



## Üniversite Öğrencilerinde Genel Öz Yeterlik İnancı ve Beden İmajının Psikolojik Sağlık Düzeyini Yordama Gücü

### The Predictive Power of General Self-Efficacy Beliefs and Body Images of University Students on Resilience

Nurseven KILIÇ\*, Maarif MAMMADOV\*\*, Kemal KOÇHAN\*\*\*, Ayşe AYPAY\*\*\*\*

• Geliş Tarihi: 19.06.2017 • Kabul Tarihi: 05.10.2018 • Yayın Tarihi: 11.10.2018

**Kaynakça Bilgisi:** Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K., & Aypay, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Advance online publication. doi: 10.16986/HUJE.2018044245

**Citation Information:** Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K., & Aypay, A. (2018). The predictive power of general self-efficacy beliefs and body images of university students on resilience. *Hacettepe University Journal of Education*. Advance online publication. doi: 10.16986/HUJE.2018044245

**ÖZ:** Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin genel öz yeterlik inancı ve beden imajı ile yordanıp yordanamayacağını belirlemesidir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin farklı illerinde, devlet üniversitelerinin hazırlık sınıflarında öğrenim gören, yaşları 17 ile 24 arasında değişen, 324'ü kadın (%57), 245'i (%43) erkek olmak üzere toplam 569 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Envanteri, Vücut Algısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ölçme araçları kullanılmıştır. Veriler Çoklu Regresyon Analizi ve Bağımsız Örneklem için T-testi analizleri ile test edilmiştir. Araştırma sonucunda genel öz yeterlik inancı ve beden imajının, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, tüm değişkenler açısından erkeklerin kızlara oranla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları ve bu bakımdan öz yeterlik inancı, beden imajı ve psikolojik sağlık düzeylerinin kızlara kıyasla daha olumlu olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** psikolojik sağlık, genel öz yeterlik, beden imajı

**ABSTRACT:** The goal of the current study was to investigate whether the university students' resilience level was predicted by their general self-efficacy beliefs and body images. The study group consisted of 569 university students, 324 female (%57) and 245 male (%43), aged from 17 to 24, studying in preparatory schools of various universities in different cities in Turkey. In the study, the Short Resilience Scale, the General Self-Efficacy Scale, the Body Image Scale and the Demographic Information Form were used as data collection tools. Data were analysed with Multiple Regression Analyses and Independent Samples T-test methods. Findings of the study revealed that general self-efficacy beliefs and body images were significant predictors of resilience levels of students. Besides, boys rated higher average scores in comparison to the girls; thus, general self-efficacy beliefs, body image and psychological resilience of boys were more positive than girls. The findings of the study were discussed in the light of relevant literature and recommendations were offered.

**Keywords:** psychological resilience, general self-efficacy, body image

\* Uzm. Psk. Dan., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Eskişehir-Türkiye. e-posta: [nursevenkilig71@hotmail.com](mailto:nursevenkilig71@hotmail.com) (ORCID: 0000-0001-8724-7564)

\*\* Uzm. Psk. Dan., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Eskişehir-Türkiye. e-posta: [maarif.pdr@gmail.com](mailto:maarif.pdr@gmail.com) (ORCID: 0000-0003-0161-8542)

\*\*\* Uzm. Psk. Dan., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Eskişehir-Türkiye. e-posta: [kochankemal06@gmail.com](mailto:kochankemal06@gmail.com) (ORCID: 0000-0003-1368-6868)

\*\*\*\* Prof. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Eskişehir-Türkiye. e-posta: [ayseaypay@hotmail.com](mailto:ayseaypay@hotmail.com) (ORCID: 0000-0001-5292-4270)

## 1. GİRİŞ

Genç yetişkinlik dönemi, birçok açıdan önemli değişimlerin yaşandığı ve bu değişimlerin gerek kendisi gerekse bu değişimlere uyum sağlama çabalarının neden olduğu yoğun stres dönemi olan ergenlik döneminin ardından gelen gelişim dönemini ifade etmektedir. Diğer bir deyişle genç yetişkinlik, ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemine yönelik kullanılan bir terimi ifade eder ve bu dönemin yaş aralığı 18-25 arasındadır (Santrock, 2016). Kişilik gelişiminin de büyük ölçüde şekillendiği ergenlik döneminin ardından, bireyler zorluklar ve olumsuzlukları da deneyimlemiş olarak genç yetişkinlik dönemine geçiş yapmaktadırlar. Ancak, tüm olumsuzluklara rağmen bireylerin psikolojik sağlıklarını korumak tüm gelişim dönemlerinde ruh sağlığı açısından önemli ve arzu edilen bir durumdur.

Psikolojik sağlık, maruz kalınan olumsuz durumlar karşısında güçlü ve sağlam kalmayı ifade etmektedir (Kararımak, 2006). Yani zorlu yaşam olayları ve yüksek risk durumlarında başarılı baş etme yollarına yönelmeyi ve sağlıklı uyum becerileri sergilemeyi içermektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003). Diğer bir ifadeyle, psikolojik sağlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelim ve umutla ilgilidir (Gizir, 2007). Risk faktörlerinin yol açtığı olumsuz durumlara bireylerin sahip oldukları koruyucu faktörler aracılığıyla uyum sağlamaları onların psikolojik sağlıklarının bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Gizir ve Aydın, 2006; Stein, 2006). Psikolojik sağlık, psikolojik danışma hizmetleri kapsamındaki önleyici çalışmalar açısından gittikçe artan bir önem arz etmektedir (Gizir, 2007). Bu yönüyle bireylerin ruh sağlığı açısından gerçekleştirilecek önleyici çalışmalar için de psikolojik sağlığın ilişkili olduğu değişkenlerin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma böyle bir ihtiyaca cevap vermek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Koruyucu faktörlerin, risk faktörlerine karşı kişinin psikolojik sağlığının artırmada büyük önemi vardır. Bu koruyucu faktörlerden biri bireylerin genel öz yeterlik algıları olabilir. Çünkü genel öz yeterlik algısı, bireylerin genel olarak zorlayıcı ve stresli yaşam olaylarına maruz kaldıklarında, bu zorlu yaşam durumlarının üstesinden gelme konusunda kendi yeterliklerine olan inançlarını ifade etmektedir (Scholz ve Schwarzer, 2005). Bu inanç aynı zamanda yaşamın farklı alanlarında kişilerin maruz kalabilecekleri ve alışık olmadıkları zorlayıcı ve yeni durumlar karşısındaki genel güvenlerini de ifade etmektedir (Scholz, Gutiérrez-Doña, Sud ve Schwarzer, 2002). Geçmiş yaşam deneyimleri ile oluşan genel öz yeterlik inancı, durumlar karşısında görece olarak süreklilik arz eden bir özellik ifade etmektedir (Chen, Gully ve Eden, 2004; Smith, Kass, Rotunda ve Schneider, 2006). Ayrıca, kişi üzerinde herhangi bir sarsıcı etki oluşturan bir olay olmaksızın kişinin çeşitli alanlarda elde ettiği başarılar da başarılı veya yeterli kişi olmanın bir özelliği olarak görülmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Alanyazında bireyin kendine yönelik olumlu inanca sahip olmasının (Önder ve Gülay, 2008) ve algılanan yeterlik duygusunun (Eminağaoğlu, 2006) psikolojik sağlık düzeyi ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Genel öz yeterlik inancının psikolojik iyilik haliyle de ilişkili olduğu belirtilmektedir (Tong ve Shanggui, 2004). Diğer taraftan, genel öz yeterlik inancının bireylerin başa çıkma davranışlarını yordayan bir değişken olduğu da bilinmektedir. Genel öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerin etkili başa çıkma stratejilerini (plan yapma, bilgi araştırma, soruna olumlu yaklaşma gibi) daha fazla kullanmalarına karşın; genel öz yeterlik inancı düşük olan bireylerin pasif başa çıkma davranışlarına (kendini kınama ya da ilgisini kesip davranışsal olarak bir şey yapmama gibi) daha çok yöneldikleri belirlenmiştir (Luszczynska, Gutiérrez-Doña, ve Schwarzer, 2005). Benzer biçimde bir başka çalışmada öz yeterlik inancının stresle başa çıkma becerilerini yordayan önemli bir değişken olduğu da görülmüştür (Diehl ve Hay, 2010; Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Ancak, genel öz yeterlik kavramı başa çıkma becerileri ile sınırlı değildir. Kişinin yeterlik duygusuna sahip olması ve bunu sürdürmesi

öz değer kavramıyla da ilişkilendirilmektedir (Covington 2004'ten akt. Ormrod, 2013, s.435). Bu bağlamda, düzenli olarak başarı elde edilmesi öz yeterlik inancını ve dolayısıyla da öz değeri artırmaktadır. Tüm bu açıklamalar göz önünde buldurulduğunda, öz yeterlik duygusuna sahip olmak temel bir insan ihtiyacı olarak kabul edilebilir (Ormrod, 2013).

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın ilişkili olabileceği diğer bir değişkenin beden imajı olduğu görülmektedir (Bergeron, 2007; Coşkuner-Potur, 2003; Hamurcu, 2014; Kulaksızoğlu, 2001; Küçük, 2007). Beden imajı, bireyin kendi bedenini algılayışına dayalı olarak zihninde oluşturduğu beden imgesidir (Sarwer, Wadden ve Foster, 1998). Yani bireyin kendi algılarına dayalı olarak bedenine yüklediği anlamlarla oluşturduğu kendilik algısıdır (Ogden ve Evans, 1996). Beden imajı denildiğinde, beden ve bedenle ilgili olan deneyimler hakkındaki algıları içeren bilişsel bir yaklaşımdan bahsetmenin yanı sıra bedenden memnun/tatmin olup olmama gibi görünüşle ilgili duygusal yaklaşımdan da söz edilebilir (Bektaş, 2016). Alanyazında olumsuz beden imajına sahip olmanın bireylerin psikolojik uyumlarını güçleştirebileceğine, onları proaktif başa çıkma stratejilerini kullanmada yetersiz kılacağına ve psikolojik sağlamlık düzeylerini düşürebileceğine işaret edilmektedir (Bergeron, 2007). Bunu destekler nitelikte olumsuz beden imajının, bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilediği ve ruhsal sorunlar yaşamalarına neden olduğu belirtilmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002).

Bireyler beden imajlarına yönelik tehdit durumları karşısında bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirirler (Cash, Santos ve Williams, 2005). Örneğin olumsuz benlik imajı geliştiren bireylerin kaçınma stratejisini baş etme ve sağlıklı uyum becerilerini göstermeye oranla daha çok kullandıkları belirlenmiştir (Özer, 2001). Buna karşın bireylerin kendini kabul düzeylerindeki artışın, kaçınma stratejisi yerine sağlıklı baş etme ve problem çözme stratejilerine yönelmeyle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Gücüyeter, 2003). Tüm bu bulguları destekler nitelikte Jung ve Lee de (2006) olumlu beden imajının bireyin kendini kabul etmesi, kendine güvenmesi, olumsuz durumlara karşı güçlü kalması ile ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir.

Gerçekleştirilen alanyazın taramasında üniversite öğrencisi genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel öz yeterlik inançları ve beden imajlarıyla birlikte ele alınıp açıklanmaya çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada üniversite hazırlık sınıfı düzeyinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının, genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenleriyle anlamlı bir biçimde yordanıp yordanamayacağının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada genç yetişkinlerden oluşan bir gruba yer verilmesinin temel nedeni, beden imajı ve genel öz yeterlik inancı ve psikolojik sağlamlık gibi değişkenler hakkında alanyazında ağırlıklı olarak ergenlerle ilgili çalışmaların yer almasıdır (Bektaş, 2016; Gizir, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Özer, 2001, Steinberg, 2007). Ayrıca, bu değişkenlerle ilgili olarak genç yetişkinlerle yaşlılar arasındaki farklılığın araştırıldığı (Gooding, Hurst, Johnson ve Tarrier, 2012) ya da direkt olarak yaşlı bireyler üzerinden araştırmaların yürütüldüğü gözlenmiştir (Abbema, Bielderma, De Greef, Hobbelen, Krijnen ve Schans, 2015; Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace, 2006). Bu nedenle, bu değişkenlerin genç yetişkin bir örnekleme nasıl bir yapı sergileyeceğinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Diğer taraftan, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasındaki bir geçiş dönemini ifade ettiğinden genç yetişkinlik döneminin beden imajı, öz yeterlik inancı ve psikolojik sağlamlık düzeyi gibi değişkenler açısından kendine özgü bir doğası olabileceği düşünülmüştür. Bu örnekleme birlikte bu değişkenlerin ele alınması sayesinde alanyazındaki boşluğun doldurulması hedeflenmektedir. Bu hedef doğrultusunda şu araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenleri öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenleri öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini yordamada cinsiyete göre değişkenlik göstermekte midir?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Çalışma Deseni

Bu araştırma üniversite hazırlık sınıfı düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile genel öz yeterlik inançları ve beden imajları arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik bir çalışma olduğundan, ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir (Karasar, 1991). Tarama modeli ile yapılan bir araştırmada; veri bulma ile kontrol güçlükleri iki temel sınırlılık olarak kabul edilmektedir (McMillan ve Schumacher, 2006).

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları, seçkisiz olmayan örnekleme türlerinden biri olan amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen, 2016-2017 öğretim yılında Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi, Anadolu Üniversitesinin hazırlık sınıflarında öğrenimini sürdüren ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 569 öğrenciden oluşmaktadır. Amaçlı örnekleme kullanılırken, araştırmacılar araştırma evrenini oluşturacak kişilerin özelliklerini belirlerler ve bu özelliklere uyan kişilere ulaşırlar (Aypay, 2015). Bu çalışmada genç yetişkinlere yer verilmesi hedeflendiğinden katılımcıların 18-25 yaş arasında olması kriteri belirlenmiştir. Araştırma kapsamına alınan üniversitelerin seçiminde ise uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi ise hali hazırda mevcut olan, gönüllü ya da kolaylıkla örnekleme dahil edilebilecek katılımcıları araştırmaya dahil etmeyi sağlayan bir yöntemdir (Aypay, 2015). Toplamda 622 kişiye uygulanan veri toplama araçlarından 53'ü eksik işaretlemelerden dolayı geçersiz sayılmış ve analizler 569 öğrenciden toplanan veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin 354'ü kadın ve 268'i erkek olup, yaşları 17 ile 24 arasında değişmektedir. Katılımcılara ait demografik bilgilere Tablo 1'de şu şekilde yer verilmiştir:

**Tablo 1: Çalışma Grubunun Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım**

Değişkenler	1	2	3	4	5	Toplam	
Cinsiyet	Erkek	Kadın					
	n	245	324	-	-	-	569
	%	43	57				100
Yaşanılan yer	Köy	Kasaba	İlçe	Şehir	Büyükşehir		
	n	48	23	123	119	256	569
	%	8.5	4.0	21.6	20.9	45.0	100

Elde edilen veriler incelendiğinde, katılımcıların %8.4'ü köy, %4'ü kasaba, %21.6'sı ilçe, %20.9'u şehir ve %45'i ise büyükşehirlerde yaşamının büyük kısmını sürdürdüğünü ifade ettikleri görülmektedir. Tüm bu verilere göre, araştırmanın çalışma grubunun ait olunan sosyal yapı ve aile yaşam biçimleri bakımından çeşitlilik gösterebileceği söylenebilir. Farklı yaşam bölgelerinde yaşamını sürdüren bireylerin maruz kaldıkları yaşam olayları da farklılaşabilmektedir. Bireylerin maruz kaldıkları sosyal medya araçları ve buna bağlı olarak etkilenen beden algısı, finansal gelir kaynakları ve bunların kullanım alanları, toplumsal yapı ve işleyiş gibi hususlar bakımından bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve öz yeterlik inançları değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle, demografik yapının küçük bir kesitinin yansıtılabilmesi açısından yaşanılan yer bilgisine çalışmada yer verilmiş ancak herhangi bir analiz sürecine dahil edilmemiştir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin genel öz yeterlik inançlarını belirlemek amacıyla Genel Öz Yeterlik Ölçeği; psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği; Beden imajlarını belirlemek amacıyla da Vücut Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.3.1. Genel öz yeterlik envanteri

Aypay (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından genel öz yeterlik inancını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Uyarlama çalışması üç farklı üniversiteden toplam 693 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çeviri-tekrar çeviri tekniği ile Türk kültürüne uyarlanması yapılan ölçeğin yapı geçerliği için Temel Bileşenler Analizi ve Varimax Döndürme teknikleri kullanılmıştır. 6 maddeden oluşan ölçeğin bileşen analizi sonucunda, öz-değerleri 1'den büyük iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Toplam varyansın %47'sini açıklayan; "çaba ve direnç", "yetenek ve güven" alt boyutlarına sahip 4'lü likert tipindeki (tamamen yanlış=1 - tamamen doğru=4) ölçeğin ölçüt geçerliği için Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek bileşenleri için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ilk bileşen için .79 ve ikinci bileşen için .63 bulunmuştur. Toplamda hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ise .83'tür. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı için bulunan korelasyon katsayısı yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $r=.80, p<.001$ )'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar genel öz yeterlik inancının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada elde Cronbach Alfa katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur.

#### 2.3.2. Kısa psikolojik sağlık ölçeği

Doğan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek, psikolojik sağlamlığı ölçebilmek amacıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ, 5'li likert tipinde, ters kodlanan maddelerin de olduğu toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik sağlamlığın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları dört farklı çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin, yapı geçerliğini belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucu, 4 farklı örneklem grubu için sırasıyla, toplam varyansın % 61, % 61, % 57 ve % 67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Çalışmamızdaki örneklem üzerinden elde edilen Cronbach Alfa katsayısının .83 olduğu saptanmıştır.

#### 2.3.3. Vücut algısı ölçeği

Beden imajı ile ilgili verilere Vücut Algısı Ölçeği aracılığıyla ulaşılmıştır. Hovardaoğlu (1990) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek, 1953 yılında Secard ve Jurard tarafından geliştirilmiştir. Uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Çalışmada iki yarım güvenilirliği .75, madde test korelasyonları  $r=.45$  ile  $r=.89$  arasında ve Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak belirlenmiştir. Uyarlanan ölçek formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır. En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevlerinden duyduğu memnuniyetin artmasını, puanın azalması ise memnuniyetin azalmasını belirlemektedir. Bu araştırma örnekleminde elde edilen Cronbach Alfa katsayısının ise .94 olduğu görülmüştür.

### 2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi, Çoklu Regresyon Analizi ve bağımsız örneklem için t-testi teknikleri ile analiz edilmiştir. Genel öz

yeterlik inancı, psikolojik sağlamlık ve beden imajı puanları arasındaki ilişkilerin saptanması için Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi yapılmıştır. Genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenlerinin birlikte psikolojik sağlamlığı yordama düzeylerinin belirlenmesi amacıyla da Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Son olarak, genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenlerinin cinsiyete göre değişkenlik gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bağımsız örenklemler için t-testi uygulanmıştır. Çalışmada, değişkenlere ilişkin skewness değerlerinin .13 ile .30; kurtosis değerlerinin ise .12 ile .39 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu değerler, normal dağılım varsayımları açısından problem olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2007).

### 3. BULGULAR

Psikolojik sağlamlık, genel öz yeterlik inancı ve beden imajının yer aldığı üç gözlenen değişkenin sıfır sıralı korelasyonları, ortalamaları ve standart sapmalarına dair betimsel istatistiklere Tablo-2’de yer verilmiştir.

**Tablo 2: Psikolojik sağlamlık, genel öz yeterlik inancı ve beden imajı arasındaki korelasyon, ortalama ve standart sapma puanları**

Değişkenler	M	SS	1	2	3
1-Psikolojik sağlamlık	19.25	4.99	-		
2-Genel öz yeterlik inancı	31.07	4,96	.43*	-	
3-Beden imajı	148.73	22.94	.35*	.46*	-

$\eta=569$ , \* $p<.01$

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemeye yönelik analizlerden önce, bağımsız değişkenlerin (genel öz yeterlik inancı ve beden imajı) bağımlı değişken (psikolojik sağlamlık) ile ilişkili olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo-2’de görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık ile genel öz yeterlik inancı arasında orta düzeyde ve olumlu yönde [ $r=.43$ ]; psikolojik sağlamlık ile beden imajı arasında da yine orta düzeyde ve olumlu yönde [ $r=.35$ ] ilişki vardır. Son olarak, genel öz yeterlik ile beden imajı arasında da orta düzeyde ve olumlu yönde [ $r=.46$ ] ilişki vardır.

#### 3.1.Genel Öz Yeterlik İnancı ve Beden İmajının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına Ait Bulgular

Genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenlerinin birlikte psikolojik sağlamlığı yordama düzeyini belirlemek için yapılan Çoklu Regresyon Analizi sonuçları Tablo-3’te verilmiştir.

**Tablo 3: Psikolojik Sağlamlık Öz yeterlik İnancı ve Beden İmajı Arasındaki Regresyon Matrisi**

	<i>B</i>	<i>SH<sub>B</sub></i>	$\beta$	<i>T</i>	<i>p</i>
Sabit	2.27	1.39		1.63	.103
Öz yeterlik	.354	.042	.352	8.361	.000
Beden İmajı	.040	.009	.185	4.392	.000

$\eta=569$ ,  $R=.46$ ,  $R^2=.22$ ,  $F=79.222$ ,  $p<.01$

Tablo 3’te görüldüğü gibi öz yeterlik inancı ile beden imajı birlikte psikolojik sağlamlık puanını yordama gücünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [ $F_{(2-566)}= 79.222$ ,  $p<.01$ ]. İki yordayıcı değişken birlikte psikolojik sağlamlık puanındaki değişimin %22’sini [ $R=.46$ ,  $R^2=.22$ ] açıklayabilmektedir. Ayrıca bağımsız değişkenler ayrı ayrı incelendiğinde önem sırasına göre öz yeterlik inancının [ $\beta=.352$ ] ve beden imajının [ $\beta=.185$ ] tek başına psikolojik sağlamlığı açıklama gücüne sahip olduğu saptanmıştır.

### 3.2.Genel Öz Yeterlik İnancı ve Beden İmajının Psikolojik Sağlık Düzeyini Yordamasında Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulgular

Genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenlerinin öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini yordamasının cinsiyete göre değişiklik gösterip göstermediğinin test edilmesi amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem için t-testi sonuçlarına Tablo 4'te aşağıdaki şekilde yer verilmiştir.

**Tablo 4: Cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık puanlarının bağımsız örneklem için t-testi sonuçları**

Değişkenler	Cinsiyet	X	SS	sd	t	p
Öz yeterlik	Kadın	30,26	4,89	562	-5,064	,000
	Erkek	32,37	4,89			
Beden İmajı	Kadın	142,18	22,50	520	-6,105	,000
	Erkek	154,71	24,10			
Psikolojik sağlık	Kadın	18,46	4,62	566	-4,638	,000
	Erkek	20,39	5,23			

Cinsiyete ilişkin t testine ait değerleri gösteren Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin tüm değişkenler açısından ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Ortalamalar göz önüne alındığında, tüm değişkenler açısından erkeklerin kızlara oranla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir. Örneğin, erkeklerin kızlara göre genel öz yeterliklerini daha olumlu buldukları söylenebilir ( $t=-5,064$ ,  $p=,000$ ). Benzer şekilde, erkeklerin beden imajı ortalamaları kızlarından daha yüksektir ( $t=-6,105$ ,  $p=,000$ ). Öğrencilerin psikolojik sağlık ortalamalarına bakıldığında ise yine erkeklerin kızlara oranla daha yüksek ortalamaya sahip oldukları ve dolayısıyla psikolojik sağlık bakımından kızlara oranla daha olumlu oldukları söylenebilir ( $t=-4,638$ ,  $p=,000$ ).

## 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, hazırlık sınıfında okuyan üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlık düzeyini yordama gücü incelenmiştir. Diğer yandan, genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlık düzeyini yordamasında cinsiyete göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenleri üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısıdır. Cinsiyete değişkenine göre bakıldığında ise erkeklerin kızlara kıyasla genel öz yeterlik inancı, beden imajı ve psikolojik sağlık düzeylerinde tüm değişkenler açısından daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmüştür.

Araştırmada, beden imajı ve genel öz yeterlik değişkenlerinin birlikte psikolojik sağlık düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre; genel öz yeterlik ve beden imajı değişkenleri birlikte psikolojik sağlık düzeyindeki varyasyonun %22'sini açıklayabilmektedir. Bu oran her iki değişkenin tek tek açıklama güçlerinin toplamından daha düşük bir orandır. Bu durum bu iki değişkenin birbirleriyle gösterdikleri korelasyonla ( $r=.46$ ) ilişkili olabilir. Yani birbiri ile orta düzeyde ve olumlu yönde ilişkili olan bu değişkenler bir araya geldiklerinde, psikolojik sağlık düzeyi üzerindeki bağımsız etkilerinin gücünü azaltıyor olabilirler. Örneğin, Gibson ve Thomas (1991) kadın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri bir çalışmada, katılımcıların psikolojik, akademik ve sosyal yeterlik algıları ile beden imajları arasındaki ilişkileri incelemiş ve düşük sosyal yeterlik algısı ile beden bölümlerinden yüksek düzeyde memnuniyetsizlik, kilo kaygısı ve görünümün olumsuz değerlendirilmesi değişkenlerinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular, bu iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğunu destekler niteliktedir.

Öğrencilerin beden imajı ve genel öz yeterlik inancı puanları yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyleri yükselmektedir. Ancak, bu üç değişkenle ilgili yapılmış çalışmalara

bakıldığında, alanyazında doğrudan bir çalışmanın yer almadığı görülmüştür. Bu nedenle araştırmamızın sonucunun dolaylı çalışmalarla tartışılması yerinde olacaktır. Bu çerçevede ele alındığında, alanyazındaki bazı çalışma bulgularının bu araştırmada elde edilen bulguları desteklediği söylenebilir. Örneğin Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012), öz yeterlik inancının stresle başa çıkmada önemli bir değişken olduğunu ve bireyin iyi oluşuna katkı sağladığını bulmuşlardır. Diğer taraftan, Pajares de (2002) öz yeterlik inancı düşük olan bireylerin güçlükler karşısında çabuk pes ettiğini ve stresi yönetemeyerek başarısız olduğunu belirlemiştir. Önder ve Gülay da (2008), öz yeterlik ile ilgili araştırmalarında kendisiyle ilgili yüksek inanca sahip olan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Hampton (2004) ise öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerin iyi oluş düzeylerinin yükselmekte olduğunu ve kendilerini daha gerçekçi değerlendirdiklerini belirtmektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarından biri olan genel öz yeterlik envanterinin bir alt boyutu 'çaba ve direnç' olarak adlandırılmaktadır. Benzer şekilde, psikolojik sağlık kavramı da bireylerin stresli olaylarla başa çıkabilmelerini ve uyum göstermelerini ve travmatik yaşantılar karşısında çabuk toparlanma güçlerinin olduğunu ifade eder (Kararımak, 2006). Bu açıdan, bu değişkenlerin bu kavramlar açısından bir kesişim noktası oldukları düşünülebilir.

Alanyazında beden imajı konusunda yapılmış bazı çalışmaların sonuçları da, bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Örneğin Bergeron (2007) olumsuz beden imajına sahip olan bireylerin, psikolojik uyum noktasında sorunlar yaşadığını ve psikolojik sağlık düzeylerinin düşük olduğunu belirlemiştir. Jung ve Lee de (2006) olumlu beden imajının, bireylerin olumsuz durumlara karşı güçlü kalmalarıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Gücüyeter de (2003) yaptığı araştırmada bireylerin kendini kabul düzeylerinin artmasının sağlıklı başa çıkma yöntemlerini ve problem çözme stratejilerini kullanmalarıyla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Olumsuz beden imajı geliştiren bireyler ise daha çok kaçınma stratejisini kullanmakta ve sağlıklı uyum becerilerini kullanmamaktadırlar (Özer, 2001). Olumsuz beden imajına sahip bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri olumsuz etkilendiğinden, bu bireyler ruhsal sorunlar yaşamakta ve yaşam kaliteleri düşmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002). Ayrıca, beden imajının benlik saygısı ile de ilişkisi vardır. Benlik saygısının toplumsal, duygusal, zihinsel ve bedensel öğeleri olduğundan, toplum içinde beğenilir olma, bedensel özelliklerini kabul etme ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde oldukça önemlidir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013).

Araştırmamızın bir diğer bulgusu da genel öz yeterlik inancı, beden imajı ve psikolojik sağlık değişkenlerinin erkek öğrencilerde kızlara oranla daha yüksek ortalamalar vermesidir. Alanyazında bu üç değişkeni birlikte değerlendiren ve cinsiyete yönelik bulgulara yer veren bir çalışma olmamakla beraber beden imajının erkeklerde daha olumlu olduğu, kızlarda ise daha düşük beden imajının gözlendiği pek çok çalışmaya rastlanmaktadır (Delfabbro, Winefield, Anderson, Hammarström ve Winefield, 2011; Grosick, Talbert-Johnson, Myers ve Angelo, 2013; Van Vonderen ve Kinnally, 2012). Kadınların beden memnuniyetsizliğinde akran kıyaslaması, medyanın olumsuz etkisi, ebeveyn-akran tutumları, düşük öz saygı, ideal zayıflık algısının içselleştirilmesi ve sosyal etkilerin önemle üzerinde durulduğu görülmektedir (Eriş ve İkiz, 2013; Oktan ve Şahin, 2010; Tiggeman ve Slater, 2014; Van Vonderen ve Kinnally, 2012). Ergenlik döneminde bedenin kabulü önemli bir gelişim görevi olarak görüldüğünden araştırmalar genellikle ergenlere yönelik yapılmıştır. Alanyazındaki tüm bu bulgular beden imajı değişkeni açısından araştırmamızın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Ancak psikolojik sağlık ve genel öz yeterlik inancı değişkenlerinin cinsiyete göre kıyaslandığı çalışmalara rastlanamamıştır. Burada önemli görülebilecek nokta, genel öz yeterlik inancı ve beden imajı puanları arttıkça psikolojik sağlamlığın da artması ve erkeklerin üç değişken açısından da yüksek ortalamalara sahip olmalarıdır. Bu durum çalışmada yer alan erkekler ve kızların puan dağılımında değişkenler arasında iç tutarlılığa sahip olduklarını da ortaya koymaktadır.



Sonuç olarak, genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenleri üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyinin anlamlı birer yordayıcısıdır. Bu bulgulara dayanarak öğrencilerin zorlu ve yeni yaşam olayları ile baş etme becerilerini geliştirerek ve onların kendi bedenlerine ilişkin olumlu tutumlara sahip olmaları sağlanarak psikolojik sağlık düzeylerinin artırılmasına katkıda bulunulabileceği düşünülmektedir. Bilindiği üzere, yüksek öz yeterliği olan insanlar bir konu üzerinde çalışırken daha fazla çaba sarf etme ve engellerle karşılaştıklarında daha çok sabır gösterme eğilimindedirler (Ormrod, 2013). Öte yandan, düşük öz yeterliğe sahip bireyler daha az çaba sarf etme ve zorlukla karşılaştığında daha çabuk pes etme eğilimindedirler. Örnek verilecek olursa, insanların yeni bir konuyu öğrenme veya beceriyi kazanma aşamasında çaba ve azmi en çok yordayan değişken öz yeterliktir (Schunk ve Pajares, 2004'ten akt. Ormrod, 2013, s.128)). Özellikle yeni bir deneyime geçiş aşamasında olan üniversite hazırlık ya da birinci sınıf öğrencilerine yönelik olarak geliştirilecek genel öz yeterliği artırma ve olumlu beden imajı oluşturma programları ile onların bu yeni ve kısmen zorlayıcı öğrenim yaşamı karşısından psikolojik olarak daha sağlam kalmalarına katkıda bulunulabilir. Örneğin, alanyazında düşük beden imajı ve buna bağlı olarak ortaya çıkan yeme bozukluklarına dair pek çok çalışma yer almaktadır. Oysaki güncel yaklaşımlarda olumlu beden imajının geliştirilmesine yönelik önleyici programların önemine ve bu bağlamda ölçüm araçlarının geliştirilmesinin gerekliliğine dikkat çekilmektedir (Webb, Wood-Barcalow, Tyka, 2015). Olumlu beden imajı geliştirme ve genel öz yeterlik algısının yükseltilmesine yönelik faaliyetlerde (psikolojik testlerin geliştirilmesi, önleyici-koruyucu-gelişimsel eğitim programlarının düzenlenmesi vb.) üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinin önemli bir rolü vardır. Ayrıca, üniversiteler seçmeli dersler, seminerler, kulüp çalışmalar ve yönetimsel bazda faaliyetler gibi etkinliklere yer vererek öğrencilerin pozitif gelişimine destek sağlayabilir.

Bu çalışma bulguları ebeveynler açısından da kullanılabilir, işlevsel sonuçlar sunmaktadır. Kişilerin beden imajlarını etkileyen bir unsur da ebeveynlerin bedenleri hakkındaki etkileşimleridir (Frisén ve Holmqvist, 2010; Pope, Corona ve Belgrave, 2014). Bu bakımdan, ebeveyn-çocuk etkileşiminin ele alındığı eğitim programlarının içeriğinde olumlu beden imajı oluşturma ve öz yeterlik inancını geliştirme yönünde faaliyetlere yer verilebilir. Bu sayede, ebeveynler çocuklarını erken yaştan itibaren onların genel öz yeterlik inançlarını geliştirecek yaşantılardan geçirebilir ve onların kendi bedenlerine karşı olumlu duygu ve düşünceler geliştirmelerine yardımcı ve örnek olabilirler. Böylece çocukları ilerleyen yıllarda psikolojik sağlamlıklarını koruyacak iki önemli koruyucu özelliğe sahip olabilecektir.

Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri genç yetişkinlerden oluşan ve tek bir gelişim dönemini ifade eden bir örnekleme yer verilmesidir. İleride psikolojik sağlık konusunda yapılabilecek çalışmalarda benzer bir çalışma liseye geçiş aşamasında olan lise birinci sınıf öğrencileri üzerinde de gerçekleştirilebilir. Böylece bu iki değişkenin, psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinde ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri gibi farklı gelişim dönemlerinde gelişimsel bir farklılaşma olup olmadığını görme olanağı bulunabilir. Ayrıca, çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerde farklı değişkenlerin aracılık etkisine yer verilmemiştir. Burada ilişkili olduğu görülen değişkenler arasında farklı mekanizmaların rolü olabilir. Bu açıdan konunun genişletilmesi ve olası farklı değişkenlerle aracılık etkisinin test edilmesi çalışmanın bu sınırlı yönüne katkı sağlayacaktır.

## 5. KAYNAKLAR

- Abbema, R., Bielderma, A., De Greef, M., Hobbelen, H., Krijnen, W., & Schans, C. (2015). Building from a conceptual model of the resilience process during ageing, towards the Groningen Aging Resilience Inventory. *Journal of advanced nursing*, 71(9), 2208-2219.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeğinin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 113-131.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3) 75–78.
- Bektaş, D. Y. (2016). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22).
- Bergeron, D. P. (2007). *The relationship between body image dissatisfaction and psychological health: An exploration of body image in young adult men* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Büyüköztürk, Ş. (2007a). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (8. bas.). Ankara: Pegem Yayınları
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. New York, Guilford Press.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of psychosomatic research*, 58(2), 190-199.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: Toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of organizational Behavior*, 25(3), 375-395.
- Coşkuner-Potur, D. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Delfabbro, P. H., Winefield, A. H., Anderson, S., Hammarström, A., & Winefield, H. (2011). Body image and psychological well-being in adolescents: the relationship between gender and school type. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(1), 67-83.
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: The role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental psychology*, 46(5), 1132.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2015, 3(1), 93-102.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body image*, 7(3), 205-212.
- Gibson, S. G., & Thomas, C. D. (1991). Self-rated competence, current weight, and body-image among college women. *Psychological reports*, 69(1), 336-338.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28 (3), 113-128.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergenlik gelişimi ölçeğinin uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 87-96.
- Grosick, T. L., Talbert-Johnson, C., Myers, M. J., & Angelo, R. (2013). Assessing the landscape: Body image values and attitudes among middle school boys and girls. *American Journal of Health Education*, 44(1), 41-52.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Güçüyeter, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri İle Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hampton, N. Z. (2004). Subjective well-being among people with spinal cord injuries: The role of self-efficacy, perceived social support, and perceived health. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 48(1), 31-37.

- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hovardaoglu, S. (1990). Vücut algısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *İçinde: Özdemir YD (1990) Şizofrenik ve majör depresif hastaların beden imgelerinden doyum düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jung, J., & Lee, S. H. (2006). Cross-cultural comparisons of appearance self-schema, body image, self-esteem, and dieting behavior between Korean and US women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34 (4), 350-365.
- Karairmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26 (3), 129-139.
- Karasar, N. (1991). Bilimsel araştırma teknikleri. Ankara: Sanem Matbaacılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi: İstanbul
- Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5 (2), 137-152.
- Küçük, N. (2007). *Talasemi majörlü adolesanlarda beden imajının benlik saygısına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Luthar, S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- McMillan, J.H. & Schumacher, S., (2006). Research in education: Evidence based inquiry. Boston: Brown and Company.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Ogden, J., & Evans, C. (1996). The problem with weighing: effects on mood, self-esteem and body image. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity*, 20(3), 272-277.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 553-556.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.
- Ormrod, J. E. (2013). Öğrenme Psikolojisi. (M. Baloğlu, Çev.) İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325-345.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and self efficacy*. 25 Mayıs 2017 tarihinde <http://www.emory.edu/EDUCATION/MFP/eff.html> adresinden erişildi.

- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, KTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Pope, M., Corona, R., & Belgrave, F. Z. (2014). Nobody's perfect: A qualitative examination of African American maternal caregivers' and their adolescent girls' perceptions of body image. *Body Image, 11*(3), 307-317.
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A. & Foster, G. D. (1998). Assesment of body image dissatisfaction of obese women: specificity, severity, and clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66* (4), 651-654.
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European journal of psychological assessment, 18*(3), 242.
- Scholz, U. & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology, 139* (5), 439-457.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Optimistic self-beliefs as a resource factor in coping with stress. In *Extreme stress and communities: Impact and intervention* (pp. 159-177). Springer Netherlands.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*, 194-200.
- Smith, S. A., Kass, S. J., Rotunda, R. J., & Schneider, S. K. (2006). If at first you don't succeed: Effects of failure on general and task-specific self-efficacy and performance. *North American Journal of Psychology, 8*(1).
- Stein, H. (2006). Maltreatment, attachment and resilience in the orphans of duplessis. *Psychiatry, 68* (4), 306-313.
- Steinberg, L. (2007). Ergenlik (Adolescence). *Çev. Ed: Figen Çok. İmge Kitabevi Yayınları*.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The Internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence, 34*(5), 606-620.
- Tong, Y. & Shanggui, S. (2004). A Study on general self-efficacy and subjective well-being of low ses college students in a Chinese university. *College Students Journal, 38* (4), 637-642.
- Van Vonderer, K. E., & Kinnally, W. (2012). Media effects on body image: Examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal, 14*(2), 41-57.
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body image, 14*, 130-145.
- Zimmerman, M. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 82-91.

### Extended Abstract

The ultimate goal of the present study was to investigate whether the university students' resilience level was predicted by their general self-efficacy beliefs and body images. In our investigations of the literature, we haven't meet any studies examining the relationships between psychological resilience, general self-efficacy beliefs and body images of university students. Also, we explored the gender variables in order to see if the results vary by gender or not. Therefore, the rationale to conduct this research was to address to the gap in the relevant literature. Accordingly, the research questions investigated in this study were:

1. Do the general self-efficacy beliefs and body images of university students predict their psychological resilience in a significant level?
2. Does the prediction of general self-efficacy beliefs and body images of students vary by gender?

Participants of the study consisted of 569 university students, 324 female (%57) and 245 male (%43), aged from 17 to 24, studying in preparatory schools of Ankara Yıldırım Beyazıt University, Afyon Kocatepe University, Dumlupınar University and Anadolu University. The demographic information of participants indicates that %8.4 of them live in villages, %4 in small towns, %21.6 in counties, %20.9 in cities and %45 in big cities. By looking at the areas of residence of participants, we can claim here that the study group comprised of various social backgrounds and this provides us with a heterogenous sampling.

The Short Resilience Scale, the General Self-Efficacy Scale, the Body Image Scale and the Demographic Information Form were used in the study as data collection tools. The Short Resilience Scale was developed by Smith et al. in 2008 and adapted into Turkish by Doğan in 2015. The General Self-Efficacy Scale was developed by Schwarzer and Jerusalem in 1995 and adapted into Turkish by Aypay in 2010. Lastly, the Body Image Scale was developed by Secard and Jurard in 1953 and adapted into Turkish by Hovardaoğlu in 1990. The data of the study were analyzed with SPSS 22.0. We used Cronbach Alpha as an estimate of the internal consistency of the administered scales. In the pursuit of achieving the goals of the study, data were analysed with Multiple Regression Analyses and Independent Samples T-test methods.

Based on the findings of the study, we came up with the conclusions below:

Medium-level positive relationship exists between resilience and general self-efficacy beliefs of participants. Similarly, resilience reveals a medium-level positive correlation with body image of students. Moreover, there is medium-level positive correlation between general self-efficacy beliefs and body image of the participants. Also, skewness and kurtosis values revealed that the variables ensure the normal distribution assumptions.

When we carried out Multiple Regression analyses to find out predictive power of self-efficacy beliefs and body image variables, we found that general self-efficacy beliefs and body image variables predict psychological resilience significantly. Besides, boys rated higher average scores in comparison to the girls; thus, general self-efficacy beliefs, body image and psychological resilience of the boys were found to be more positive than the girls.

In short, findings of the study revealed that general self-efficacy beliefs and body image are significant predictors of resilience levels of university students. In order to develop resilience levels of young adults or adolescents, we need to improve their coping skills to enable them to face difficult life events, and we need to help them have positive perceptions towards their bodies. For this reason, suggestions should include the programs to enhance individuals' self-efficacy and create a positive body image perception. In doing so, the programs offered to the parents may also be beneficial as there is a close relationship between parent-child interaction and body image. In addition, childhood experiences construct the general self-efficacy beliefs of individuals to a large extent. Therefore, to include parents into the programs may provide advantages in many aspects. For instance, parents may help their children develop positive feelings and thoughts towards their own bodies, improve their general self-efficacy beliefs from very early ages and be a role model for them. Therefore, children might have two important protective features that will protect their resilience during adolescence. A further resilience-improving based study can also be conducted on high school freshmen who are in the transition phase to the next level in studies. Thus, it may be possible to see if there is a developmental difference in the effects of these two variables on resilience in the sub-periods of different stages of adolescence or in other developmental stages. In this manner, the current study might contribute to the related literature and shed a further light on the issue by adding a new findings. Moreover, researchers may grasp a deep understanding of the underlying mechanisms of resilience.