

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı ile İlişkisi*

The Relationship Between The Problem-Solving Skills, Psychological Endurance and Self-Respect of Students of The Faculty of Sport Sciences

Ferda Şule KAYA** 

Elvan ŞARLI*** 

Öz

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişkileri incelemektir. İlişkisel modele uygun olarak tasarlanan bu araştırmada, demografik özelliklerin lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılık durumları ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma grubunun spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 100'ü kadın (%39,1), 156'sı erkek (%60,9) olmak üzere toplamda 256 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Problem Çözme Envanterleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Araştırma grubunun demografik özelliklerinin, cinsiyet konusunda "erkek", sınıf düzeyi konusunda "birinci sınıf", bölüm konusunda "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği", gelir düzeyi konusunda "orta", ailenin ikamet yeri konusunda "küçük şehir" gruplarında sıklıkla kümelandikleri ve ayrıca araştırmaya katılan lisans öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının, problem çözme becerilerinin ve benlik saygılarının "orta düzeyde" olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubunun psikolojik dayanıklılıkları cinsiyetlerine ($p=0,007$), sınıf düzeylerine ($p=0,017$), ailelerinin gelir düzeyine (kendilik algısı alt boyutu, $p=0,032$) ve ailelerinin ikamet ettikleri (kendilik algısı alt boyutu, $p=0,043$) yere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca problem çözme becerileri ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna erişilmiştir ($r=0,262$, $p<0,01$).

Araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin arttığı, diğer bir ifadeyle problem çözme becerisi güçlendikçe, benlik saygılarının arttığı söylenebilir.

* Bu çalışma, "Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı ile İlişkisi" isimli tez çalışmasından türetilmiştir. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.

** Dr. Öğr. Üyesi, Demiroğlu Bilim Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, kaya.s2565@gmail.com

*** Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, elvan_sarli@hotmail.com

Anahtar Kelimeler: Problem çözüme, psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı

Abstract

The aim of this research, was to investigate the relationship between problem-solving skills, psychological resilience and self-esteem of the students of the sports sciences faculty. Relational scanning method were used in the research. Moreover, the relationship between demographic characteristics and undergraduate students' problem solving skills, self-esteem and psychological resilience status was investigated. The sample of the study consisted of 256 students in total, whom 100 are women (39.1%) and 156 are men (60.9%). In the research, to collect the data, Personal Information form, Psychological Resilience Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Problem Solving Inventories were used. The data were analyzed statistically by using SPSS 22.0 package program.

The demographic characteristics of the research group are frequently clustered in "male" groups on gender, "first grade" on grade level, "Physical Education and Sports Teaching" on department, "middle" on income level, "small city" on family residence. In addition, it was concluded that the psychological resilience, problem solving skills and self-esteem levels of the undergraduate students who participated in the research were at the "medium" level. The psychological resilience of the research group was statistically significantly differs based on their gender ($p = 0.007$), grade levels ($p = 0.017$), income level of their families (self-perception sub-dimension, $p = 0.032$), and the place where their families reside (self-perception sub-dimension, $p = 0.043$). Also, a significant positive relationship was found between the problem-solving skills and self-esteem of students ($r = 0.262$, $p < 0.01$).

According to the results of the research, it can be said that as self-esteem level increases, problem-solving skills increase, in other words, as the problem-solving skill gets stronger, self-esteem increases.

Keywords: Problem-solving, psychological endurance, self-respect

GİRİŞ

Bireyler günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunları çözebilmek için, birbirlerinden farklı olsa da problem çözüme becerisine sahip olmalıdırlar. Önemli bir yaşam becerisi olan problem çözüme becerisinin sonradan öğrenilmesi ve çaba gösterip, zaman ayırıp geliştirilmesi gereklidir (Çekici, 2009). Bireyin en yakın sosyal çevresi olan ailede bu beceriyi kazanması daha doğal zahmetsiz olmaktadır ve yaşamı boyunca bireye katkı sağlamaktadır. Problem çözüme süreci, bireyin karşılaştığı engelleri aşması için gereken düşünsel, duygusal ve davranışsal süreçleri kapsamaktadır (Taylan, 1990).

Problem çözüme denildiği zaman, bireyin sorunlarını çözmesi için edindiği disiplin, bu disiplini bireysel ritüelleri haline getirmesi ve sorunları gidermek için etkin şekilde kullandığı ifade edilmektedir (Bilen, 2006). Bu da eğitimle elde edilebilecek bir kazanımdır. Ancak toplumun eğitim ihtiyacını karşılayan bir kurum olarak okulların işleyişleri süresince bireylerin problemlerle karşılaşması doğaldır ve bu problemler çözülmeden okulların amaçlarının etkili bir şekilde gerçekleşmesi zordur (Güçlü, 2003).

Yaşamsal motivasyon için problem çözüme becerisi önemli bir pozisyona sahiptir. Eğer birey problemlerini çözebiliyorsa bu süreçten olumlu yönde etkilenmektedir. Yapılan araştırmalar, problem çözüme becerisinin bireyin genel olarak uyum göstermesi için önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Gardner ve ark., 2004; Hallaraker ve ark., 2001). Problem çözüme becerisi öğrenme süreci ile kazanılır. Süreç, ailede başlar ve okul hayatı boyunca gelişerek ilerler. Bu süreçteki en önemli

aşama olan problem çözme becerisi, bireylerin karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma noktasında, kazandıkları bilgileri kullanıma hazır olacak şekilde birleştirip ortaya çıkardıkları her türlü donanım (isteklilik, plan yapma, özgüven, cesaret, tecrübe vb.) ve birikimler olarak ifade edilmektedir. Problem çözmeye başarısız olanların, başarılı olanlara göre ne düşündüklerini ne yaşadıklarını hissedebilmede başarısız ve çok fazla duygusal sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Güçlü, 2003). Bu becerinin gelişmesi, bireylerin daha iyi uyum göstermesi açısından önemlidir. Problem çözme becerisi ayrıca bireyler üzerinde koruyucu ve önleyici bir etkiye sahip olduğu için bireyin psikolojik ve davranışsal dengesi üzerinde etkili olmaktadır.

Her bireyin problem çözme yaklaşımı farklı olmaktadır. Problem çözme yaklaşımları aşağıdaki başlıklar altında incelenmektedir; *Acelecı Yaklaşım*: Soruna düşünmeden yaklaşmaktır. Bu yaklaşım şekli sorunu çözümlenmede kişiyi istenmeyen sonuç içerisine düşürebilmektedir. *Düşünen Yaklaşım*: Düşünüp en doğru sonuca ulaşmaya çalışarak problemin çözülmesidir. *Kaçıngan Yaklaşım*: Doğrudan problemi çözmeye çalışmaktan kaçınmaktır. Bunun en önemli sebeplerinden biri kişinin kendisini yetersiz görmesi söylenebilir. *Değerlendirici Yaklaşım*: Ortaya çıkan olumsuz durumlarda, birden çok neden öne sürerek problemin çok farklı yollardan değerlendirilmesidir. Kişi bu şekilde düşündüğünde daha olumlu sonuçlar elde edebilir. *Kendine Güvenli Yaklaşım*: Karşılaşılan sorunlarla baş etmek bireyin kendisine güvenmesi ve kendini yetkin hissetmesidir. Birey kendine güvendiği sürece aynı oranda başarılı olacaktır. *Planlı Yaklaşım*: Sorunlu alanı anlamak ve çözmek için farklı yollar bulmak ve düşünmektir (Cengiz, 2010; akt. Pamuk, 2016).

Problem çözme becerisi, kişinin toplumda var olması, sosyal sorunları ile baş edebilme, aynı zamanda hayatta kalabilme sürecinde en önemli rollerinden biridir (Adagide, 2008). Sorunlarımızı çözerken, ruhsal hastalıklarımız, kişiliğimiz ve davranışlarımız arasındaki bağlantılar sosyal bilimin konusu olmuştur. Sorunlarla baş edebilme kabiliyetimizin psikolojik sağlığımızdaki önemini vurgulayarak bu konuda herhangi bir eksikliğin, adaptasyon sorunumuz ve ruhsal rahatsızlığımızla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 2003). Bununla birlikte bireyin problemlerini çözmesi ve psikolojik yönden bunlarla uğraşması aynı zamanda benliğini ve benlik saygısını da etkilemektedir. Benlik kavramına bireysel bir resim gibi bakan Zigler ve Finn-Stevenson (1987) insan hayatında, başkalarından farklı özelliklerinin, çevresel faktörlerin ve hayatın akışına bağlı olarak değişimin süregelen olduğunu söylemektedir.

Günümüzde psikolojinin gelişmesiyle beraber benlik kavramı tartışılmaya başlanmıştır. Benlikle ilgili çok fikir dile getirilmiş ve bu kavramla ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmıştır (Cevher ve Buluş, 2007). Benlik, “bireyin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırıldığı gibi zaman içinde fikirlerin ve tutumların özel bir birleşimi” manası taşımaktadır. Benlik kavramı, benliğin bilişle ilgili yanırken, benlik saygısı ise benliğin duygu kısmıdır. Kişi, kim olduğu ile ilgili belirli duygulara sahipken yine kim olduğu ile ilgili bazı duygulara da hakimdir (Hamachek, 1971). Benlik, kişinin dünyaya gelmesi ile beraber kendisi ve çevresinin tesirinde kalarak kendisi hakkında oluşturduğu imajıdır. Bir başka açıdan kendimizi nasıl tasarladığımız, kendimizi nasıl hissettiğimiz ve nasıl düşüncelere sahip olduğumuz ile ilgilidir. Bu yüzden benliğin bireyin sübjektif yanı olduğu söylenebilir (Yenidünya, 2005).

Benlik saygısı insanın kendisindeki his, düşünce ve değerlendirmelerini içerir. Burada dikkat edilmesi gereken noktalardan biri de herkesin standardının birbirinden farklı olmasıdır (Bee ve Boyd, 2009). Bireyin kendi benliğini beğenme ve değerli bulma açısından bakıldığında Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre, bireyin tutum ve davranışlarının hem fiziksel ortamlardan hem de kendi deneyimlerinden etkilendiği ve buna bağlı olarak düzenlendiğini söylemektedir. Sosyal öğrenme kuramı; bireyin eylemlerinin anlaşılmasıyla, tecrübelerine bakılarak bu öğrenme zamanı içerisindeki farklılaşmaya neden olan durumlara odaklanmaktadır. Bu açıdan da insan davranışı gözlemlerden olduğu kadar, doğrudan deneyimden de etkilenmektedir (Bandura, 1977). Sosyal öğrenmenin gerçekleştiği sosyal ortamlar içinde "aile, okul ve akranlar" sayılabilmektedir. Bandura'ya (1977) göre, sosyal etkileşim, insan davranışının şekillenmesi ve değişmesinde ana etkenlerdendir. Toplumda her birey, diğerini gözlemekte ve diğerlerinden bir şeyler öğrenmektedir. Akers ve ark., (1989), insanın öğrenme sürecinde, yakın ilişkide bulunduğu sosyal grupların önemli bir etkisi olduğunu dile getirmektedir.

Bu noktada insanın öğrenme sürecinde, yakın ilişkide bulunduğu sosyal grupların mesela üniversite ortamının etkisi bireyin benliğinin tamamlanmasında önemli bir aşamadır. Üniversite yıllarında kişi kendisinin kim olduğunu, nasıl biri olduğunu anlama, öğrenme ve bu doğrultuda kendisini etrafındakilere gösterme gayreti içerisinde. Başka bir açıdan ise üniversiteli olmasından dolayı kendi hayatındaki sorunlara kendisi çözüm yolu bulmaya çalışırken, çevresine de aykırı olamamaya dikkat eder ve aynı zamanda gençlikten yetişkinliğe adım attığını farkında olmaktadır (Rickwood, ve ark., 2005). Üniversiteli gençlerin zorlu durumlarla baş edebilmeleri psikolojik dayanıklılıkla ifade edilmektedir. Bireylerin kendi geçmiş yaşamlarındaki negatif yaşantılarını baz alarak, tekrar ayağa kalkabilmek ve olumsuz bir olay karşısında bu durum ile başa çıkma özelliklerine dayanıklılık veya sağlıklı denilebilir (Batan, 2016). Türkiye'de alan yazında "resiliency" terimine karşılık Türkçe'de dayanıklılık, sağlıklı ve yılmazlık terimleri yer almaktadır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin kendini iyi hissetmediği zamanlarda işlevselliğini kaybetmemek adına gösterdiği çabanın toplamıdır. Psikolojik dayanıklılığın örselenmesine neden olan faktörlerin hayatımızda engel olamadığımız bazı travmatik olaylar ile karşılaşmamız olduğu bilinirken, aynı zamanda bu engel olamadığımız travmatik olaylar karşısında hayata karşı uyumlu olmak için gösterdiğimiz çabanın psikolojik dayanıklılık olduğu ifade edilebilir (Vergili, 2018).

Üniversiteli gençler psikolojik yönden güçlülere fizyolojik gelişimlerine paralellik gösterebilir, senkronize olabilir, psikolojik gelişimlerine adapte olabilir ve sürdürebilirler. Hayatları boyunca kendilerine göre olumlu veya olumsuz bütün kimliklerini eğitim yıllarına projekte edebilirler (Earvolino-Ramirez, 2007). Psikolojik sağlıklı üniversitelilerin yaşadığı sorunlara, öğrenim amaçlarına fayda sağlamakta ve üniversite öğrencilerinin öğrenimleri süresince psikolojik dayanıklılığın faydalarını anladıkları görülmektedir (Wells ve ark., 2007).

Friborg ve ark. (2005) psikolojik dayanıklılığın yapısının açıklanmasında özellikle beş faktör üzerinde durmuşlardır. İlk olarak bireysel yeterlilik kişinin kendine olan güvenini, öz yeterliliğini, kendini sevmesini, geleceğe dair umutlarını ve hayata dair gerçekçi oryantasyonlarını ifade etmektedir. Bireysel yeterliliği bireyin kendilik algısı ve gelecek algısı olarak iki alt boyutlu bir yapı olarak değerlendirmek mümkündür (Friborg ve ark., 2005). Sosyal yeterlilik ise bireyin sosyal

adaptasyonunu, dışa dönüklüğünü ve sosyal aktivitelerde bulunma isteğini ifade etmektedir. Yapısal stil, bireyin günlük işlerini sürdürebilme, planlama ve organize edebilme yeteneği ile ilgiliyken aile uyumu ise bireyin ailesi ile olan kooperasyonunu ve ailesinden gördüğü desteği belirtmektedir. Son olarak sosyal kaynaklar ise kişinin arkadaşları ve akrabaları gibi yakın çevresinden gördüğü desteği ifade etmektedir. Bu altı boyut bütünüyle bireyin psikolojik dayanıklılığını oluşturmaktadır (Friborg ve ark., 2003). Psikolojik dayanıklılık konusu bazı araştırmalara göre doğuştan gelen bir özellik iken diğer araştırmalarda ise sonradan da öğrenilebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Nancy ve ark. 2006; Basım ve Çetin, 2011).

İlişkisel modele uyumlu olarak planlanan bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılarak yürütülmüştür ve spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, problem çözme becerileri ve benlik saygısı düzeyleri hangi gruplarda kümelenmektedir? 2. Lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin düzeyi nedir? 3. Lisans öğrencilerinin problem çözme becerileri, psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları cinsiyetlerine, bölümlerine, sınıf düzeylerine, gelir düzeylerine ve yaşadıkları yere göre farklılaşmakta mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Çorum ilindeki Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören birinci ve dördüncü sınıf lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma evreninden seçkisiz yöntemle belirlenen örnekleme, kişisel bilgi formu ve ölçekler uygulanmıştır. Veri toplama araçları Ocak 2019 – Mayıs 2019 tarihleri arasında uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formunda katılımcılara cinsiyeti, yaşı, kaçınıcı sınıfta oldukları ve hangi bölümde okudukları, algılanan gelir düzeyi ve ailelerinin ikamet ettiği yerin özelliği (köy, kasaba, küçük şehir, büyük şehir) gibi bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Psikolojik dayanıklılık ölçeği yetişkin formu, Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde 33 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin cevap seçenekleri, o maddeye özel olarak belirlenmiştir. Ölçek kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; 'Kendilik Algısı' için 0,80, 'Gelecek Algısı' için 0,75, 'Sosyal Yeterlilik' için 0,82,

'Aile Uyumu' için 0,86, 'Sosyal Kaynaklar' için 0,84 ve 'Yapısal Stil' için 0,76 olarak bulunmuştur (Friborg ve ark. 2005).

Problem Çözme Envanteri: Ölçek, Heppner ve Peterson tarafından (1982) geliştirilmiş, 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, şahin ve ark. (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek bireylerin kişisel ve günlük yaşamda karşılaştığı problemlere ilişkin nasıl tepkide bulunduğunu betimleyen 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 9., 22. ve 29. maddeleri puanlama dışı tutulmaktadır ve ölçekten 32-192 aralığında puan alınabilmektedir. Ölçeğin tümü için elde edilen güvenilirlik katsayısı ise 0,90'dır (şahin ve ark., 1993).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg benlik saygısı ölçeğidir. Özgün adı "Rosenberg Self-Esteem Scale" olan RBSÖ, M. Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye'de güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında 0-1 puan yüksek benlik saygısı, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak puanlandırılmış. Benlik saygısı ölçeği toplamda on iki alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmada sadece 10 maddeden oluşan genel benlik saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin (RBSÖ) Türkçe formu için yapılan güvenilirlik çalışmasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının 0,48 – 0,79 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu araştırmada da kullanılan alt boyutuna ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,88'dir.

Verilerin Analizi

Uygulamalardan elde edilen veriler elektronik ortamda SPSS 22. istatistiksel çözümlene programında analiz edilmiştir. Araştırmada veri analizi öncesi ölçek puanları standardize edilmiş ve ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlik testi sonucunda alt ölçeklere ait Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin ($\alpha=0,833$) ve Problem Çözme Envanterinin ($\alpha=0,718$) iç tutarlılık katsayısının yüksek düzeyde olduğu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin ($\alpha=0,417$) ise kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür.

Analizler öncesi verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır ve normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için, non-parametrik analiz yöntemleri olan Spearman korelasyon analizi, Mann Whitney U testi ve Kruskal-Wallis varyans analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyinde ($p<0,05$), istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubunu, 100'ü kadın (%39,1), 156'sı erkek (%60,9) olmak üzere toplamda 256 öğrenci oluşturmaktadır. Kişisel bilgi formundan elde edilen bilgilere göre katılımcıların diğer özellikleri ise; %71,5'i birinci sınıf, %28,5'i dördüncü sınıftır. Katılımcıların %20'sinin antrenörlük eğitimi, %50'sinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %30'unun spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim

görmekte oldukları ve aylık gelir düzeyi açısından %12'sinin düşük, %19'unun orta-düşük arası, %61'inin orta, %6'sının yüksek ve %2'sinin çok yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden, Problem Çözme Envanteri'nden ve Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları, minimum ve maksimum puanlar ile puan dağılımlarının standart sapmaları belirlenmiştir.

Tablo 1. Araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ölçeği, problem çözme envanteri ve benlik saygısı ölçeğinden elde ettikleri puanlar

Ölçek	Boyut	Minimum	Maksimum	\bar{X}	S.S.
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Yapısal Stil	1,00	5,00	3,04	0,67
	Gelecek Algısı	1,00	5,00	3,02	0,51
	Aile Uyumu	1,33	4,67	3,19	0,51
	Kendilik Algısı	1,83	4,33	3,02	0,43
	Sosyal Yeterlik	1,00	4,67	2,82	0,54
	Sosyal Kaynaklar	1,00	5,00	3,21	0,51
	Psikolojik Dayanıklılık Ortalama	1,67	3,69	2,80	0,27
Problem Çözme Envanteri	Acelecı Yaklaşım	1,00	6,00	2,88	0,88
	Düşünen Yaklaşım	1,00	5,40	2,86	1,00
	Kaçıngan Yaklaşım	1,00	6,00	2,88	1,28
	Değerlendirici Yaklaşım	1,00	6,00	2,76	1,06
	Kendine Güvenli Yaklaşım	1,00	5,00	2,79	0,80
	Planlı Yaklaşım	1,00	5,00	2,68	0,94
	Problem Çözme Bütün	51,00	133,00	89,77	15,13
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Rosenberg Benlik Saygısı	10,00	33,00	19,05	4,59

Tablo 1'e göre, araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçek bütününden elde ettikleri puan ortalaması \bar{X} : 2,80, puan ortalamalarının standart sapması ise SS: 0,27'dir. Öğrencilerin ölçekten elde ettikleri en düşük puan \bar{X} : 1,67; en yüksek ise \bar{X} : 3,69'dur. Ölçeğin boyutları incelendiğinde lisans öğrencileri en yüksek puan ortalamasını sosyal kaynaklar adlı alt ölçekten (\bar{X} :3,21, SS: 0,51), en düşük puan ortalamasını da sosyal yeterlik adlı alt ölçekten elde etmişlerdir (\bar{X} :2,82, SS: 0,54). Sosyal yeterlik konusundaki dayanıklılıkları kendilik algılarından daha düşüktür. Yani sosyal yeterlik konusunda daha az psikolojik dayanıklılık gösterirken, kendilerine ilişkin algılarında psikolojik dayanıklılıkları daha yüksek düzeydedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinden elde edilen puan ortalamalarının 5'e yaklaşması psikolojik dayanıklılığın yüksekliğine, 1'e yaklaşması ise psikolojik dayanıklılığın düşüklüğüne işaret etmektedir. Bu açıdan bakıldığında lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerinin problem çözme envanterinden elde ettikleri puan ortalaması \bar{X} : 89,77, puan ortalamalarının standart sapması ise SS: 15,13'tür. Öğrencilerin ölçekten elde ettikleri en düşük puan ortalaması \bar{X} : 51,00; en yüksek ortalama ise \bar{X} : 133,00'tür. Envanterin boyutları incelendiğinde lisans öğrencileri en yüksek puan ortalamasını acelecı yaklaşım ve kaçıngan yaklaşım adlı boyutlardan

(\bar{X} :2,88, SS: 0,88; \bar{X} :2,88, SS:1,28), en düşük puan ortalamasını da planlı yaklaşım adlı boyuttan elde etmişlerdir (\bar{X} :2,68, SS:0,94).

Öğrencilerinin Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinden elde ettikleri puan ortalaması \bar{X} :19,05, puan ortalamalarının standart sapması ise SS: 4,59'dur. Benlik Saygısı ölçeğinden elde edilen puanlar yüksek, orta ve düşük benlik saygısı olarak nitelendirilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40 olduğu dikkate alındığında, bu araştırmada lisans öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının “orta” olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Araştırma grubunun psikolojik dayanıklılıkları, problem çözme becerileri ve benlik saygıları arasındaki ilişki

	Psikolojik Dayanıklılık	Problem Çözme	Benlik Saygısı
Psikolojik Dayanıklılık	1	-0,002	-0,004
Problem Çözme	-0,002	1	0,262**
Benlik Saygısı	-0,004	0,262**	1

**p<0,01

Tablo 2 incelendiğinde lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile problem çözme becerileri ve benlik saygıları arasında herhangi bir ilişki gözlenmezken, problem çözme becerileri ile benlik saygıları arasında istatistiksel olarak p<0,01 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir (r=0,262, p<0,01). Ulaşılan bu bulguya dayalı olarak araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin benlik saygıları arttıkça problem çözme becerilerinin arttığı ve diğer yönden bakıldığında problem çözme becerileri güçlendikçe benlik saygılarının arttığı söylenebilir.

Tablo 3. Araştırma grubunun cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılıklarının farklılaşmasına ilişkin bulgular

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Mann-Whitney U	Z	P
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Yapısal Stil	Kadın	100	113,27	6277	-2,677	0,007**
		Erkek	156	138,26			
		Total	256				

Tablo 3 incelendiğinde lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yapısal stil boyutundaki puan ortalamalarının (U=6277, z=-2,677, p<0,01) cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapısal stil konusunda örneklemimizde erkekler daha yüksek ortalamaya sahiptir.

Tablo 4. Araştırma grubunun bölümlerine göre problem çözme becerilerinin ve benlik saygılarının farklılaşmasına ilişkin bulgular

Ölçek	Alt Boyut	Bölüm	n	Sıra Ort.	H	sd	P
Problem Çözme Envanteri	Düşünen Yaklaşım	Antrenörlük	52	109,88	9,732	2	0,008**
		Öğretmenlik	127	142,77			
		Spor yöneticiliği	77	117,53			
	Değerlendirici Yaklaşım	Antrenörlük	52	114,75	19,69	2	0**
		Öğretmenlik	127	148,78			
		Spor yöneticiliği	77	104,34			
Planlı Yaklaşım	Antrenörlük	52	111,97	10,395	2	0,006**	
	Öğretmenlik	127	143,46				
	Spor yöneticiliği	77	114,99				
Rosenberg Benlik Saygısı	Benlik Saygısı	Antrenörlük	52	114,45	10,132	2	0,006**
		Öğretmenlik	127	143,31			
		Spor yöneticiliği	77	113,56			

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin problem çözme becerilerinin, düşünen yaklaşım boyutunda ($H=9,732$, $SD=2$, $p<0,01$), değerlendirici yaklaşım boyutunda ($H=19,690$, $SD=2$, $p<0,01$) ve planlı yaklaşım boyutunda ($H=10,395$, $SD=2$, $p<0,01$) okudukları bölüme göre, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yanı sıra lisans öğrencilerinin benlik saygılarının da ($H=10,132$, $SD=2$, $p<0,01$) bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir.

Tablo 5. Araştırma grubunun bölümlerine göre problem çözme becerileri ve benlik saygılarında gözlenen farkların kaynağı

Ölçek	Alt Boyut	PostHoc	Alt Küme	
			1	2
Problem Çözme Envanteri	Düşünen Yaklaşım	Antrenörlük	109,885	
		Spor yöneticiliği	117,532	
		Öğretmenlik		142,772
		Test Değeri	0,507	.2
		p (2-sided test)	0,476	.
		Düzenlenmiş p (2-sided test)	0,476	.
	Değerlendirici Yaklaşım	Spor yöneticiliği	104,344	
		Antrenörlük	114,750	
		Öğretmenlik		148,776
		Test Değeri	0,616	.2
		p (2-sided test)	0,433	.
		Düzenlenmiş p (2-sided test)	0,433	.

Problem Çözme Envanteri	Planlı Yaklaşım	Antrenörlük	111,971	
		Spor yöneticiliği	114,994	
		Öğretmenlik		143,457
		Test Değeri	0,081	.2
		p (2-sided test)	0,776	.
		Düzenlenmiş p (2-sided test)	0,776	.
Benlik Saygısı		Spor yöneticiliği	113,565	
		Antrenörlük	114,452	
		Öğretmenlik		143,307
		Test Değeri	0,000	.2
		p (2-sided test)	0,998	.
		Düzenlenmiş p (2-sided test)	0,998	.

Tablo 5 incelendiğinde, düşünen yaklaşım alt boyutunda puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (0,507) kaynaklandığı görülmektedir. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Değerlendirici yaklaşım alt boyutunda ise puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (0,616) kaynaklandığı görülmektedir. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerine göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Planlı yaklaşım alt boyutunda puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (0,081) kaynaklandığı görülmektedir. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerine göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Rosenberg Benlik Saygısı genel benlik saygısı boyutunda puan ortalamaları arasındaki farkın öğretmenlik bölümü öğrencileri ile spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (0,000) kaynaklandığı görülmektedir. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerine göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Araştırma grubunun sınıf düzeylerine göre psikolojik dayanıklılıklarının ve problem çözme becerilerinin farklılaşmasına ilişkin bulgular

Ölçek	Alt Boyut	Sınıf	N	Sıra Ort.	Mann-Whitney U	Z	P	
Psikolojik Dayanıklılık	Kendilik Algısı	Birinci sınıf	183	117,9	4739	-3,689	0**	
		Dördüncü sınıf	73	155,08				
	Sosyal Yeterlik	Birinci sınıf	183	122,82	5640	-1,96	0,05*	
		Dördüncü sınıf	73	142,74				
Psikolojik Dayanıklılık Ortalama	Psikolojik Dayanıklılık Ortalama	Birinci sınıf	183	121,53	5403,5	-2,388	0,017*	
		Dördüncü sınıf	73	145,98				
Problem Çözme Envanteri	Kendine Güvenli Yaklaşım	Birinci sınıf	183	121,65	5425,5	-2,35	0,019*	
		Dördüncü sınıf	73	145,68				
	Problem Çözme Bütün	Problem Çözme Bütün	Birinci sınıf	183	119,66	5061,5	-3,026	0,002**
			Dördüncü sınıf	73	150,66			

Tablo 6 incelendiğinde lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ölçek bütününde elde ettikleri puan ortalamaları ($U=5403,5$, $z=-2,388$, $p<0,05$) ile problem çözme becerileri envanteri bütününden elde ettikleri puan ortalamalarının ($U=5061,5$, $z=-3,026$, $p<0,01$) sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Bu bulgulara dayalı olarak 1. ve 4. sınıf lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile problem çözme becerileri arasında fark olduğu görülmektedir. Diğer taraftan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve problem çözme envanterinin alt ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılaşma durumları incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları kendilik algısı boyutunda ($U=4739$, $z=-3,689$, $p<0,01$), sosyal yeterlik boyutunda ($U=5640$, $z=-1,960$, $p<0,05$) ve problem çözme becerilerinin kendine güvenli yaklaşım boyutunda ($U=5425,5$, $z=-2,35$, $p<0,05$) sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Tablo 7. Araştırma grubunun ailelerinin gelir düzeyine göre psikolojik dayanıklılıklarının ve problem çözme becerilerinin farklılaşmasına ilişkin bulgular

Ölçek	Alt Boyut	Gelir düzeyi	N	Sıra Ort.	H	sd	p
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendilik Algısı	Düşük	31	102,84	10,553	4	0,032*
		Orta-Düşük arası	49	133,42			
		Orta	156	126,94			
		Yüksek	15	162,37			
		Çok yüksek	5	186,4			
Problem Çözme Envanteri	Kaçırgan Yaklaşım	Düşük	31	156,47	13,141	4	0,011*
		Orta-Düşük arası	49	128,21			
		Orta	156	118,05			
		Yüksek	15	165,6			
		Çok yüksek	5	172,7			

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı boyutunda ($H=10,553$, $SD=4$, $p<0,05$) ve problem çözme envanterinin, kaçınan yaklaşım boyutunda ($H=13,141$, $SD=4$, $p<0,05$) ailelerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir.

Tablo 8. Araştırma grubunun ailelerinin gelir düzeyine göre psikolojik dayanıklılıkları ve problem çözme becerilerinde gözlenen farkların kaynağı

Ölçek	Alt Boyut	PostHoc	Alt Küme	
			1	2
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendilik Algısı	Düşük	102,839	
		Orta	126,942	126,942
		Orta-Düşük arası	133,418	133,418
		Yüksek	162,367	162,367
		Çok yüksek		186,400
		Test Değeri	7,306	6,212
		p (2-sided test)	0,063	0,102
		Düzenlenmiş p (2-sided test)	0,063	0,102
Problem Çözme Envanteri	Kaçınan Yaklaşım	Orta	118,048	
		Orta-Düşük arası	128,214	128,214
		Düşük		156,468
		Yüksek		165,600
		Çok yüksek		172,700
		Test Değeri	0,799	5,933
		p (2-sided test)	0,371	0,115
		Düzenlenmiş p (2-sided test)	0,687	0,115

Tablo 8 incelendiğinde, kendilik algısı alt boyutunda puan ortalamaları arasındaki farkın ailesi çok yüksek gelir grubuna sahip olanlar ile ailesi en alt düzeyde gelir grubuna sahip olan öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (7,306) kaynaklandığı görülmektedir. Tabloda dikkat çeken bulgu ailelerinin gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farkın arttığı, gelir düzeyi azaldıkça puan ortalamaları arasındaki farkın azalmasıdır. Ulaşılan bulgular gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkların gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek olduğunu düşündürmektedir. Kaçınan yaklaşım alt boyutunda ise puan ortalamaları arasındaki farkın ailesinin gelir düzeyi düşük, yüksek ve çok yüksek olan öğrenciler ile ailesinin gelir düzeyi orta-düşük arası ve orta düzeyde olan öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (0,799) kaynaklandığı görülmektedir. Bulgulara göre ailesinin geliri yüksek, çok yüksek ve düşük olan öğrencilerin, ailesinin geliri orta ve orta düşük arası olan öğrencilere göre problem çözme becerileri konusunda daha iyi durumda oldukları söylenebilir.

Tablo 9. Araştırma grubunun ailelerinin ikamet yerine göre psikolojik dayanıklılıklarının farklılaşmasına ilişkin bulgular

Ölçek	Alt Boyut	İkamet yeri	N	Ortalama	Kruskal-Wallis H	df	P
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Kendilik Algısı	Köy	27	152,96	8,176	3	0,043*
		Kasaba	9	74,39			
		Küçük şehir	123	129,29			
		Büyükşehir	97	125,71			

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kendilik algısı boyutunda ($H=8,176$, $SD=3$, $p<0,05$) ailelerinin ikamet yerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu bulguya dayalı olarak aileleri farklı büyüklüklerdeki yerleşim yerlerinde ikamet eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri kendilik algısı boyutunda istatistiksel olarak %5 düzeyinde anlamlı farklılık bulunduğu söylenebilir.

Tablo 10. Araştırma grubunun ailenin ikamet yerine göre kendilik algısı alt boyutunda gözlenen farkların kaynağı

PostHoc	Alt Küme	
	1	2
Kasaba	74,389	
Büyükşehir	125,706	125,706
Küçük şehir	129,293	129,293
Köy		152,963
Test Değeri	4,791	3,033
p (2-sided test)	0,091	0,219
Düzenlenmiş p (2-sided test)	0,091	0,219

Tablo 10 incelendiğinde, kendilik algısı alt boyutunda puan ortalamaları arasındaki farkın ailesi köyde ikamet eden öğrenciler ile ailesi kasabada ikamet eden öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan (4,791) kaynaklandığı görülmektedir. Tabloda dikkat çeken bulgu öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının ailelerinin ikamet ettikleri yerleşim yerinin büyüklüğüyle orantılı bir biçimde farklılaşmadığıdır. Köyde ikamet eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri en yüksek iken, kasabada ikamet eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi en düşük çıkmıştır.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Yapılan araştırmada bu konuda ulaşılan sonuçlar incelendiğinde spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile problem çözme becerileri ve benlik saygıları arasında herhangi bir ilişki gözlenmemiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde bu sonucun tersi yönde, üniversite öğrencilerinin

psikolojik dayanıklılıklarının sosyal kaynaklar alt boyutu ile, problem çözüme becerileri ile ilişkili olduğu yönünde araştırma bulgularına ulaşılmıştır (Durmuş, 2016). Başka bir deyişle kendilerini iyi bir problem çözücü olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal kaynakları daha etkin kullandığı görölmüştür. Bu araştırmada ise öğrencilerin iyi bir problem çözücü olmasında benlik saygısının önemli bir kaynak olduğu görölmüştür. Literatürde yer alan araştırmada örneklem seçiminde tüm öğrenciler ele alınmıştır. Bu araştırmada ise sadece spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler araştırılmıştır ve farklılığa sebep olabilecek faktörlerden biri olarak görülebilir. Ayrıca yapılan araştırmalarda kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkların genel olarak erkeklerden daha yüksek olduğu görölmüştür (Aydoğdu, 2013; Benishek ve Lopez, 1997; Chan, 2003; Hannah ve Morrissey, 1987; Oktan, ve ark, 2014), ancak yapılan bu araştırmada kız öğrencilerin sayısı erkek öğrencilerden daha azdır ve sonuçların literatür ile farklılaşmasına sebep olmuş olabilir.

Araştırmada, problem çözüme becerileri ile benlik saygıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin benlik saygıları arttıkça problem çözüme becerilerinin arttığı, diğer ifade ile problem çözüme becerileri güçlendikçe benlik saygılarının arttığı söylenebilir. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, Deniz (2004) tarafından yapılan araştırmada, bu araştırmanın bulgularına paralel bir şekilde, üniversite öğrencilerinin özsaygı ve problem çözüme becerisi arasında pozitif ilişki olduğuna dair sonuca ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin problem çözüme konusunda pozitif bir algıya sahip olduğu takdirde kendilerine güvendiğini ve benlik saygılarının arttığını düşünülebilir. Elde edilen veriler ışığında problem çözüme becerisinin bireylerin genel başarı düzeyinin artmasına katkı sağlayacağı ve benzer şekilde benlik saygının da olumlu yönde etkileeneceği düşünülebilir. Problem çözüme becerisi ve benlik saygısı arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalarda benzer bulgulara erişilmiştir (Erbaş, 2019; Şahin ve ark., 2009).

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanı incelendiğinde, ortanın üstünde değer elde ettikleri görölmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına paralel olarak literatürde yer alan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının orta düzeyde olduğuna dair bulgular mevcuttur (Durmuş ve Okanlı, 2018; Yağbasanlar, 2018). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yapısal stil alt boyutu açısından erkekler lehine anlamlı bulgu elde edilmiştir. Bu durum katılımcıların sayı bakımından eşit olmaması ile veya erkeklerin kızlara göre daha fazla takım oyunlarına eğilim göstermesi ile açıklanabilir. Gökçen'in (2015) araştırmasında, psikolojik dayanıklılık kişisel özelliklere göre farklılık göstermektedir ve yapılan araştırma göz önüne alındığında erkek öğrencilerin spor fakültesinde kız öğrencilere oranla daha farklı spor dalı ile ilgilenebiliyor olması, bireye kendini ifade etme fırsatı sunabilir, akranları ile daha iyi ilişkiler kurmasını sağlayarak sosyal destek almasında ve psikolojik dayanıklılığın daha yüksek olmasında rol oynamış olabilir. Ayrıca yapılan bu çalışmada kız öğrencilerin sayısının daha az olması bu sonuca yol açmış olabilir.

Bölgümlere göre yapılan değerlendirmede problem çözüme becerileri ve benlik saygısı açısından öğretmenlik bölümü öğrencilerinin, yöneticilik ve antrenörlük bölümüne göre daha avantajlı durumda olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Akçakoyun (2018) yaptığı araştırmada öğretmenlik bölümü öğrencilerinin benlik saygısı puanları, antrenörlük bölümü öğrencilerinden daha yüksek çıkmış olup

yapılan araştırmanın bulguları ile paraleldir. Bu durum öğrencilerin, öğretmenlik bölümüne daha yüksek puan ile girmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak Özdayı (2019) tarafından beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile yapılan araştırmada benlik saygısı puanları, bölüme göre farklılık göstermemektedir. Özdayı (2019) tarafından yapılan araştırma ile farklı sonuçlar elde edilmesine yapılan bu araştırmada cinsiyetin normal dağılım göstermemesi, erkek öğrenci sayısının daha fazla olması neden olmuş olabilir.

Lisans öğrencilerinin problem çözme becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı ve sınıf düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının arttığı yönünde bulgu elde edilmiştir. Gölgeleyen (2011) ve Gültekin (2006) tarafından yapılan araştırmalarda sınıf düzeyinin artmasının problem çözme becerileri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrenimi boyunca giderek artan bilgi ediniminin ve farklı sorunlar ile yüzleşme deneyimlerinin problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilediği düşünülebilir. Ayrıca sınıf düzeyi ile birlikte yaşın artması bu duruma neden olmuş olabilir. Yapılan araştırmalarda, bireyin yaşının psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Felten, 2000; Wagnild, 2009), yapılan bu araştırmanın sonuçlarına uygun olarak bireyin yaşının artması ile birlikte geleceğe yönelik daha olumlu düşündüğü, daha fazla özgüven sahibi olduğu, karşılaştığı zorluklardan sonra problem çözme becerilerinin geliştiğini söyleyebiliriz. Ayrıca bu sonuçlar bireylerin spor yapmaları sonucunda psikolojilerinin olumlu yönde etkilediğini ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığını düşündürmektedir.

Araştırmamızda gelir düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı alt boyutu ile, problem çözme becerilerinin kaçınmacı yaklaşım alt boyutunda artış gözlenmiştir. Durmuş (2016), Güngörmüş ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmalarda aile gelir düzeyinin üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin daha iyi sosyal destek sistemlerine sahip olduğu ve ailesi ile daha iyi ilişkilere sahip olduğu için psikolojik dayanıklılığın olumlu yönde etkilediğini düşünülebilir. Ancak benzer şekilde gelir düzeyinin artması ile bireyler problemleri ile yüzleşmek yerine farklı yöntemlere kaçabileceği, ailelerinden destek alıp, sorunları kendileri yerine ailelerinin çözmelerine izin verebileceği gibi alternatifler yüzünden kaçınmacı yaklaşımda daha yüksek puanlara sahip olabilirler.

Bulgularımız katılımcıların yaşadığı fiziksel çevreye (köy-kasaba) göre değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı alt boyutu açısından farklılaştığı görülmüştür. Buna karşın Koçak, Özbaş, Gürhan (2017) yaptıkları araştırmada fiziksel çevre açısından fark bulunmadığına dair bulgu elde etmişlerdir. Bu durum örneklem sayısının eşit dağılmaması ve/veya köy hayatının uyaran ve eleştirel ortam açısından daha az uyarıcı olması ile açıklanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının, problem çözme becerilerinin ve benlik saygılarının “orta düzeyde” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar

neticesinde, bu araştırmanın literatüre önemli sayılabilecek katkılarda bulunabileceği ve yapılacak benzer araştırmalara yol gösterici nitelikte olabileceği söylenebilir.

Bu yüzden problem çözüme, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı hakkında diğer fakülte öğrencileri ve farklı üniversitelerdeki öğrenciler ile benzer araştırmalar yapılması farklılıkların görülmesini sağlayacaktır. Aynı zamanda örneklem grubunu temsil eden üniversite ve fakülte öğrencilerinin; psikolojik dayanıklılık, problem çözüme ve benlik saygısı konusunda akademik öğrenimlerinin yanında kişisel gelişimlerini desteklemek adına bireysel veya grup olarak farkındalık çalışmalarını yapılması psikolojik dayanıklılık, problem çözüme, benlik saygılarının gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adagide, S. (2008). *15-49 Yaş Grubu Kadınların Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Akçakoyun, F. (2018). Analysis of Self – Esteem Levels of Students in Physical Education and Sports High School. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 73-79.
- Akers, R., A. La Greca, J. Cochran, & C. Sellers, (1989). Social Learning Theory and Alcohol Behavior Among Elderly. *The Sociological Quarterly*, 30(4), 625-638.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey, USA: Prentice-Hall.
- Basım, N. H. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 1-12
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. (Çev. Gündüz, O.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Benishek, L.A. & Lopez, F.G. (1997). Critical evaluation of hardiness theory: Gender differences, perception of life events, and neuroticism. *Work & Stress*, 11(1), 33-45.
- Bilen, M. (2006). *Plandan Uygulamaya Öğretim*. Anı Yayınları, Ankara.
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(13), 7-18.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 1, 52-64.
- Chan, D.W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19(4), 381-395.
- Çekici, F. (2009). *Üniversite öğrencilerin sosyal problem çözüme becerileri, öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Durmuş, M. ve Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözüme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 177-189.
- Durmuş, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing forum*, 42, 73-82.
- Erbaş, Ş. S. (2019). *Benlik Saygısı ve Ego Gücünün Problem Çözme Becerisi ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Felten, B.S. (2000). Resilience in a multicultural sample of community-dwelling women older than age 85. *Clinical Nursing Research*, 9(2), 102-123.
- Friborg, O., Hjemdal, O., & Rosenvinge J.H. (2003) A New Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment?. *Int J Methods Psychiatr Res*, 12, 65-76.
- Friborg, O., Barlaug, D., & Martinussen, M. (2005) Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14(1), 29-42.
- Gardner, F., Johnson, A., Yudkin, P., Bowler, U., Hockley, C., Mutch, L, et al. (2004). Behavioural and emotional adjustment of teenagers in mainstream school who were born before 29 weeks gestation. *Pediatrics*, 114, 676-682.
- Gültekin, A. (2006). *Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gölgeleyen, Y. (2011). *Endüstri Meslek Lisesi Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gökçen, G., (2015). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim Dergisi*. [http://dhgm.meb.gov.tr/yayinlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/160/guclu.htm], Erişim tarihi: 15 Kasım 2019
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 6, 9-14.
- Hallaraker, E., Arefjord, K., Havik, O.E. & Meland, J.G. (2001). Social support and emotional adjustment during and after a severe life event: A study of wives of myocardial infarction patients. *Psychology and Health*, 16, 343-355.
- Hamachek, E. D. (1971). *Encouniers With The Self*. New York. USA: Holl, Rinehart & Winston,
- Hannah, T.E., & Morrissey, C. (1987). Correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 127(4), 339-344.
- Koçak, M., Atlı Özbaş, A. ve Gürhan, N. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz-Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2), 129-135.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik, Ç.B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Özdayı, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısının Bazı Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (1), 69-80.
- Pamuk, S. (2016). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücüne, Problem Çözme Becerilerine ve Karar Verme Davranışlarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for The Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.
- Şahin, N. H., Basım, H. N. ve Çetin, F. (2009). Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 153-163.
- Şahin, N., Şahin, N. H. ve Heppner, P. P. (1993). The psychometric properties of the Problem Solving Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396.

- Taylan, S. (1990). *Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vergili, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Biçimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105-113.
- Wells, N., Free, M., & Adams, R. (2007). Nursing Research Internship: Enhancing Evidence-Based Practice Among Staff Nurses. *Journal of Nursing Administration*, 37(3), 135-143
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Dini Yönelimleri ve Öz-şefkatleri Arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, A. (2003). *Ebeveynin Problem Çözme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Deneysel Bir Çalışma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zigler, E. F. & Finn-Stevenson, M. (1987). *Children Development and Social Issues*. Toronto:D.C. Heath and Company.