anlamlı ve uyum iyiliği değerlerinin RMSEA = .056, NFI = .95, CFI = .97, IFI = .97, RFI = .94, GFI = .91, SRMR = .059 olduğu bulunmuştur (Öveç vd., 2007). Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .77 (Öveç ve diğ., 2007), üç hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test güvenilirlik katsayıları öz sevecenlik için .69, öz yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60, bilinçlilik için .69, aşırı özdeşleşme için .56'dır (Öveç, 2007; Akın, 2009). Bu çalışmada ölçeğin tamamına ait iç tutarlılık katsayısı .89, alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayısı ise öz sevecenlik için .75, öz yargılama için .78, paylaşımların bilincinde olma için .61, izolasyon için .72, bilinçlilik için .71 ve aşırı özdeşleşme için .78 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması yüksek öz duyarlılığa işaret etmektedir (Neff, 2003).

Sosyal Bağlılık Ölçeği: Lee ve Robbins (1995) tarafından geliştirilen "Sosyal Bağlılık Ölçeği" bireylerin sosyal ortamlarında algıladıkları kişiler arası yakınlık duygusunu ölçmektedir. Sosyal bağlılık ölçeğinin orjinali tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91, iki hafta arayla ölçülen test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .96'dır (Lee ve Robbins, 1995). Sosyal Bağlılık Ölçeği Duru (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin açıklayıcı faktör analizi sonucunda varyansın %58.72'sini açıklayan ve öz değeri 4.70 olan tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90, dört hafta arayla gerçekleştirilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .90'dır (Duru, 2007). Ayrıca bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .91 olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yüksek sosyal bağlılığa işaret etmektedir (Lee ve Robbins, 1995).

Yaşam Yönelim Testi: Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilen, “Yaşam Yönelim Testi” bireylerin genel olarak yaşantıları ile ilgili olumlu beklentilere sahip olma düzeyini ölçmektedir. Açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin orjinalinin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .76, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .79’dır (Scheier ve Carver, 1985). Ölçek Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış ve tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .72, dört hafta arayla gerçekleştirilen test- tekrar test katsayısı .77’dir (Aydın ve Tezer, 1991). Ayrıca bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .71 olduğu belirlenmiştir. Ölçekten elde edilen toplam puanların yüksekliği, bireylerin iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Scheier ve Carver, 1985).

Ego Dayanıklılık Ölçeği: Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen “Ego Dayanıklılık Ölçeği” güç koşullar ile karşılaşan bireylerin psikolojik uyumlarını sürdürebilme düzeyini ölçmektedir (Block ve Kremen, 1996). Ego Dayanıklılık Ölçeğinin orjinali üzerinde faktör analizi yapılmamıştır. Ancak ölçeğin tek faktörlü bir ölçek olarak kullanılması önerilmektedir. Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise .76’dır (Block ve Kremen, 1996). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmalarını gerçekleştiren Kararımak (2007) açımlayıcı faktör analizi sonucunda üç faktörlü bir yapı elde etmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .76’dır (Kararımak, 2007). Ayrıca ölçeğin bu araştırmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı .75’dir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğuna işaret etmektedir (Block ve Kremen, 1996).

Bilgi Formu: Araştırmanın demografik verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formu, katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına, kardeş sayılarına, öğrenim gördükleri bölümlere ve sınıflara, anne-babalarının eğitim düzeylerine, gelirlerine ve mesleklerine ilişkin bilgileri içermektedir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verilerini toplamak için 2010-2011 bahar döneminde Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü’nden izin alınmıştır. Veriler Anadolu üniversitesi lisans programlarına devam eden gönüllü öğrencilerden ders sonrasında toplanmıştır. Veri toplama işlemi ortalama 25 dakika sürmüştür. Araştırma verilerinin analizinde “Lisrel 8.8” paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle öz duyarlık, sosyal bağlılık, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik değişkenlerine ait ölçme modelleri doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiş, sonrasında ise değişkenler arasında yol analizi testi gerçekleştirilmiştir. Bu işlemler yapılırken kovaryans matrisi ile en çok olabilirlik (maximum likelihood) yöntemi kullanılmıştır. İstatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ölçme modellerinin ve hipotetik modelin doğrulanıp doğrulanmadığı test edilirken uyum iyiliği indekslerinden ki kare testi, SRMR, NNFI, RMSEA ve CFI dikkate alınmıştır. AGFI ve GFI’nın da aralarında bulunduğu diğer uyum indeksleri ise modeldeki parametre değerlerine ve örneklem büyüklüğüne duyarlı oldukları ve yanlış değerler ürettikleri için (Hu ve Bentler, 1998; Kline, 2005) dikkate alınmamıştır. Araştırma kapsamında geliştirilen hipotetik model test edilmeden önce, yapısal eşitlik modelinin ön koşullarından biri olan değişkenler arasındaki çoklu doğrusallık ilişkisi incelenmiştir. Bu amaçla değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisi ile birlikte bağımsız değişkenlerin VIF ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen korelasyon değerlerinin değişkenler arasında çoklu doğrusallığa işaret eden .80 (Field, 2005) seviyesinin altında olduğu ortaya konulmuştur (Tablo 1). Bağımsız değişkenlerin VIF değerleri, öz duyarlık için 1.54, sosyal bağlılık için 1.15 ve iyimserlik için 1.52 olarak bulunmuştur. Bu değerler 10’dan küçük olduğu için çoklu doğrusallık probleminin mevcut olmadığı anlaşılmıştır. Bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri ise öz duyarlık için .64, sosyal bağlılık için .86 ve iyimserlik için .65’dir. Bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin .20’nin üzerinde olduğu ve doğrusallık sorunu yaratmadıkları belirlenmiştir.

Tablo 1. Hipotetik modelin örtük değişkenlerine ait korelasyonlar

	Öz duyarlık	İyimserlik	Psk.dayanıklılık
Sosyal bağlılık	.33*	.31*	.27*
Öz duyarlık		.57*	.39*
İyimserlik			.32*

* $p < .01$

BULGULAR

Ölçme Modellerinin Test Edilmesi ile İlgili Bulgular

Bu araştırmada sosyal bağlılık, öz duyarlılık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri içeren hipotetik modelin doğrulanıp doğrulanmadığı araştırılmıştır. Bu amaçla öncelikle modelde yer alan tüm değişkenlerin ölçme modelleri test edilmiş, daha sonra hipotetik modelin testi gerçekleştirilmiştir.

Öz Duyarlık Ölçeğinin Ölçme Modeli: Öz Duyarlık Ölçeği, alt boyutları da dikkat alınarak ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, tüm maddelerin t değerlerinin 4.98 ve 13.26 arasında değiştiğini ve .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler sergilediğini göstermiştir. Bu modele ait uyum iyiliği indeksleri $\chi^2(293, N = 495) = 1179.85, p < 0.01; \chi^2/sd = 4.02; RMSEA = 0.078; SRMR = 0.095; CFI = 0.93; NNFI = 0.92$ olarak bulunmuştur. Modelin uyum indekslerinden SRMR görece yüksektir. Ancak SRMR'nin .10'a kadar kabul edilebilir olduğu (Kline, 2005) belirtilmektedir. Bu sonuçlar, öz duyarlık modelinin ikinci düzeyde doğrulandığını desteklemiştir.

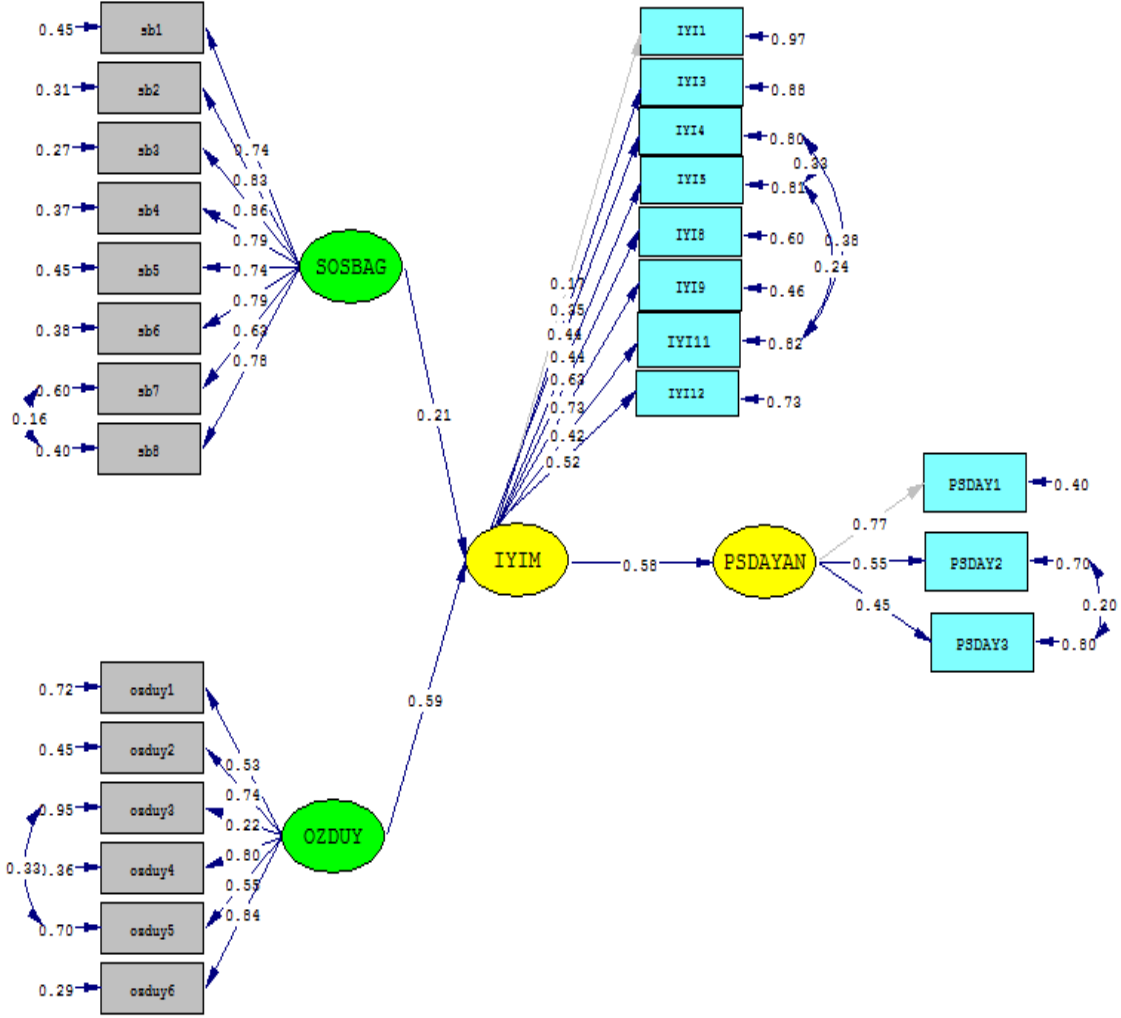
Sosyal Bağlılık Ölçeğinin Ölçme Modeli: Sosyal Bağlılık Ölçeği tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları, tüm maddelerin t değerlerinin 16.12 ile 22.98 arasında değiştiğini ve .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler sergilediğini göstermiştir. Ancak uyum iyiliği indekslerinin düşük olması nedeniyle önerilen modifikasyon indeksleri incelenmiştir. Modifikasyonlar eklendikten sonra analiz tekrar edilmiş ve modelde anlamlı bir iyileşme görülmüştür. Bu modele ait uyum indeksleri ise $\chi^2(19, N = 495) = 95.11, p < 0.01; \chi^2/sd = 5.00; RMSEA = 0.090; SRMR = 0.031; CFI = 0.99; NNFI = 0.98$ 'dir. Bu sonuçlar sosyal bağlılık ölçeğinin birinci düzeyde doğrulandığını göstermektedir.

Yaşam Yönelim Testinin Ölçme Modeli: Yaşam Yönelim testi tek boyutlu yapıya sahip olduğu için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları maddelere ait t değerlerinin 6.13 ile 14.05 arasında değiştiğini ve bu değerlerin .05 düzeyinde anlamlı olduklarını göstermiştir. Ancak bazı uyum indekslerinin düşük olması nedeniyle modifikasyon indeksleri incelenmiştir. Önerilen modifikasyonlar eklendikten sonra analizler tekrar edilmiş ve modelde anlamlı bir iyileşme görülmüştür. Elde edilen uyum değerleri $\chi^2(17, N=495)=71.70, p<0.001; \chi^2/sd=4.21; RMSEA=0.081; SRMR=0.062; CFI=0.95; NNFI=0.92$ 'dir. Bu sonuçlar yaşam yönelim testinin birinci düzeyde doğrulandığını göstermektedir.

Ego Dayanıklılık Ölçeğinin Ölçme Modeli: Ego Dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları dikkate alınarak ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Ego Dayanıklılık Ölçeğinin maddelerine ait t değerlerinin 5.56 ile 10.32 arasında değiştiği ve .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu ölçme modeline ait uyum indeksleri $\chi^2(64, N = 495) = 142.64, p<0.001; \chi^2/sd=2.26; RMSEA=0.051; SRMR=0.047; CFI=0.96; NNFI=0.95$ olarak bulunmuş ve ego dayanıklılık ölçme modeli ikinci düzeyde doğrulanmıştır.

Hipotetik Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Hipotetik modeli test etmeden önce sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık örtük değişkenlerinin ölçme modellerinin doğrulanması sürecinde eklenmiş olan hata kovaryansları da modele eklenmiştir. Daha sonra model test edilmiştir. Modeldeki t değerleri incelendiğinde yol katsayılarının tümünün anlamlı olduğu gözlenmiştir (Şekil 2).



$$x^2 = 929.89, sd=265, p=0.00000, RMSEA = 0.071$$

Şekil 2. Psikolojik dayanıklılığı açıklamaya yönelik yapısal eşitlik modeli

Şekil 2’de sunulan modelin bütününe ait uyum iyiliği indeksleri $x^2(265, N=495)=929.89$; $x^2/sd=3.50$; $RMSEA=0.071$; $SRMR=0.074$; $CFI=0.95$; $NNFI=0.94$ ’dir. Bu uyum iyiliği indekslerine göre modelin doğrulandığı, modelle veri arasında uyum sağlandığı söylenebilir. Modelde açıklanan toplam varyans değerleri incelendiğinde, sosyal bağlılık ve özduyarlılığın iyimserlik değişkeninde açıkladığı varyansın 0.50, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık değişkeninde açıkladığı varyansın ise 0.34 olduğu görülmektedir. Sosyal bağlılık ve özduyarlılığın iyimserlik değişkeni yoluyla psikolojik dayanıklılık değişkeninde açıkladığı varyans ise 0.17’dir.

Doğrudan Etkilere İlişkin Bulgular

Yapısal modeldeki doğrudan etkilere ait bulgular incelendiğinde sosyal bağlılığın iyimserliği yordadığı görülmektedir (Standardize yol katsayısı=0.59’dur). Buna göre iyimserlik arttıkça sosyal bağlılıkta artmaktadır. İki değişken arasındaki standardize edilmiş yol katsayısı sosyal bağlılığın iyimserlik üzerindeki etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğunu işaret etmektedir. Yapısal modelde öz duyarlılığın iyimserlik üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır. Buna göre öz duyarlılık iyimserliği olumlu yönde yordamaktadır (Standardize yol katsayısı=0.21’dir). Bir başka ifade ile öz duyarlılık arttıkça iyimserlik de artmaktadır. İki değişken arasındaki standardize edilmiş yol katsayısı öz duyarlılığın iyimserlik üzerinde orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Son olarak yapısal modelde iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde yordadığı görülmektedir. Bir başka ifade ile iyimserlik arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır (Standardize yol katsayısı=0.58’dir). İki değişken arasındaki standardize edilmiş yol katsayısına göre iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etki büyüklüğü yüksek düzeydedir.

Dolaylı Etkilere İlişkin Bulgular

Bu yapısal modelde sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna göre sosyal bağlılık arttıkça iyimserlik artmakta, iyimserlik arttıkça da psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Bu ilişkide dolaylı etkiye ait standardize edilmiş yol katsayısı ise .12'dir ($p < .05$). Bu modelde öz duyarlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlıdır. Buna göre öz duyarlılık arttıkça iyimserlik artmakta, iyimserlik arttıkça da psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Bu ilişkide dolaylı etkiye ait standardize edilmiş yol katsayısı .34'tür ($p < .05$).

TARTIŞMA

Bu araştırmada, öz duyarlılık ve sosyal bağlılığın psikolojik dayanıklılığı iyimserlik aracılığı ile yordama gücünü test etmek için geliştirilen hipotetik model doğrulanmıştır. Bu modele ait bulgular bu bölümde doğrudan etkiler ve dolaylı etkiler başlıkları altında ayrı ayrı tartışılmıştır.

Doğrudan Etkilere İlişkin Tartışma

Bu araştırmada düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Bu araştırmada öz duyarlılığın iyimserliği yüksek düzeyde yordayan bir değişken olduğu belirlenmiştir ($\beta = .59$). Bu bulgu önceki araştırmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Neff, Rude, ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Vonk, 2009; Smeets vd., 2014). Bireyler sosyal yaşamda daha güçlü, daha başarılı ve daha iyi olmaları gerektiği yönünde telkinler almaktadırlar. Bu da bireyleri kendi koşullarını başkalarıyla kıyaslamaya ve sınırlılıklarına tahammül edememeye sevk etmektedir. Bireyler ideal koşullara sahip olmadıklarında benlik saygıları sarsılmaktadır (Marshall, Parker, Ciarochi, Sahdra, Jackson, ve Heaven, 2015). Öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler ise insanının mükemmel olmadığını kabul etmektedirler. Buna bağlı olarak olumsuz yaşantılar karşısında benlik saygıları da zarar görmemektedir (Neff, 2003). Araştırmacılar benlik saygısının iyimserliği yordadığını ortaya koymaktadır (Smokowski, Evans, Cotter ve Webber, 2013). Buna bağlı olarak öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin benlik saygılarını her koşulda koruyabildikleri için iyimser olduklarını söylemek mümkündür.

Öz duyarlılığın içsel güdülenmeyle olumlu bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Neff, Hsieh, ve Dejitterat, 2005). Bu bulgu yüksek öz duyarlılığa sahip bireylerin kendi kendilerine hedefler koyduklarını işaret etmektedir. Bu bireyler sınırlarının ve yeterliliklerinin farkında oldukları (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007) için kendilerine olanakları ile orantılı ve ulaşılabilir hedefler koymaktadırlar. Bu stratejileri kendilerini geliştirmenin önündeki engelleri aşmalarını sağlamaktadır (Breines ve Chen, 2012). Olumsuz koşullar altında yaşayan bireylerin hedeflerini gerçekleştirebilmeleri olumlu duygular geliştirmelerine ve iyimser kalabilmelerine hizmet ediyor olabilir.

Yüksek öz duyarlılık sahibi bireylerin bilgiyi işleme süreçleri de farklı çalışmaktadır. Buna göre yüksek öz duyarlılığa sahip bireylerin olumsuz koşullarda dikkatlerini kendilerine yardım eden uyarıcılara verdikleri, buna bağlı olarak da beyinlerine olumlu mesaj gönderdikleri belirtilmektedir. Bu işlemin kaygı, endişe, suçlama, reddetme gibi kaotik duyguları azaltma ya da dengede tutma gibi bir işlevi olduğu belirtilmektedir (Gilbert, 2009). Bu işlev aracılığı ile öz duyarlılık iyimserliğin atmasını sağlayabilir.

Yüksek öz duyarlılık sahibi bireyler olumsuz anılar sonucunda ortaya çıkan duygularını düzenleyebilmekte, olumsuz duyguların sürekli olarak zihinlerini meşgul etmesini önleyebilmektedir (Neff ve Vonk, 2009; Odou ve Brinker, 2014; Raes, 2010). Bireyler zihinlerinde olumsuz anılarını tekrarladıkça, o anda yapamadıkları ya da söyleyemedikleri şeyler yüzünden öfke ve pişmanlık gibi duygular yaşamaktadırlar. Öz duyarlılık ise bireyleri olumsuz anılar ve bunlarla bağlantılı olan olumsuz duygulardan koruyabilmektedir.

Bireylerin dünyayı algılama biçimleri ve yüklenme stilleri dünyaya ilişkin olumlu ya da olumsuz bakış açısı geliştirmelerinin temel nedenidir (Abramson, Seligman, ve Teasdale, 1978). Öz duyarlılık düzeyleri yüksek olan bireylerin, moral bozucu ve yıpratıcı deneyimlerini kendi yetersizliklerine yüklemek yerine, "insanlık hali" olarak görmeleri (Neff, 2003), güçlükler karşısında iyimser bir bakış açısı kazanmalarına yol açmış olabilir.

Bu araştırmada sosyal bağlılığın iyimserliği orta düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta=.21$). Bu bulgu diğer araştırmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Burant, 2006; Cheung, Sedikides ve Wildschut, 2016; Collishaw vd., 2016; Goel vd., 2014). Bireyler için en temel ihtiyaçlardan biri ait olma ihtiyaıdır. Adler'e (1956) göre bireyler bir gruba ait olmak için pek çok Őey yapabilirler. unk gruplar bireylerin saygı gördükleri, sevildikleri ve takdir edildikleri ortamlardır. Sosyal bağlılık duygusunun yüksek olması bireylerin yalnız olmadıkları, kendilerini bir gruba ait hissettikleri anlamına gelmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bireyler yaşamları boyunca yalnızlıktan uzaklaşmak için çeşitli gruplara dahil olmaktadır. Bu gruplarda başkalarıyla zaman geçirmek, anlaşılmak, paylaşmak gibi deneyimler sayesinde sosyal becerilerini ve sosyal destek kaynaklarını geliştirmektedirler (Heinonen ve diğ., 2006). Böylece bireyler güçlükler karşısında hem etkili başa çıkma becerileri hem de yardım isteyecekleri kişilerle bağlantılar geliştirmektedirler. Bireylerin ihtiyaç duyduklarında işe koşabilecekleri sosyal becerilere ve sosyal destek kaynaklarına sahip olmaları olumsuz yaşantılar karşısında iyimserliği arttırmaktadır. Bununla birlikte bireyler dahil oldukları sosyal gruplarda yaşamlarını anlamlı kılan etkinliklerde bulunmaktadırlar. Yaşamın anlamlı olduğuna dair inançları güçlü olan bireyler genel olarak hayata da iyimser bakmaktadırlar (Ho, Cheung ve Cheung, 2010).

Sosyal bağlılık duygusu yüksek olan bireyler, toplumsal sistemin herkesin haklarını korumaya yönelik bir hiyerarşi içinde işlediğine inanmaktadırlar. Bu bireylere göre, toplumdaki yasal ve geleneksel yapı, ihtiyaı olan her birey için bir güvence oluşturmaktadır. Bu bireyler, toplumsal kurumların ya da yöneticilerin gerektiğinde kendilerine yardım edeceğine yönelik bir algıya sahiptir (Struble, 2010). Bireylerin toplumsal kurumlara güven duymaları ve gerekli olduğunda toplumsal sistemin olanaklarının kendileri için kullanıldığına inanmaları onları gelecekle ilgili kaygılardan ve karamsarlıktan koruyabilir.

Sosyal bağlılık arttıca bireylerin suçluluk ve utanç duyguları azalmaktadır. Bireylerin olumsuz koşullar nedeniyle suçluluk ve utanç duyguları geliştirmeleri sık rastlanılan bir durumdur. Bireyler oldukları gibi kabul edildikleri sosyal ilişkilere sahip olduklarında suçluluk ve utanç duygularından arınmakta, yaşamlarındaki olumsuzlukları telafi etmeye ve onarmaya yönelmektedir (Williamson, Sandage ve Lee, 2007). Bu bağlamda sosyal bağlılık duygusu yükseldikçe iyimserlik düzeyinin de yükselmesi olumsuz koşullarda yaşayan bireylerin sosyal kabul elde edebilmeleriyle ilişkilendirilebilir.

Bu araştırmada iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde yordadığı ortaya koyulmuştur ($\beta=.58$). Olumsuz koşullar altındaki bireylerin iyimserlik düzeyleri arttıca, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığını ortaya koyan bu bulgu diğer araştırmaların sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Kararımak, 2007; Terzi, 2008; Tugade ve Fredrickson, 2004; Waugh, Fredrickson ve Taylor, 2008). İyimser bireyler güçlükler ile başa çıkarken, diğer bireylerden farklı olarak, daha az düzeyde olumsuz duygu durum belirtisi ve daha yüksek düzeyde uyuma yönelik davranışlar sergilemektedir. Buna bağlı olarak da, iyimserliğin, zor koşulların yarattığı stresin psikolojik işlevsellik üzerindeki olumsuz etkilerini azalttığı ileri sürülmektedir (Seegerstrom ve diğ., 1998).

İyimserler, olayların olumsuz bir Şekilde sonuçlanmayacağını düşündükleri için, zor koşullar ile mücadele ederken, yılgınlık sergilemek yerine, çabalamayı sürdürmektedirler. abalamayı sürdürürken de hem kendi yeterliliklerini kullanarak hem de kendileri dışındaki kaynaklara başvurarak (Magaletta ve Oliver, 1999), kendilerini zorlayan koşullarla mücadele etme ve amaçlarına ulaşma yollarını araştırmaktadırlar (Heigel, 2007). Ayrıca iyimserler, olumlu bilgiyi seçme eğiliminde oldukları için buldukları koşullarda çözüm ile ilişkili olmayan ya da çözümü engelleyen faktörleri görmezden gelmektedirler. Bu nedenle iyimser bireylerin, olayların barındırdığı olumlu niteliklere, bilgilere ya da ipuçlarına odaklanmaları daha kolaydır (Matlin ve Gawron, 1979). İyimserlerin genel olarak kendilerini kaygı, endişe ve acı gibi olumsuz duygulardan koruma eğiliminde olmalarının ve daha uyumlu tepkiler retebilmelerinin, psikolojik sağlımlıklarını korumada kolaylaştırıcı bir işlevi olduğu söylenebilir.

Dolaylı Etkilere İlişkin Tartışma

Bu araştırma kapsamında doğrulan modelde, örtük değişkenler arasındaki dolaylı ilişkiler anlamlı ve beklenen yöndedir. İyimserlik değişkeni öz duyarlılık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir ($\beta= .34$, $p<.05$). Buna göre, öz duyarlılık yükseldikçe iyimserlik yükselmekte, iyimserlik yükseldikçe de psikolojik dayanıklılık yükselmektedir. Bir başka ifade ile yüksek düzeyde öz duyarlılığın, iyimser bakış açısını besleyerek bireylerin zorluklar karşısında yılgınlık göstermesini engellediği söylenebilir. Bu bulgu, olumsuz koşullar altındaki her bireyin

kaçınılmaz olarak işlevsel olmayan davranışlar ve uyum bozuklukları geliştireceğini ileri süren geleneksel yaklaşımla (Benard, 1991) örtüşmemektedir.

İyimserliğin öz duyarlılık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye aracılık etmesinin nedenlerinden biri, öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz deneyimlerini sadece kendi başlarına gelen biricik olaylar olarak değil, başka insanların da başına gelen ortak deneyimler olarak görmeleri olabilir. Olumsuz yaşantılara sahip bireylerin olumlu bir gelişim gösterebilmesi yaşamı kontrol etmenin ve geleceği ön görmenin imkansız olduğu inancını değiştirmelerine bağlıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bir başka ifade ile olumsuz yaşantılara rağmen olumlu bir gelişim gösterebilmek kontrol ve belirsizlik algısı ile ilişkilidir. Öz duyarlılığı yüksek olan bireyler kendi koşullarına benzer koşullarda yaşayan başka insanların da olduğunu farkındadırlar (Neff, 2003). Düşük gelirli ailelerde büyüyen bireyler de kendileri gibi ekonomik olanakları sınırlı olan bireylerin yaşamlarını sürdürebildiğini, dahası bu bireylerden bazılarının hayatta başarılı ve üretken bireylere dönüşebildiğini gözlemlemektedirler. Bu gözlemleri, ebeveynleri düşük gelirli olan ve yüksek özduyarlılığa sahip olan bireylerin yaşamı kontrol edebilmenin ve geleceği yordayabilmenin olanaklı olduğunu düşünmelerine yol açabilir. Bu düşünme biçimi geleceğe yönelik iyimserliğin artmasına ve psikolojik dayanıklılığın gelişmesine katkıda bulunuyor olabilir.

Öz duyarlılık, bireylerin kendilerini sahip oldukları koşulların ötesinde, bir birey olarak değerli görmelerini sağlamaktadır (Neff, 2003). Bu nedenle yüksek düzeyde öz duyarlılık sahibi bireylerin, kendilerini olumsuz koşulların yarattığı risklerden koruma eğilimi sergileyebileceği akla gelmektedir. Nitekim yapılan bir araştırmada, öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin kendilerine acı veren olumsuz yaşantılarını zihinlerinde takrarlamadıkları, kendilerini bu yaşantıların olumsuz etkilerinden koruyabildikleri belirlenmiştir (Smeets ve diğ., 2014). Bu bireylerin olumsuz yaşantılarını zihinlerini uzun süre meşgul etmelerini engelleyebilmeleri, kendilerini başarı ölçütleri ya da başkaları tarafından koyulan kriterleri karşılamak zorunda hissetmemeleri ile açıklanabilir (Neff, 2003). Bu bireyler başkaları tarafından onaylanmayan ya da kendilerine acı veren yaşantıların benlik değerlerini azalttığını düşünmedikleri için, bu yaşantıların zihinlerinde yer etmelerine engel olmaktadır. Bir diğer ifade ile bu bireylerin olumsuz yaşantılarını yorumlarken ve anlamlandırırken felaketleştirme hatası sergilemedikleri, anısal belleklerini kontrol edebildikleri ve buna bağlı olarak kendilerini koruyabildikleri söylenebilir.

Bireylerin iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılıklarını yordayan bir diğer değişken de sosyal bağlılıktır ($\beta = .12, p < .05$). Sosyal bağlılık ekonomik olanakları kısıtlı olan bireylerin iyimserlik düzeyine katkıda bulunarak psikolojik dayanıklılıklarının artmasında rol oynamaktadır. Bu bulgu da olumsuz yaşam koşullarına sahip her bireyin uyum bozukluğu geliştirmedeğinin göstergelerinden biridir.

Sosyal bağlılık düzeyi yüksek olan bireyler, sosyal kabul gördükleri ve doyum sağlayabildikleri bir sosyal çevreye sahiptirler. Bu bireyler yaşamlarının ilk yıllarından itibaren çevrelerinden sevgi ve ilgi gördükleri için kendilerini güvende hissetmektedir (Bahadır, 2009; Baumeister ve Leary, 1995; Collishaw ve diğ., Gabalda, Thompson ve Kaslow, 2010; 2016 Ong, Phinney ve Dennis, 2006; Wadsworth ve diğ., 2013;). Böylesi bir çevrede davranışlarının, yaşam biçimlerinin ya da seçimlerinin altında yatan nedenlerin anlaşıldığını hissettikleri için daha az kaygı yaşamaktadırlar (Lee ve Robbins, 1995; Lee, Draper ve Lee, 2001; McWhirter, 1990). Kaygı azaldıkça psikolojik dayanıklılığın arttığını ortaya koyan araştırmacılar bulunmaktadır (Bitsika, Sharpley ve Peters, 2010). Bu bağlamda düşük gelirli ebeveynlerin çocuklarının sosyal bağlılık duygusu yüksek olduğunda, sahip oldukları olumsuz koşullardan dolayı yadınanmadıkları için kendilerini güvenli bir alanda hissettikleri söylenebilir. Kendini güvende hissetme geleceğe dair belirsizlik ve kaygıları azaltarak dayanıklılığı artırıyor olabilir.

Gelir düzeyi düşük ebeveynlere sahip bireylerin aidiyet bağının oluşmasında çevrelerindeki diğer bireyler ya da toplumsal kurumlar tarafından desteklenmeleri önemli bir role sahiptir. Bir başka ifade ile ihtiyaç duyduklarında toplumsal ya da kişisel destek kanallarından yararlanan bireylerin sosyal bağlılık duygusunun yüksek olduğu belirtilmektedir (Burant, 2006; Goel vd., 2014; Magno, Parinas ve Mamauag, 2008). Buna bağlı olarak düşük gelirli ebeveynlere sahip bireylerin, çevrelerindeki kişilerin ve kurumların yardımıyla gereksinimlerini karşılayabildikleri için olumsuz koşullar altında iyimser kalabildikleri söylenebilir. İyimserlik en kötü koşullarda bile olumlu bakış açısı ve olumlu beklentiler geliştirmedir. Burada söz konusu olan her koşulda olumlu bakış açısı geliştirebilmenin temelinde, sosyal destek kaynaklarına ulaşabilmek kadar şans faktörlerine ya da koruyucu bir güce sığınmanın rolü de bulunmaktadır (Magaletta ve Oliver, 1999; Magno ve diğ., 2008).

Buna göre, sosyal bağıllık duygusu yüksek olan bireylerin aidiyet bağı kurdukları manevi güçlerin ve inanç faktörünün kendilerini koruduğunu hissettikleri, buna bağlı olarak da olumsuz koşullara dayanabildikleri söylenebilir. Örneğin birçok inanç sisteminde insanların kötülüklerden korunmak için inanç temelli ritüeller yaptıkları görülmektedir. Buna rağmen insanlar başlarına gelen olumsuz yaşantılara ise yine inançları çerçevesinde anlam yükleyerek kendilerine özgü bir rahatlama yolu bulmaktadır.

Gelir düzeyi düşük olan bireylerin sosyal bağıllık düzeyinin iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılık düzeyini yordaması, yüksek sosyal bağıllık düzeyine sahip olan bireylerin sosyalleşme süreci ile de açıklanabilir. Araştırmacılar sosyal becerileri gelişmiş ve amaç odaklı yoksul üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Komada, 2002; Parrent, 2007; Phan, 2003). Bu durum sosyal bağıllık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde öz güven, problem çözme becerileri ve gelecek yönelimli olma gibi özellikleri kazandıkları için geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirebildikleri ve bu beklentileri gerçekleştirmeye yöneldikleri için psikolojik açıdan dayanıklılık sergiledikleri söylenebilir.

Bu araştırma düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordayan değişkenleri ortaya koymasının yanında bazı sınırlılıklara da sahiptir. Bu araştırma kapsamında ebeveynlerinin gelirinin asgari ücret olduğunu bildiren öğrenciler ile ebeveynlerinin düzenli bir geliri olmadığını bildiren öğrenciler birlikte düşük gelirli ailelerden gelen öğrenciler olarak kabul edilmiştir. Gelecekteki çalışmalarda ebeveynleri düzenli bir gelire sahip olmadığı halde üniversitede okuyan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ayrıca incelenebilir. Bireylerin karşı karşıya kaldıkları olumsuz yaşantılara rağmen psikolojik dayanıklılık sergilemeleri ailesel, çevresel ve kişisel koruyucu faktörlere bağlıdır. Bu çalışmada düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları kişisel koruyucu faktörler bağlamında incelenmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda bu bireylerin sahip olduğu ailesel ve çevresel koruyucu faktörler araştırılabilir. Ayrıca bu çalışma nicel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu konuda daha derin bir araştırma yapmak için düşük gelirli ailelerden gelen bireylerle görüşmeler yapmak ya da bu bireyleri boylamsal araştırmalar ile incelemek yararlı olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ve sosyal bağıllıklarının iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı yordadığı ortaya konmuştur. Buna göre öz duyarlılık ve sosyal bağıllık arttıkça iyimserlik arttığı için psikolojik dayanıklılık da artmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bulguların psikolojik dayanıklılık ile ilgili alan yazının zenginleşmesine ve uygulama temelli çalışmaların geliştirilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bunun da ötesinde, dezavantajlı grupların gelişimi ile ilgilenen araştırmacılar, alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerle ilgili çalışmalarında bu araştırmanın bulgularından yararlanılabilir. Çünkü bu çalışma, düşük gelirli ailelerde büyüyen bireylerin psikolojik açıdan dayanıklı olmalarında öz duyarlılık, sosyal bağıllık ve iyimserliğin rolü olduğunu ortaya koymaktadır. Buna bağlı olarak düşük gelirli ebeveynlere sahip bireylere yönelik önleyici çalışmalarda sosyal bağıllık, öz duyarlılık ve iyimserliğin güçlendirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık her ne kadar uyuma yönelik duygu, düşünce ve eylemlerden meydana gelse de, normal gelişim koşullarına sahip bireylerde gözlenen uyum becerisinden farklıdır. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili alan yazında da belirtildiği gibi, psikolojik dayanıklılık psikolojik uyumu zedeleme potansiyeline sahip stresli yaşantılara maruz kalan bireylerin sergiledikleri kendini toparlama gücüdür. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmaların dezavantajlı gruplar üzerinde gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri dezavantajlı grup olarak ele alınmıştır. Toplumda başka dezavantajlı gruplar da bulunmaktadır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda farklı dezavantajlara sahip grupların psikolojik dayanıklılık düzeyleri de incelenebilir.

KAYNAKÇA

Abraham, W. T. (2007). *Dispositional optimism and pessimism: stability, change, and adaptive recovery following life event experience*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Iowa State University, Iowa.

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49 – 74.
- Adler, A. (1956). Social Interest. H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Ed.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selection from his writings* içinde (126-154), New York: Harper Torchbooks.
- Ahern, N. R. (1996). *Resiliency in adolescent college students*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). College of Health and Public Affairs, School of Nursing, Florida.
- Andersson, M. A. (2010). *Making good things happen: Optimism and the range of personal social networks*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Iowa.
- Aydın G., & Tezer E. (1991) İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2 – 9.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Barbarin, O. A. (1993). Coping and resilience: Exploring the Inner Lives of African American Children. *Journal of Black Psychology*, 19(4), 478 – 492.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need for belong: Desire for interpersonal attachment as a human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497 – 529.
- Baysal, A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 66-72.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community*. 10 Mayıs 2011 tarihinde <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED335781.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F. & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, 13, 9-16.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349 – 361.
- Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139 – 162.
- Burant, C. J. (2006). *Optimism/pessimism as a mediator of social structural disparities effects on physical health and psychological well-being: a longitudinal study of hospitalized elders*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Case Western Reserve University, Cleveland.
- Carlson, D. J. (2001). *Development and validation of a college resilience questionnaire*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Texas A&M University, Texas.
- Cheung, W., Sedikides, C. & Wildschut, T. (2016). Induced nostalgia increases optimism (via social-connectedness and self-esteem) among individuals high, but not low, in trait nostalgia. *Personality and Individual Differences*, 90, 283–288.
- Collishaw, S., Gardner, F., Aber, J. L. & Cluver, L. (2016). Predictors of mental health resilience in children who have been parentally bereaved by AIDS in urban South Africa. *Journal of Abnormal Children Psychology*, 44(4), 719-730.
- Çalışkan, Ş. (2010). Türkiye’de gelir eşitsizliği ve yoksulluk. *Sosyal Siyaset Konferansları*, 59, 89–132.
- Doll, B. & Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*, 27(3), 348 – 363.
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 85 – 94.
- Dwyer, M. C. (2000). *An exploration of resiliency amongst college students: Investigating the relationship amongst a measure of resilience, life stressors, social sources, and overall adjustment to college during the first year*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Truman State University, Truman.
- Ersungur, Ş. M., Kızıltan, A. & Polat, Ö. (2007). Türkiye’de bölgelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralaması: temel bileşenler analizi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21(2), 55 – 66.
- Fergus, S. & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399 – 419.

- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS for Windows: advanced techniques for the beginner*. London: Sage Publications.
- Gabalda, M. K., Thompson, M. P & Kashlow, N. J. (2010). Risk and protective factors for psychological adjustment among low-income, African American children. *Journal of Family Issues*, 31(4), 423–444.
- Garnezy, N., Masten A. S. & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97 – 111.
- Gilbert, P. (2009). Introduction compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199 – 208.
- Gillham J. & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 146 – 163.
- Goel, K. S., Amatya, K., Jones, R. T. & Ollendick, T. H. (2014). Child and adolescent resiliency following a residential fire: the role of social support and ethnicity. *Journal of child and family studies*, 23(3), 537-547.
- Hass, M. & Graydon, K. (2009). Sources of resiliency among successful foster youth. *Children and Youth Services*, 31(4), 457-463.
- Heigel, C. P. (2007). *Optimism and inmates: Uncharted territory*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). George Masson University, Virginia.
- Heinonen, K., Raikkönnen, K., Mathews, K. A., Scheier, M. F., Raitakari, O. T., Pulkki, L. & Keltikangas-Jarvinen, L. (2006). Socioeconomic status in childhood and adulthood: associations with dispositional optimism and pessimism over a 21-year follow-up. *Journal of Personality*, 74(4), 1111-1126.
- Herrera, D. E. (2009). *Perceived racial/ethnic discrimination, hope, and social connectedness: Examining the predictors of future orientation among emerging adults*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). The University of Texas, Texas.
- Ho, M. Y., Cheung, M. F. & Che, s. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences* 48, 658–663.
- Hopson, L. M. & Lee, E. (2011). Mitigating the effect of family poverty on academic and behavioral outcomes: The role of school climate in middle and high school. *Children and Youth Services Review*, 33, 2221–2229.
- Howard, S., Dryden, J. & Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of literature. *Oxford Review of Education*, 25(3), 307 – 323.
- Hu, L.T., & Bentler, P.M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3, 424 – 453.
- Isaacowitz, D. M. (2005). The gaze of the optimist. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 407 – 415.
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Komada, N. (2002). *First generation college students and resiliency*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Temple University, Philadelphia.
- LaFromboise, T. D., Hoyt, D. R., Oliver, L. & Whitebeck, L. B. (2006). Family, community and social influences on resilience among America Indian adolescents in the upper midwest. *Journal of Community Psychology*, 34(2), 193 – 209.
- Lee, R. M. & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232 – 241.
- Lee, R. M., Draper, M. & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. [Çevrimiçi sürüm]. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310 – 318.
- Lo, Q. H. Y. (2007). *The relationship of self-compassion and self-esteem to empathy, shame and social functioning in adolescents who offend sexually*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of Toronto, Toronto.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616.

- Magaletta, P. R. & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: their relations with self-efficacy, optimism and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539 – 551.
- Magno, C., Parinas, N. & Mamauag, M. (2008). The influence of self-mastery and communal-mastery on building a model of resiliency. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 10(1), 1-23.
- Marshall, S. L., Parker, P.D., Ciarochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J. & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: a longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- Matlin, M. W. & Gawron, V. J. (1979). Individual differences in Pollyannaism. *Journal of Personality Assessment*, 43, 411 – 412.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Theoretical review of current literature with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 93 – 128.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85 – 101.
- Neff, K., Hsieh, Y. & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263 – 287.
- Neff, K. D. (2008). Self-Compassion: Moving Beyond the Pitfalls of a Separate Self-Concept. J. Bauer & H. A. Wayment (Ed.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* içinde (95 – 106). Washington DC: APA Books.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211 – 214.
- Neff, K. D., Rude, S. S. & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908 – 916.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways being related to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23 – 50.
- Neff, K. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Odou, N. & Brinker J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449–459.
- Ong, A. D., Phinney, J. S. & Dennis, J. (2006). Competence under challenge: Exploring the protective influence of parental support and ethnic identity in Latino college students. *Journal of Adolescence*, 29(6), 961-979.
- Öveç, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1 – 10.
- Parrent, C. M. (2007). *Resilience and the successful first-generation community college student: Identifying effective student support services*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of North Texas, Texas.
- Phan, T. (2003). Life in school: Narratives of resiliency among Vietnamese-Canadian youths. *Adolescence*, 38(151), 555 – 566.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757 – 761.
- Reingenbach, R. (2009). *A comparison between counselors who practice meditation and those who do not on compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout and self-compassion*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). The University of Akron, Akron.
- Rutter, M. (1980). The long-term effects of early experiences. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 22(6), 800 – 815.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219 – 247.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201 – 228.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26 – 30.
- Seegerstrom, C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E. & Fahey, J. L. (1998). Optimism associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1646 – 1655.

- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology, 70*(9), 794-807.
- Smith, C. & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in Children and Youth. *Social Service Review, 71*(2), 231-256.
- Smokowski, P. R., Evans, C. B. R., Cotter, K. L. & Webber, K. C. (2013). Ethnic identity and mental health in American Indian youth: Examining mediation pathways through self-esteem, and future optimism. *Journal of Youth and Adolescence, 43*(3), 343-355.
- Stewart, M., Reid, G. & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing, 12*(1), 21 - 31.
- Struble, S. S. (2010). *Role of social connectedness in weight related health behaviors: Implications for community health promotion programme*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Texas Woman's University, Texas.
- Tatar, D., Alptekin, S., Coşkunol, İ., Aydın, M. & Aslangiray, S. (2002). İzmir Eşrefpaşa Verem Savaş Dispanseri'nde 1995-2000 yılları arasında izlenen çocukluk çağı tüberküloz olgularının retrospektif analizi. *Solunum Hastalıkları, 13*, 94-100.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*, 297 - 306.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320 - 333.
- Wadsworth, M. E., Rindlaub, L., Hurwich-Reiss E., Rienks S., Bianco, H. & Markman, H. J. (2013). A longitudinal examination of the adaptation to poverty-related stress model: predicting child and adolescent adjustment over time. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 42*(5), 713-725.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L. & Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research and Personality, 42*(4), 1031 - 1046.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology, 5*, 503 - 515.
- Williams, K. L. & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(8), 855 - 874.
- Williamson, I., Sandage, S. J. & Lee, R. M. (2007). How social connectedness affects guilt and shame: Mediation by hope and differentiation of self. *Personality and Individual Differences, 43*(8), 2159-2170.
- Winfield L. F. (1994). *Developing Resilience in urban youth*. California: Urban Education Monograph series.
- Wood, A. M., Boyce, C. J., Moore, S. C. & Brown, G. D. A. (2012). An evolutionary based social rank explanation of why low income predicts mental distress: A 17 year cohort study of 30,000 people. *Journal of Affective Disorder, 136*, 882-886.
- Wyman, P. A., Cowen, E. M., Work, C. & Parker, G. R. (1991). Developmental and family milieu correlates of resilience in urban children who have experienced major life stress. *American Journal of Community Psychology, 19*(3), 405 - 426.