

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

ANNE-BABASI BOŞANMIŞ ERGENLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNDE YORDAYICI DEĞİŞKENLER
OLARAK YAŞAM DOYUMU VE YALNIZLIK

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Yunus ALTUNDAĞ

Danışman
Doç. Dr. Sefa BULUT

BOLU - 2013

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Yunus ALTUNDAĞ'a ait "Anne-babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişken Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık" adlı çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. .../.../201..

Akademik Unvanı, Adı ve Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Doç. Dr. Sefa BULUT



Üye : Doç. Dr Yusuf CERİT



Üye : Yard. Doç. Dr. Ayten EREN ARTAN



Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün Onayı

Prof. Dr. Soner DURMUŞ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN METİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum, “**Anne-babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişken Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık**” başlıklı çalışmanın yazılmasında, bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim. (31/12 /2013)

Yunus ALTUNDAĞ

ABSTRACT

LIFE SATISFACTION AND LONELINESS AS PREDICTIVE VARIABLES OF RESILIENCE IN ADOLESCENT WITH DIVORCED PARENTS

Yunus ALTUNDAĞ

Master Thesis

Department of Guidance and Pshchological Counseling

Supervisor: Doç. Dr. Sefa BULUT

December 2013, xiii + 85 Pages

A descriptive screening study was undertaken to examine the effects of life satisfaction and loneliness on the resilience of teenagers with divorced parents. The participants consisted of a total of 144 teenagers (9th-12th grade students) whose parents are legally divorced. The target study population consisted of teenagers attending high schools in Bolu Province. Despite efforts to contact all individuals in the target population, this was not possible due to a variety of reasons. The study was carried out in a total of 11 state high schools including Anadolu high schools, a teacher-training high school, a general high school, an industrial training high school, a health high school, a trade/commerce high school, a fine arts and sports high school. Data collection was based on data obtained with the following tools: the Adolescent Coping Scale, the Life Satisfaction Scale, the UCLA-Loneliness Scale, and an Individual Information Form. The Pearson correlation coefficient, Multiple Regression Analysis and MANOVA were used for data analyses.

No significant differences were found in resilience, loneliness scores, and life satisfaction scores in teenagers with divorced parents as compared with those without divorced parents. However, in the school-support item of the resilience scale, girls had higher scores. A significant correlation was observed between resilience and life satisfaction in teenagers with divorced parents, while a negative and significant

association was found between resilience and loneliness scores in the same population. Also, loneliness emerged as an important predictive variable in terms of resilience. Finally, the number of friends or siblings did not appear to significantly influence the resilience, life satisfaction, and loneliness scores.

Key Words: Resilience, Life Satisfaction, Loneliness, Divorce, Adolescent

ÖZET

ANNE-BABASI BOŞANMIŞ ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNDE YORDAYICI DEĞİŞKENLER OLARAK YAŞAM DOYUMU VE YALNIZLIK

Yunus ALTUNDAĞ

Yüksek Lisans Tezi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Sefa BULUT

Aralık 2013, xiii + 85 Sayfa

Bu araştırmanın amacı Anne-babası boşanmış ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık düzeylerinde Yaşam Doyumu ve Yalnızlık düzeylerinin yordayıcı etkisini incelemektir. Araştırma betimsel nitelikli tarama modeline dayanan bir çalışmadır. Katılımcılar lise 9,10,11 ve 12 sınıflarda öğrenim gören anne-babası resmi olarak boşanmış 144 ergenden oluşmuştur. Araştırmanın evrenini Bolu ili Merkez ilçedeki lise eğitimine devam eden ergenler oluşturmuştur. Evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmış ancak çeşitli nedenlerle bir kısmına ulaşılamamıştır. İçerisinde Anadolu Liseleri, Öğretmen Lisesi, Genel Lise, Endüstri Meslek Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Ticaret Meslek Lisesi, Güzel Sanatlar ve Spor Lisesinin bulunduğu 11 devlet okulunda çalışma yürütülmüştür. Araştırma verilerinin toplanmasında; Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, UCLA-Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde, Pearson Korelasyon Katsayısı, Çoklu Regresyon Analizi ve MANOVA teknikleri kullanılarak araştırmanın denenceleri incelenmiştir.

Araştırma sonucunda anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve yaşam doyumlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından okul desteği boyutunda kız ergenlerin puanı daha yüksek çıkmıştır. Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık

düzeyleleriyle yaşam doyumları arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunurken, psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık değişkeninin anne-babası boşanmış ergenlerde psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Son olarak anne-babası boşanmış ergenlerde psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinde sahip olunan arkadaş sayısı ya da kardeş sayısı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Boşanma, Ergen

Hayatım boyunca beni koşulsuz seven ve destekleyen aileme...

TEŞEKKÜR

Gerek araştırma gerek yüksek lisans eğitimim süresince şahsıma pozitif katkılarını esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Sefa BULUT'a şahsıma göstermiş olduğu rehberlik, anlayış ve her türlü yardımlarından dolayı en içten saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimin her aşamasında ve özellikle tez sürecinde her zaman yanımda olan, gerek akademik gerek manevi destekleriyle; zorlandığım, motivasyon düşüklüğü yaşadığım her anda koşulsuz destek ve yardımlarını esirgemeyen Dr. Uğur DOĞAN hocama özel olarak teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Tezin tamamını inceleyip gerekli düzeltme ve önerilerde bulunarak tezin son haline gelmesinde değerli katkılarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. İ. Alper KÖSE hocama da teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden oldukça değerli bilgiler öğrendiğim Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümü öğretim üyelerine de bana kattıklarından ötürü şükranlarımı sunarım.

Çalışmanın verilerinin toplanma sürecinde eşsiz yardım ve hoşgörülerini esirgemeyen Psikolojik Danışman arkadaşlarımın tamamına teşekkür ederim. Ayrıca tezimi okuyarak geri bildirim ve katkılarını esirgemeyen mesai arkadaşım Psikolojik Danışman Abdullah ÜSTÜNDAĞ'a ve Edebiyat Öğretmeni arkadaşlarıma da teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmalarım esnasında bana manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim Merve ALTUNDAĞ'a, anneme, babama ve kardeşlerime de ayrı ayrı şükranlarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN METİN.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖZET	vi
İTHAF SAYFASI	viii
TEŞEKKÜR	ix
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xiii

BÖLÜM I

1. Giriş	1
1.1. Araştırmanın Amacı	8
1.2. Araştırmanın Önemi	8
1.3. Araştırma Soruları	9
1.4. Sayıtlılar	10
1.5. Sınırlılıklar	10
1.6. Tanımlamalar	10

BÖLÜM II

2. Kuramsal Temeller ve İlgili Literatür	12
2.1. Boşanma.....	12
2.1.1. Boşanma nedenleri.....	14
2.1.2. Boşanmanın eşler üzerindeki etkisi.....	16
2.1.3. Boşanmanın çocuk ve ergenler üzerindeki etkisi.....	18
2.2. Psikolojik Dayanıklılık.....	22
2.2.1. Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkışı.....	22
2.2.2. Psikolojik dayanıklılığın kavramsal temelleri.....	24
2.2.3. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalar.....	26
2.3. Yaşam Doyumu.....	29

2.3.1. Yaşam doyumunun kavramsal temelleri.....	29
2.3.2. Yaşam doyumuyla ilgili araştırmalar.....	32
2.4. Yalnızlık.....	34
2.4.1. Yalnızlıkla ilgili kavramsal temeller.....	34
2.4.2. Yalnızlık kavramıyla ilgili araştırmalar	37

BÖLÜM III

3. Yöntem	40
3.1. Araştırmanın Modeli	40
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	40
3.3. Veri Toplama Araçları	41
3.3.1. Kişisel bilgi formu	41
3.3.2. Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği	41
3.3.3. Yalnızlık ölçeği	45
3.3.4. Yaşam doyumu ölçeği	47
3.4. Verilerin Toplanması	47
3.5. Verilerin Analizi	48

BÖLÜM IV

4. Bulgular.....	49
4.1. Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeyleri	50
4.2. Anne-Babası Boşanmış Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık İlişkisi	50
4.3. Anne-Babası Boşanmış Ergenlerde Kardeş ve Arkadaş Sayısına Göre Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeyleri	52

BÖLÜM V

5. Tartışma ve Yorum.....	56
5.1. Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	56

5.2. Anne-Babası Boşanmış Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Korelasyonuna İlişkin Bulguların Tartışılması	58
5.3. Anne-Babası Boşanmış Ergenlerde Kardeş ve Arkadaş Sayısına Göre Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	60

BÖLÜM VI

6. Öneriler	62
--------------------------	-----------

KAYNAKÇA	63
-----------------------	-----------

EKLER	80
--------------------	-----------

EK 1. Kişisel Bilgi Formu	80
EK 2. Yalnızlık Ölçeği	81
EK 3. Yaşam Doyumu Ölçeği	82
EK 4. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	83
EK 5. Veli İzin Belgesi	84
EK 6. Araştırma İzni	85

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Örnekleme İlişkin Sayısal Veriler	40
Tablo 2. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Yaşam Doyumu, Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Durumuna Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları	48
Tablo 3. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi	49
Tablo 4. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 5. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Yaşam Doyumu, Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arkadaş Sayısına Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları	52
Tablo 6. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Yaşam Doyumu, Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Kardeş Sayısına Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları	53

BÖLÜM I

1. Giriş

Evlilik çok eski çağlarda olduğu gibi günümüzde de bir takım değişikliklere uğrayarak varlığını sürdürmektedir. Evlilikle ilgili birçok tanımlama bulunmakla birlikte evlilik; bireylerin, geçmiş yaşam deneyimleriyle geliştirdikleri ruhsal, duygusal, fiziksel beklenti ve gereksinimlerinin karşılanması bağlamında, yaşamın belli döneminde tercihte bulundukları, eşler açısından aynı evde yaşama, müşterek hayatı paylaşma, birbirlerinin alışkanlıklarını benimseme, yeni alışkanlıklar kazanma, toplum içinde evlilik sonucu kazanılan rolleri ve gereksinimleri yerine getirme durumunu içeren bir paylaşım sürecidir (Şener ve Terzioğlu, 2008). Evlilik yasal olarak bir sözleşmeyle başlar. Türk medeni kanununa göre iki karşı cinsteki birey gerekli şartları taşıdığı takdirde evlilik sözleşmesiyle evlenirler.

Yasal olarak birlikte bir aile kurmak niyetiyle evlenen iki kişi çeşitli nedenlerle evliliklerini sona erdirirler. Boşanma, kısaca yasal olarak kurulan evlilik sözleşmesinin sona ermesidir (Özgüven, 2000). Boşanma doğrudan bakıldığında karı-koca arasında gerçekleşen bir olay gibi görünmesine rağmen başta çocuklar olmak üzere aile içindeki diğer fertleri, hatta boşanan bireylerle ilişki içersinde olan diğer kişileri de etkileyebilmektedir. Boşanma sonrası oldukça sıkıntılı dönemler geçiren bireylerin bu durumunun çocuklarına da yansımaması neredeyse imkânsızdır. Az sayıda da olsa sorunsuz boşanma olayları gerçekleşebilir. Ancak boşanmaların büyük bir kısmı çatışmaların, kavgaların, güç gösterilerinin gölgesi altında gerçekleşir. Adeta bir savaşa dönen bu süreçte boşanan bireyler yıpranır ve çeşitli açılardan zarar görür. Ama bu noktada en büyük zararı çocuklar görebilir. Sadece kendi problemleri ve mücadelesiyle ilgilenen anne-babalar çocuklarını genelde ihmal ederler ve onları ikinci plana iterler. Hatta bu güç savaşlarında ve çatışmalarında çocuklarını kullanmaya çalışabilirler. İşte

bu noktadan itibaren boşanma olayı çocuklar için çok daha zorlayıcı bir hal alabilir. Boşanma sonrası çocukların ve ergenlerin yaygın olarak gösterdiği tepkiler üzüntü, korku, kaygı, endişe, terk edilmişlik duygusu, öfke ve barışma-barıştırmaya arzusu şeklinde ifade edilmektedir (Benedek ve Brown, 1997) . Ayrıca çocuklarda gerileme davranışları ve suçluluk gibi duygular da görülebilmektedir. Boşanma, birçok insan tarafından ergenin kabullenebileceği ve çok fazla etkilenmeyeceği bir olay olarak düşünülse de araştırma bulguları bunun tersini göstermektedir. Steinberg (2007) boşanmadan en fazla etkilenen iki grubun okul öncesi dönemdeki çocuklar ve ergenlik dönemindeki gençler olduğu belirtmektedir. Sadece anne-babası ergenlik döneminde boşanmış olanlar değil, anne-babası çok daha önce boşanmış olan ergenlerin de boşanmadan olumsuz etkilendiğini görmekteyiz. Yıllarca gizli kalmış bir çok duygu ergenlik döneminde açığa çıkabilmektedir. Hatta bu duygular sadece ergenlik yıllarıyla sınırlı kalmamakta, çok daha ileriki yaşlarda bile ortaya çıkabilmektedir. Walczak ve Burns (1979) boşanmanın uzun ve kısa vadeli sonuçlarını değerlendirmek için yaşları 6 ile 57 arasında değişen 100 kişi ile yaptığı nitel bir araştırmadan oldukça ilginç öykü ve sonuçlar ortaya çıkmıştır. Katılımcılar arasında ellili yaşlarında ve torunlara sahip olmalarına karşın anne-babasının boşanmasını kabullenemeyen, ona karşı öfkesi ve kızgınlığının hala çok taze olduğunu belirten kişilerle karşılaşmıştır. Yine uzun vadede ortaya çıkan olumsuz sonuçlardan biri de anne-babası boşanmış bireylerin büyük bir kısmının hayatında da boşanma olayının yaşanmasıdır.

Ergenlerle yapılan çalışmalarda anne-babası boşanmış bireylerin boşanmadan iki-üç yıl geçmesine rağmen uyum zorlukları sergiledikleri (Hetherington, 1993) yüksek oranda alkol ve madde kullanımı (Astone ve McLanahan, 1991), daha fazla davranım bozukluğu, erken cinsel deneyim ve korunmasız cinsel ilişki (Hetherington, 1993), zayıf okul performansı (Steinberg, 2007), yüksek kaygı ve düşük benlik saygısı (Serin ve Öztürk, 2007) gibi birçok olumsuz sonuç bulunmuştur. Bu noktada aslında boşanmanın varlığının tek başına bu olumsuzlukları açıklamaya yetmeyeceği bilinmektedir. Boşanma öncesi, boşanma süreci ve boşanma sonrası yaşananların tamamını hesaba katmadan değerlendirmek bu sonuçları açıklamada eksik kalacaktır.

Çocuk ve ergenler üzerinde olumsuz etkiye neden olan faktörler anne-baba

tutumları, evlilik çatışmaları ve anne-baba-çocuk ilişkisi olabilir. Anne-babası daha geç yaşta boşanan çocuklarda daha erken boşananlara kıyasla daha çok eğitsel ve davranışsal sorunlar olduğu gözlenmiştir (Amato ve Booth,1996). Genel olarak geç boşanan çiftlerin olduğu ailelerdeki çocuk ve ergenler daha uzun süre evlilik çatışmasına ve niteliksiz anne-baba-çocuk ilişkisine tanık olacaklardır. Belki boşanma, uzun süren bu evlilik çatışmasını bitiren bir olay olabileceği için ergen üzerinde olumsuz yaşantıları bitirebileceği düşünülebilir. Ancak boşanmayla birlikte çatışmaların sona ermediği, hatta çocuk ve ergenlerin de çatışmanın içine çekildiği, taraf tutmaya ya da hakem olmaya zorlandığı görülebilmektedir. Böylesi çatışmalı ve zorlu koşullar karşısında ergende benlik saygısında düşme, kaygıda artış (Serin ve Öztürk, 2007), derin üzüntü ve depresyon görülebilmektedir (Arifoğlu,2006).

Bu araştırmada çalışılan değişkenlerden ilki psikolojik dayanıklılıktır. Dayanıklılık özelliklerine sahip kişileri ifade etmek için İngilizce’de “resilient” (çabuk iyileşen, kendini çabuk toparlayan, güçlükleri yenme yeteneği olan, dirençli ve dayanıklı kişi) terimi, bir kişilik özelliği olarak da “resiliency” (çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü) terimi kullanılmaktadır (Öğülmüş, 2001). Dayanıklılık, sıkıntılı şartlar altındayken gösterilen iyi içsel ve dışsal uyumu ifade etmek için kullanılmaktadır (Masten, 1994). Birey yaşamın güçlükleriyle karşılaştığında dayanıklılığa gereksinim duyar. Dayanıklılık yaşamın sürmesini sağlayan, bireyi yaşama bağlayan bir tutkal vazifesi görür. Dayanıklılık, insanlar sıkıntılarla mücadele ederken ve yaşam şartlarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlarken görülebilen ve gözlenebilen tutum, baş etme davranışı ve kişisel bir güçtür (Joseph, 1994). Ayrıca bu kavram beklenmeyen olumlu sonucu ifade etmek için de kullanılmaktadır. Eğer olumlu sonuç, ortamın veya bireyin sahip olduğu olumlu özelliklerden dolayı bekleniyorsa bu olumlu sonuç dayanıklılık olarak kabul edilmez. Bu durum streslerin veya sıkıntıların azlığına atfedilir (Glantz ve Sloboda, 1999).

Dayanıklılık, psikoloji alan yazınındaki üç tür kişiyi tanımlamak için kullanılmıştır. Dayanıklılığın kapsadığı ilk grup, yüksek risk altında bulunan bireyler arasından çıkmaktadır. Bu gruptaki bireyler sıkıntıların üstesinden gelerek, iyi gelişim göstermişler ve beklenenden daha başarılı olmuşlardır. Bunlar, çok dezavantajlı

ortamlardan gelmelerine rağmen başarılı olan ünlü kişilerdir. Bu insanların yaşam hikâyeleri, yüksek risk altındaki dayanıklı çocuklarla yapılan çalışma sonuçlarıyla tutarlıdır. İkinci grup, stresli deneyimlere rağmen iyi bir şekilde uyum sağlayan kişileri içermektedir. Üçüncü grup çalışmalar, travmaların üstesinden gelen çocuklar üzerinde yapılmıştır ve üstesinden gelmedeki bireysel farklılıkların araştırılmasını içerir. Travmatik deneyimlerin, bireyin işlevselliğinin kalitesini düşürmesi beklenir. Hiç kimse incinmez (invulnerable) değildir (Masten, 1994 ve Rigsby, 1994).

Henderson ve Milstein (1996)'in belirttiğine göre toplumda uzun süreli yoksulluk çekmiş, ihmal ve istismara uğramış, şiddete maruz kalmış, anne babasından ya da bakımını üstlenen bir yetişkinden uzun süre ayrı kalmış, ciddi bir kaza geçirmiş, yakınlarının ölümüne tanık olmuş ya da okulda sürekli başarısızlık riski ile karşı karşıya gelmiş çocuklar vardır. Risk altındaki bu çocuklar arasında anti-sosyal davranışlar sergileyenlerin veya suç davranışlarında bulunanların oranları normal nüfusa oranla daha yüksektir. Diğer yandan Öğülmüş (2001)'de bu risk faktörlerine rağmen bu çocuklar arasında hiçbir anti- sosyal davranış sergilemeyen, normal yaşamlarını sürdürebilenlerin sayılarının da azımsanamayacak kadar çok olduğu ifade etmektedir. Bazı çocuklar ve gençler yukarda betimlenen çevresel olumsuzluklara rağmen “ayakta kalabilmekte” ve çevre ile etkileşimlerini başarılı bir şekilde sürdürebilmektedirler. Bu tür kişiler stres yaratan olaylar karşısında genellikle yılgınlığa düşmemekteler, kendilerini çabucak toparlamaktalar hatta sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullardan daha da güçlenerek çıkmaktadırlar (Öğülmüş, 2001). Dayanıklılık, “meydan okumalar ve tehditler içeren bir çevreye rağmen başarılı bir uyum neticesi, süreci veya kapasitesi” olarak tanımlanmıştır (Masten ,1994).

Dayanıklılık farklı şekillerde değerlendirilmektedir. Kişisel bir özellik, bir süreç veya bir sonuç olarak görülebilmektedir (Glantz ve Sloboda, 1999). Araştırmacılar dayanıklılığın doğuştan gelen bir dizi kişilik özelliğinden ziyade öğrenme ile kazanılan bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bazı kişilerin dayanıklılığa katkıda bulunan sosyal eğilimlere ya da fiziksel çekicilik gibi genetik eğilimlere sahip oldukları öne sürülmüş olsa da, dayanıklı bireylerin özelliklerinin birçoğu normal bireyler tarafından da kazanılabilmektedir (Öğülmüş, 2001). Gürgan (2006)'ın yaptığı

bir çalışmada, üniversite öğrencileri üzerinde dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik grupla psikolojik danışmanın, öğrencilerin dayanıklılık düzeylerine etki ettiği bulunmuştur. Aynı çalışmanın 4.5 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde aynı etkinin devam ettiği bulunmuştur. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık doğuştan gelen ve sonradan geliştirilemeyen bir özellik olmayıp, öğrenilebilen ve sonradan geliştirilebilen önemli koruyucu bir özellik olarak da kabul edilmektedir (Cicchetti, 2010). Yapılandırılmış bir grupla psikolojik danışma sürecinin (Gürkan, 2006) ya da psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılığı artırıcı ve geliştirici etkisi bulunmaktadır (Ünüvar, 2012).

Bu çalışmadaki bir diğer değişken ise yaşam doyumdur. Yaşam doyumu, bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde tüm yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumu öznel iyi olmanın (subjective well-being) bilişsel bileşenidir ve bireyin kendisine yüklediği kriterler ile yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları, dolayısıyla kendi yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Deniz, 2006 ve Selçukoğlu, 2001). Yaşam doyumu; aynı zamanda mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ve günlük işler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade eder (Vara, 1999). Yaşam doyumu bir anlamda bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak da tanımlanmaktadır (Gürbüz, 2008).

Veenhoven (1996), yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşamın kalitesinin, pozitif yönde gelişiminin derecesi olarak tanımlarken, yaşam doyumunun belirleyicilerini yaşamdaki değişimler toplumun kalitesi, bireyin toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri; yaşam olaylarının gidişatı, tecrübeli olmak, duyguların temelindeki anlamları irdelemek, yaşam doyumu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olarak belirtmektedir. Yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyet, ırk ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını, fakat psikolojik değişkenlerin örneğin; kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve içinde yaşanılan kültürün birey üzerindeki etkisinin yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995).

Mutluluğu etkileyen psikolojik faktörler arasında benlik saygısının tutarlı ve güçlü bir biçimde yaşam doyumunu yordadığı hemen hemen tüm kültürlerde (bireyci ve kolektif) yapılan çalışmalarda rapor edilmiştir (Çivitci, 2007; Diener ve Diener, 1995). Yukarıda belirtildiği gibi yaşam doyumunu, öznel iyi olmanın bir bileşeni olduğundan yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi öznel iyi olmayla ilgili faktörlerin belirlenmesine de katkıda bulunacaktır. Bunun yanı sıra kuramsal olarak yakın ilişkilerin yaşam doyumunu belirlemede önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumunu üzerine yapılan çalışmaların çoğu yaşlı bireyler üzerinde yapılmıştır. Yaşam doyumunu ve yaş arasındaki ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda genel bulgu, yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığıdır. Ancak yaşlı insanların sağlık durumlarının, ekonomik koşullarının, etkinlik düzeylerinin yaşam doyumunda önemli bir belirleyici olduğu bilinmektedir. Öte yandan yaşam doyumunun yaşla azaldığını ileri süren genel kanıyı desteklemeyen çalışmalar da vardır. Diener (1995), yaşam doyumunun çok genç ve yaşlılarda farklı olmadığını bildirmektedir. Benzer şekilde, Demirel (2004) de yaş ile yaşam doyumunu arasında nedensel bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Türkiye’de de yaşam doyumunu kavramı çeşitli örneklemeler üzerinde çalışılmıştır. Bu çalışmalardan birin de Köker (1991), sorunlu ve normal ergenleri karşılaştırmış, normal gruptaki ergenlerin normal olmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu saptanmıştır.

Gülbüz (2008), öfke denetimi eğitiminin, lise son sınıf öğrencilerinin öfke denetim becerileri, depresyon düzeyleri ve yaşam doyumlarına etkisini incelemiştir. Öfke denetimi eğitiminin sonunda deney grubundaki öğrencilerin yaşam doyumları anlamlı düzeyde artmıştır.

Ergenlerle yapılan başka bir araştırmada Dönmez (2007), meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre, yaşam doyumunu ve duyguları ifade etme eğilimlerini karşılaştırmıştır. Atılganlık düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam doyum

düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Dingiltepe (2009)'nin tam ve parçalanmış ailelerden gelen ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada, tam aileden gelen ergenler lehine yaşam doyumu düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada incelenen son değişken ise yalnızlık düzeyidir. Perlman ve Peplau (1982), yalnızlığı, bireyin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel olarak önemli derecede yetersizlik meydana geldiğinde yaşanan ve hoş olmayan bir duygu olarak tanımlamışlardır.

Geçtan (2004)'a göre, yalnızlık öylesine acı veren ve ürkütücü bir duygudur ki, insanlar bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterirler. Üstelik bir insanın tek başına yaşaması biçimindeki somut yalnızlık, kendi toplum grubuna yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık, çevresi tarafından itilme sonucu yaşanan yalnızlık, bir insanın çevresi ile ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık ve insanın kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü “yalnızlık” sözcüğü ile dile getirilir.

Tek başına olma kavramı (loneliness) birçok kimse tarafından yalnızlık kavramı ile eşanlamlı olarak, birbirinin yerine kullanılmaktadır. Her ne kadar tek başına olma durumu ile yalnızlık yaşantısı aynıymış gibi görünse de, aslında bu iki durum aynı şey değildir (Buchholz ve Catton, 1999). Tek başına olmak istenilen bir durum iken, yalnızlık arzu edilmeyen, kaçınılmaya çalışılan bir yaşantıdır. Ayrıca, yalnızlık durumunda olumsuz duygular söz konusu iken, tek başına olma durumunda neredeyse hiçbir zaman olumsuz duygular yaşanmaz. Birey bir başına iken kendisini yalnız hissetmeyebilirken, sosyal kalabalık içinde kendisini oldukça yalnız hissedebilir. Bu durumda yaşanan yalnızlığın tetiklediği olumsuz duygular çok daha yoğun yaşanabilmektedir.

Psikolojik belirtiler ile yalnızlık arasında olası ilişkileri araştıran birçok çalışmada, yalnızlığın çeşitli psikolojik belirtiler ile ilişki içinde olduğu bulunmuştur.

Psikolojik belirtiler listesinin en başında depresyon bulunmaktadır. Yalnızlık ile depresyon arasında oldukça yüksek bir korelasyonun olduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Azizoğlu, 1993; Koenig, Isaacs ve Schwartz, 1994). Depresyon mu yalnızlık duygularına neden olmakta, yoksa yalnızlık yaşantısı mı depresif duygulara neden olmakta sorusuna yanıt vermek oldukça güç görünmektedir. Bu iki değişkeni, birbirinin nedeni olarak görmekten çok, aralarındaki yüksek ilişki düzeyine dikkat çekilmektedir. Diğer önemli ve yine ilk sıralarda yer alan bir belirti de düşük özgüvendir. Yalnız bireylerin tipik olarak düşük özgüvene sahip bireyler olduğunu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Duy,2003; Haines, Scalise ve Ginter, 1993; Halamandaris ve Power, 1997).

Gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik Akagündüz'e (1997) göre, zaman zaman yoğun yalnızlık duygularının yaşandığı bir dönemdir ve yalnızlık duygusu, ergenin ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek kalabalıkta bile kişinin kendisini yalnız hissetmesine neden olabilmektedir. Yalnızlığın ergenlik döneminde yaygın olarak görülmesinin nedenlerinden biri, ergenlerin sosyal ağ içinde geliştirdikleri arkadaşlık ilişkilerini aksatıp kesintiye uğratabilecek önemli değişimler (üniversite öğrenimi için evden ayrılmak gibi) yaşamasıdır. Sebebi ne olursa olsun, yalnızlık yaşantısı ergenler üzerinde olumsuz etkileri bulunan bir sorundur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Anne-babası boşanmış ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık düzeylerinde Yaşam Doyumu ve Yalnızlık düzeylerinin yordayıcı etkisini incelemektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsanlık tarihi boyunca bir kurum olan evliliğin varlığından bu yana boşanma olayı da beraberinde hep olagelmıştır. Çağdaş dünyada gelişen ve değişen yaşam

şartları, cinsiyet rolleri, ekonomik ve siyasi gelişmeler gibi birçok faktör aile yapısında ve aile dinamiklerinde değişikliklere neden olmuştur. Bugün batılı ülkelerde çok yüksek olan boşanma oranı, Türkiye’de de gün geçtikçe artmaktadır. Bugün okullarda, dershanelerde, kulüplerde kısacası çocuk ve gençlerin olduğu tüm yerlerde boşanmış aileden gelen öğrencilerle karşılaşmak mümkündür.

Okulda, sokakta ya da herhangi bir yerde davranış problemi ya da bir uyumsuzluk gösteren bir bireyin, anne-babasının boşanmış olması bu uyumsuzluğu ya da davranış problemini açıklayıcı bir neden olarak kabul edilebilmektedir. Buna paralel olarak anne-babası boşanmış olan çocuk ve ergenlere eğitsel ve davranışsal problemlere sahip olma açısından potansiyel gözüyle bakılmaktadır. Ayrıca bu noktada anne-babası boşanmış çocuk ve ergenler için yapılabilecek pek bir şey olmadığına, dolayısıyla yaşayabilecekleri uyum ve davranış problemlerinin normal olduğuna ilişkin bir inanç bulunmaktadır. Ancak öğrenilebilir bir özellik olan dayanıklılık, boşanmaya uyum sağlamada ve davranış problemlerini önlemede ya da azaltmada koruyucu bir faktör olarak görev yapabilir (Gürkan, 2006 ve Ünüvar, 2012). Ayrıca psikolojik dayanıklılık düzeyi açısından yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyindeki farklılığı bilmek, ileride geliştirilebilecek boşanmaya uyum ve psikolojik dayanıklılığı artırma programlarına yön verebilir.

1.3. Araştırma Soruları

1. Anne-babası boşanmış olan ergenlerin cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Anne-babası boşanmış olan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumları ve yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? Ayrıca anne-babası boşanmış ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri psikolojik dayanıklılık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Anne-babası boşanmış olan ergenlerin psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri değişkenlerinde kardeş ve arkadaş sayısı

açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.4. Sayıtlılar

Araştırmaya katılan ergenlerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Yalnızlık Ölçeklerine (UCLA) içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma verileri 2012-2013 Eğitim öğretim yılında Bolu ili Merkez ilçesindeki liselerde eğitim gören öğrencilerden araştırmaya katılanların verdikleri bilgiler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği(EPDÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve UCLA-Yalnızlık Ölçeği ile ölçülebilen niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmaya resmi liselere devam eden 9.,10.,11. ve 12.sınıf öğrencileri katılmıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen bulgular yalnızca devlet liselerinde okuyan öğrencilere genellenebilir.

1.6. Tanımlamalar

Boşanma: Yasal olarak kurulan evlilik sözleşmesinin sona ermesidir(Özgüven,2000).

Psikolojik Dayanıklılık: İnsanlar sıkıntılarla mücadele ederken ve yaşam şartlarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlarken görülebilen ve gözlenebilen tutum, baş etme davranışı ve kişisel bir güçtür (Joseph, 1994).

Yaşam Doyumu: Mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ve günlük işler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasıdır(Vara,1999)

Yalnızlık: Williams (1983), yalnızlığı “insanların kişilerarası ilişkilerinde yakınlığa

ihtiyaç duymaları ancak arzu edilen yakın ilişkileri kuramamalarının acı dolu farkındalığıdır” şeklinde tanımlamaktadır.

Boşanmış Aileden Gelen Ergen: 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında eğitimlerine Bolu’daki liselerde devam eden anne-babası hukuki olarak boşanmış olan öğrenciler.

BÖLÜM II

2. Kuramsal Temeller ve İlgili Literatür

2.1. Boşanma

İnsanoğlunun yeryüzünde ortaya çıkışından günümüze değin milyonlarca yıl geçtiği ve insanlar milyonlarca yıldan beri yaşam sorunlarının üstesinden gelmek için çaba gösterdikleri halde, bugünkü anlamda, karı-koca ve anne-baba olma gereğini M.Ö. 2000 yılında anlayabilmişlerdir. Karı- koca olarak birlikte olma, bir araya gelme davranışına “evlenme” ve kurulan bu ilişkiye de, “evlilik” adı verilmiştir. Evlilik, tarihsel süreç içinde 4000 yıllık yeni bir toplumsal kurumdur (Türkarıslan, 2007). Doğada olmayan, insanın kurduğı bir kültür kurumudur. Her kültür olayı gibi zamanla değışen, yeni biçimler alabilen, kadın ile erkeğın birlikteliğı ile gerçekleşen, toplumsal sistemin en küçük birimini meydana getiren bu yapının, insanın kurduğı her yapıda olabileceğı gibi, zamanla aksayan, düzeltilmesi gereken yönleri olabilecektir. Evlilik, bütün zorluklarına rağmen, devam etmesi toplum sağlığı bakımından gerekli olduğı düşünölen ve çağın değışimiyle, değışebileceğı kabul edilen temel toplum birimidir. “İki ayrı insan” tarafından oluşturulan aile, bunun doğal sonucu olarak, çatışma ve uyumsuzluk potansiyelini de beraberinde taşır. Farklı ortamlarda yetişmiş, değışik kişiliklere sahip iki ayrı insanın, uzun yıllar boyunca hep uyumlu olmalarını beklemek, fazla iyimser bir beklentidir ve hayatın zorluklarına karşı bir koruyu olarak düşünölen ailenin, bazen kendisi sorun çözmeye değil sorun üretmeye başlayabilir. Bu durumda eşlerin birlikteliklerini sona erdirmeye kararı alarak boşanmaları günümüzde artmaktadır.

Boşanma hiç bir toplum tarafından teşvik edilmemesine rağmen yine de her zaman var olan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemiz, boşanma oranı

bakımından diğer ülkelere göre oldukça geride olmasına rağmen son yıllarda ülkemizde de bu oran gittikçe artmaktadır. Sosyo-ekonomik ve kültürel düzey, evlilik rolleri, kadının çalışma yaşamına katılması, eşler arası iletişim, evlilikten beklentiler gibi boyutlarda ortaya çıkan değişikliklerin boşanmaların artmasında önemli bir rol oynamaktadır (Arıkan, 1996). Bunun yanı sıra içinde bulunduğumuz dönemde toplumda boşanma olayına daha fazla hoşgörüyü yaklaşılmasının da bu artışta etkisi olduğu düşünülebilir (Yazıcıoğlu, 1995).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) raporlarında ülkemizde son yıllarda boşanma sayılarında artış olduğu görülmektedir. Buna paralel olarak araştırmanın yapıldığı il olan Bolu'da da benzer durum gözlenmektedir. 2007 yılında Türkiye'de toplamda 638.311 çift evlenirken, 94.219 çiftin boşandığı görülmektedir. 2012 yılında yine Türkiye'de toplamda 603.751 çift evlenirken, 123.325 çift boşanmıştır. Yani 2007'de boşanma oranı yaklaşık %14,76 iken, bu oran 2012'de %20,42'lere kadar yükselmiştir. Bolu'da ise 2007 yılında 2150 çift evlenirken 283 çift boşanmıştır. Yine Bolu'da 2012 yılında 1906 çift evlenirken, 435 çiftin boşandığı görülmektedir. Bolu'daki boşanmalara oran olarak baktığımızda ise, 2007'de %13,16 iken, 2012'de bu oranın %22,82'ye yükseldiği görülmektedir (TÜİK, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>, 15 Kasım 2013'de erişildi). Bolu ilinde ülke ortalamasının üstünde bir boşanma oranının olduğu gözlemlenmektedir.

Her geçen yıl biraz daha artan boşanma sayıları gerek ülkemizde gerekse batıdaki birçok ülkede sosyal bilimcilerinin dikkatini çekmiş ve bu sosyal bilimciler çeşitli araştırmalarla bu durumu anlamaya, açıklamaya ya da analiz etmeye çalışmışlardır (Ay, 2000; Güneş, 2007; Keskin, 2007; Lenqua, 2000; Matthews, 2001; Sönmez, 2001; Serin ve Öztürk, 2007; Türkaslan, 2007 ve Yıldırım, 2001). Boşanma olayı aslında evli olan erkekle kadın arasında gerçekleşmesine rağmen sonuçları itibarıyla bu iki kişiden daha fazlasını etkileyen bir olaydır. Başta çocuklar olmak üzere boşanan bireylerle yakın ilişki içerisinde olan kişiler de boşanmadan etkilenebilmektedir. Ancak boşanma olayında boşanan kişilerden sonra belki en çok etkilenen, hatta bazı durumlarda daha fazla etkilenenlerin çocuklar olduğu görülmektedir (Serin ve Öztürk, 2007). Hatta bazı durumlarda da çocukların bu etkilenmişlikleri aradan yıllar geçmesine

rağmen devam etmektedir (Walczak ve Burns, 1979). Boşanma öncesi, boşanma süreci ya da boşanma sonrası yaşanan bir takım olumsuzluklar, anne-baba arasındaki güç kavgaları, tartışmalar ya da şiddet gibi konular çocuklara zarar vermektedir.

2.1.1. Boşanma nedenleri

Bütün insanlarda olduğu gibi aileyi bir araya getiren aile fertleri de değişim içersindedir. Değişmenin iki taraf için farklı niteliklerde olması anlaşmazlıkların oluşmasına zemin hazırlar. Bu nedenle, genellikle iki tarafın bir veya birkaç konuda anlaşamaması temel boşanma sebebidir (Seven, 2008). Tanaltay'ın da (1996) ifade ettiği gibi evlenmek için iki kişinin istek ve kararı söz konusuysen, bir tek kişinin mutsuzluğu ve huzursuzluğu boşanma nedeni olabilir. Bununla birlikte boşanmaya zemin hazırlayan fiziksel, sosyal, duygusal ve ekonomik birçok neden vardır. Günümüzde pek çok çiftin boşanma nedenlerinin temelinde aralarında sevgi bağı olmasına rağmen, kişilik uyumsuzluğu yaşayarak, sağlıklı eş ilişkisi oluşturmamaları yatmaktadır (Collange, 1996 ve Aydın, 2009). Her ülkede ve her ailede çok farklı nedenler boşanmada etken olsa da Özgüven (2000), genel anlamda boşanma nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Eşlerin evlilik öncesi birbirlerini yeteri kadar tanımamış olmaları boşanma ile sonuçlanma olasılığı yüksek evliliklere neden olmaktadır. Bireyin evlenmeden önce eşini kendi seçme fırsatına sahip olmaması ya da duygusal açıdan yaklaşarak tüm yönleriyle tanımaması evlilikte düş kırıklığına neden olmaktadır.
2. Farklı sosyo-ekonomik ve kültürel çevreden gelmek, eşler arası uyumu güçleştirmektedir. Farklı aile kültürüne, değer sistemine sahip olmak, olay ve durumları farklı şekilde algılama ve yorumlamaya neden olmaktadır.
3. Eşlerin birbirlerinin yaşam alanlarına girmeleri yaşam alanlarını daraltmakta, özgürlüklerini kısıtlamakta, böylece birçok iletişim sorunu yaratmaktadır.
4. Evlilikte eşlerin iletişim becerilerine sahip olmaması ilişkinin zarar görmesine neden olmakta, anlaşılmadığını düşünen eş, böylece ilişkiye daha çok zarar vermektedir.
5. Eşlerin ailelerinin, ailenin yaşam dinamiklerine karışması birçok sorunun

doğmasına ve kolaylıkla büyümesine neden olmaktadır.

6. Kadının eğitim düzeyinin ve sosyal statüsünün yükselmesi ekonomik bağımsızlığını kazanmasını sağlamaktadır. Eğitim düzeyinin yükselmesi, çalışma hayatına atılması kadına güç vermekte, beklenti düzeyinin artmasına ve haklarını arama yetisi kazanmasına yol açmaktadır.
7. Kıskançlık eşler arası güven ve hoşgörüyü zedelemekte, uyumlu ve mutlu olmayı engellemektedir.

Benzer şekilde Sucu (2007) da cinsel sorunlar, eşlerden birinin ihaneti, aile içi şiddet, eşlerin birbirini ihmal edişi, çocuk olmaması, yaş farkının fazla olması, erken yaş evlilikleri, aile baskısı ile evlendirmeler, taraflardan birinin ani kişilik ve yaşam pratiğinin değişmesi, psikiyatrik sorunlar, uyuşturucu, alkol ve kumar bağımlılığı da boşanma nedenleri arasında sıralamıştır.

Türk Medeni Kanununda belirtilen boşanma nedenleri ise özel ve genel boşanma nedenleri olarak iki ana başlık altında toplanmıştır. Özel boşanma nedenlerine baktığımızda; zina, hayata kast ve pek kötü veya onur kırıcı davranış, suç işleme ve haysiyetsiz hayat sürme, terk ve akıl hastalığı gibi alt nedenler görülmektedir. Genel nedenler içerisinde ise evlilik birliğinin sarsılması, eşlerin anlaşması (anlaşmalı boşanma) ve ortak hayatın yeniden kurulamaması gibi nedenler tanımlanmıştır (Keskin, 2007)

Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü'nün 2006 yılında yaptığı "Aile Yapısı Araştırması" verilerine göre; boşanmış erkeklerin %29'u, kadınların ise %21'i en önemli boşanma sebebi olarak "aldatma"yı görmektedir. Boşanmış kadınların %11'i, erkeklerin ise %5'i eşi tarafından aldatılmış olmalarını boşanma nedeni olarak göstermiştir. Boşanmış kadınların %17'si eşleri tarafından dayak ve kötü muameleye maruz kaldıkları için boşandıklarını belirtmiştir. Erkeklerin ise hiçbir dayak ve kötü muameleyi kendisi için boşanma nedeni olarak belirtmemiştir. Kadınlarda evliliklerinin boşanma ile sonuçlanmasında içki ve kumarı en önemli neden olarak gösterenlerin oranı %11'dir. Erkeklerde ise bu oran %3'tür. Karısı ile boşanmasına neden olarak ailesine saygısızlığı öne süren erkeklerin oranı %16'dır.

Kadınlar arasında, ailesine saygısızlık ettiği için eşinden boşananların oranı ise %5'tir. Her iki cinsiyette yaklaşık eşit oranlarda görülen “sorumsuz ve ilgisiz davranma”, boşanmalarda en önemli sebepler arasında yer almaktadır (erkeklerde %17, kadınlarda %19). Araştırmada boşanma nedeni olabileceği düşünülen “yüz kızartıcı suç”, “çocuk olmaması”, “çocuklara kötü muamele”, “geçimi sağlayamama”, “çiftlerin ailelerinin aile içi ilişkilere karışması”, “terk etme” nedeniyle boşanmalara çok düşük oranlarda rastlanmıştır (T.C. Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2010).

2.1.2. Boşanmanın eşler üzerindeki etkisi

Boşanma, ne denli kaçınılmaz olsa da mutsuzlukların sonu değil, eşler için, aslında çetin bir dönem başlangıcıdır. Eşler kendilerini bir süre boşlukta kalmış görürler. Eski alışkanlıklarından sıyrılmak, yeni bir yaşam düzeni ve yeni ilişkiler kurmak gereksinimini duyarlar. Özellikle, baba evine sığınmak zorunda kalan kadının durumu daha güçtür. Böyle bir kadın, kendini, sınıfta kalmış başarısız bir öğrencinin eve dönüşüne benzer bir duygu içinde bulur. Kendini sığıntı durumunda görür. Baba evinde ne kadar iyi karşılanırsa karşılanırsın bu duyguyu üstünden kolay atamaz. Anne babasına yük olmamak için, yabancısı olduğu yeni bir yaşama yönelmek, iş bulmak zorunluluğu duyar (Yörükoğlu, 2012). Babaların durumu da zordur. Çünkü onlar da çocuklarını ve ev düzenini özlerler. Boşanmayı kendileri istemiş olsalar bile, aynı eski eşleri gibi, onlar da sıkıntı yaşarlar. Kim istemiş olursa olsun, boşanma her iki taraf için de kolay değildir (Benedek ve Brown, 1997). Ayrılmanın kaçınılmaz ve gerekli olduğu durumlarda dahi boşanmayla sorunlar eşler arasında tam olarak bitmeyebilir, boşanma eşleri ekonomik yönden sarsabilir, ruhsal yönden örseleyebilir veya toplumsal statülerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenlerden dolayı boşanma, yetişkinler açısından evlilik öncesi özgürlüğe tam bir dönüş veya sorunlardan kurtuluş; yeni bir bekârlık dönemi olarak değerlendirilmemelidir (Yörükoğlu, 2012).

Boşanmaya ilişkin duygusal tepkiler, boşanmanın gerçekleşmesinden çok önce başlamakta, boşanmadan sonraki ilk dönemde ise yoğunlaşmaktadır (Arıkan, 1992). Walczak ve Burns (2004) birçok boşanmış kimsenin kendi özbenlik yapılarında bir zayıflık duygusu yanında cinsel ve ebeveynlik rollerinde bir güven eksikliği hissettiğini

belirtmiştir. Aynı zamanda sıkıntı, depresyon, bugün ve yarın için son derece üzgün olma hemen hemen doğal semptomlardır. Bunların yanında başarısızlık ve suçluluk hisleri de hüküm sürmektedir. Çocuklara bakım görevini alan tüm zamanlı ebeveyn, ev işleri ve bakımın yanında çoğu kez dışarıda da iş aramanın güçlü baskısı altındadır. Öztürk (2008) ise kimi yetişkinler için en büyük problemin eşinden doğan duygusal boşluğu, çocuk ile gidermeye çalışmak ve çocuğa bağımlı hale gelmek olduğu şeklinde açıklamaktadır. Boşanma sonrası ortaya çıkan bir diğer olumsuz etkinin, kişilerin stres düzeylerindeki artış olduğu belirtilmektedir. Bunun en önemli nedenlerinden birisinin yakın bir ilişkinin bitmesi yani bir kayıp duygusunun ortaya çıkması olabileceği öne sürülmektedir. Diğer önemli nedenler ise, gelecek konusundaki belirsizlik ve daha önceki ilişki ve destek ağlarının kaybedilmesidir (Öngider, 2006).

Duygusal ve psikolojik etkileri genellikle olumsuz olarak değerlendirilen boşanma, zaman zaman yetişkinler üzerinde olumlu etkiler de sağlayabilmektedir. Boşanma sürecinde ve hemen sonrasında en üst düzeyde olan psikolojik ve duygusal boyuttaki sorunlar, sosyal destek sistemlerinin etkisi ile zaman içerisinde azalmakta, özellikle boşanmayı isteyen taraf mutsuz bir evlilikten sonra duygusal yönden rahatlayarak, boşanmadan psikolojik yarar da elde edebilmektedir (Kalmijn ve Monden, 2006).

Arıkan'a (1992) göre, boşanma nedeni ile kişilerin sosyal ilişkilerinde çeşitli değişiklikler olmaktadır. Sosyal çevrenin; ailenin, arkadaşların boşanmış kişiye karşı yaklaşımlarında ortaya çıkan olası farklılıklar kişiyi doğrudan etkilemektedir. Özellikle boşanmanın tabu olarak görüldüğü geleneksel toplumlarda, boşanmış kadınlar toplumda, sosyal yaşam içerisinde daha zor yer edinmektedir. Geleneksel değerlerin hakim olduğu toplumlarda boşanma kötü bir deneyim olarak algılanmaktadır. Bu bakış açısı ile baskı altında tutulan boşanmış kişiler, boşanma sonrası yeni yaşam düzenlerine uyum göstermekte zorlanmaktadır. Boşanmadan sonraki uyum sürecinde ekonomik özgürlüğün önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Ayrıca, ekonomik yetersizliklerin kadınları çoğunlukla uygun olmayan ikinci evliliklere itmekte olduğu, buna karşılık ekonomik yeterliliğin kadın için cesaretlendirici faktör olduğu bilinmektedir (İlgar, 2011). Arıkan (1996) da ekonomik bağımsızlığın yanı sıra kişinin problemler

karşısındaki sorun çözme kapasitesi ve sosyal destek sistemlerinden yararlanmasının önemini vurgulamıştır. Ayrıca yaş, yaşanılan bölge, eğitim düzeyi, mesleki statü, çocuğun varlığı, çocuk sayısı, duygusal boşanma sürecini tamamlama durumunu da boşanmanın yetişkinler üzerindeki etkilerinde önemli olan faktörler olarak açıklamıştır. Genel olarak, yetişkinler sorunlarını zaman içerisinde çözebilmekte, birey yeni bir işlevsellik düzeyine ulaşabilmekte ve toplumla yeniden bütünleşebilmektedir. Boşanmanın ilk aylarında özellikle ilk iki üç ay içinde her iki tarafta en zor devrelerini geçirirler. Çiftin doğal olarak yeni duruma alışması zaman alır. Bazı kimseler için bu süre kısa, bazıları için ise uzundur. Uzun süre beraber yaşamışlarsa bu kimseler kendi amaçlarını ve kişiliklerini birbirinden ayrı ve bağımsız olarak yeniden tanımlamak durumunda kalacaklardır. Boşanma, her iki bireyin kendi yaşamları için yeni bir denge arayışının sonucudur. Her birey bu dengeyi kendince gerçekleştirmeye çalışır. Kimi aylar sonra kimi yıllar sonra bu dengeyi sağlar. Bazı kimseler yeni bir denge geliştirmeden başka evlilikler yapabilirler. Yeni dengeyi geliştirebilmiş olanlar kendilerini daha mutlu, olgun ve kendilerini daha iyi anlamış olarak yeni bir döneme girerler (Cüceloğlu, 1998). Yavuzer'e (2003) göre ise; eşinden ayrılmış kimseler, kişisel, mesleki, cinsel ve sosyal alanlarda kendilerini yeniden tanımlama gereği duymakta ve yeni kimlikleriyle bütünleşmeye çalışmaktadırlar. Eski kimlikleri ile yeni yaşantıları arasında bütünlük kurabilen kişiler krizin yoğunluğunu daha çabuk atlatacaklardır.

2.1.2. Boşanmanın ergen çocuklar üzerindeki etkisi

Aile, çocuğun beden ve ruh sağlığında, kişilik ve ahlak gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır. Çocuğun sağlıklı bir aile ilişkisinden mahrum olması, onun duygusal ve psikolojik gelişimini etkilediği gibi, bedensel ve zihinsel gelişimini de olumsuz yönde etkiler. Anne ya da babadan birinin kaybı veya ayrılıkları demek olan dağılmış aile ortamı, bebeklik döneminde gerçekleşirse, anne çocuk arasındaki duygusal ilişkileri azalttığından, bebeğin duygusal besiyi yeterince alamaması, onun büyüme ve gelişimini geciktirip engelleyebilir (Sarıcı Bulut ve diğerleri, 2007). Evlilikte anne – baba kavramı, çocuğun ruhsal gelişimi ve sosyal uyumu açısından vazgeçilmez bir unsurdur. Yani anne ve babayla birlikte yaşamak, anne babayla birlikte büyüme, ailenin

parçalanmamış olması, çocuğun hem duygusal gelişimi hem de sosyal ve ruhsal olgunlaşması açısından gereklidir. Ancak, çocuk mutlu ve rahat bir ortamda yaşamıyorsa, yani evde anne baba arasındaki ilişkiler sürekli gerginse, huzursuzluk ve çatışma havası hakimse, bunun çocuğu etkilememesi mümkün değildir (Öztürk, 2008). Tarhan (2012), boşanmanın çocukları ne ölçüde etkileyeceğinin anne – babaların nasıl ayrıldıklarına bağlı olduğunu vurgulamıştır. Kırcaoğlu (2012) da boşanmanın değil, boşanma sürecinin stresli geçirilmesi, iyi iletişim kurulamaması, sevgi ve güven boşluklarının oluşturulmasının çocukları derinden etkilediğine değinmiştir. Bir çocuk, anne – babasının boşanmasının yaratacağı sonuçların olumsuz etkilerini, her iki tarafın yoğun desteği olmadan zor atlatır. Anne – babası boşanmış bir çocuk terk edilme korkusu yaşar. Bu nedenle onun sevildiğine ve değer verildiğine ilişkin çok daha belirgin işaretlere gereksinimi vardır (Ortner, 2008).

Genel olarak anne-babanın ayrılmış ya da ayrılıyor olması tüm çocukları etkiler. Ancak bu durumun etkisi anne-babanın ayrılma şekli, maddi-manevi süreçler, ev ya da ikamet değişikliği vb. çeşitli değişkenlerin yanı sıra çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemi açısından da değişebilir. Anne-babası ilk çocukluk döneminde ayrılan bir çocukla ergenlik döneminde ayrılan çocuğun bu ayrılıktan etkilenmesi ve bu duruma vereceği tepkiler aynı olmayacaktır. Ancak her iki dönemde de gelişim dönemlerine bağlı olarak bir takım olumsuz tepkiler beklenebilir.

Ergenlik gelişim dönemleri içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. Ergen, bir takım fizyolojik ve psikolojik değişimler yaşamaktadır. Kimlik arayışı, mesleki yönelim ya da yaşadığı bedensel değişimlerle baş etme mücadelesi ergeni oldukça zorlayan süreçlerdir. Genel olarak ergenlik dönemindeki gençlerin anne-babalarıyla yoğun çatışma yaşadıkları düşünülse de; daha önceki dönemlerde olduğu gibi ergenlik döneminde de anne-babalarına ve sağlıklı aile ortamına ihtiyaç duyarlar. Ergenlerin, ebeveynleriyle etkileşimleri belki de asgari düzeye düşmüş olabilir. Ancak onların maddi ve manevi desteklerini hissetmek isterler (Steinberg, 2007).

Kimlik bunalımının yoğun olarak yaşandığı ergenlik döneminde aile parçalanması yaşama, çocuk açısından bunalımın boyutlarını arttırabilmektedir. Ancak

ebeveynler ayrı olmalarına rağmen uyumlu davranışlar gösterebilirlerse, çocuk bu dönemi daha kolay geçirerek, yeni hayatına uyum gösterecek ve kimlik bunalımını uygun şekilde çözümleyebilecektir (Benedek ve Brown, 1997). Şirvanlı Özen'e (1998) göre ise; ergenler, okul öncesi ve okul çağı çocuklarına oranla anne – babalarına daha az bağımlı olduklarından, boşanma sonrası kaygı ve stres içinde olan ebeveynlerine daha az yönelmekte ve böylece boşanmadan daha az etkilenmektedirler. Ergenlik döneminde çocuk doğal olarak daha bencildir. Biraz daha kendini ve geleceğini düşünür. İleride olacaklarla ilgili yorumları daha rahat yapabildiğinden ve özgüveni daha yüksek olduğundan ayrılmaya karşı tepkisi de farklı olacaktır. Ergenin ayrılıkla baş etme gücü aslında çocuklara göre daha yüksektir. Problemlili bir ailede yetişen ergende bazen ayrılıkla baş etme gücü daha da yüksek olabilir (Öztürk, 2008).

Tek ebeveynli çocuk (Single parent) kavramı ülkemizde şu an pek kullanılmasa da batılı ülkelerde artık sıklıkla kullanılır olmuştur. Şu an ülkemizde genel olarak çatışmalı bir aile ortamı dahi olsa, tek ebeveynli bir aileye sahip olmak, çocuk ya da ergenin ruh sağlığı ve gelişimi için daha zarar verici olduğu düşünülmektedir. Ancak batılı toplumlarda çatışmalı bir aile ortamından ziyade tek ebeveynli ancak destekleyici bir aile ortamı ergen için daha yararlı ve geliştirici olduğu düşünülmektedir (Steinberg, 2007). Ergenin yaşamında önemli bir yeri olan bir yetişkinle nitelikli bir ilişkiye sahip olması, evde anne-baba sayısından daha belirleyici olduğu belirtilmektedir (Mandara ve Murray, 2000). Sözelimi üvey anne ya da babayla yaşayan ergenler tek ebeveynli anne ya da babayla yaşayanlar kadar sorun yaşayabilirler (Hoffmann, 2002). Öyle ki, bu ergenler normalde hem anne hem de babaya sahip olmanın avantajına sahip gibi görünseler de her zaman sıcak, yakın ve destekleyici bir ilişkiye sahip olamayabilirler.

Boşanmanın ergenler üzerindeki etkisinin anlaşılabilmesi için evlilik sırasında eşler arasında çatışma yaşanıp yaşanmamasının ya da bu çatışmanın ne ölçüde yaşandığının da son derece önemlidir. Bazı araştırmalar boşanmış ailelerden gelen ergenler ile boşanmamış ailelerden gelenler arasındaki farklılıkların, en azından bir kısmının boşanmadan önce de var olduğunu göstermektedir (Sun, 2001). Boşanmanın kendisinden ayrı ve ona ek olarak, evlilik çatışmasına maruz kalmanın çocukların gelişimine zarar verdiğinin kabul edilmesi, birçok araştırmacıyı evliliğin niteliğinin

ergenin ruh sağlığı ve davranışını nasıl ve niçin etkilediğini incelemek üzere harekete geçirmiştir (Erel ve Burman,1995; Harold ve Conger, 1997). Buna göre çocuklar evlilik çatışmasının farkında olduklarında daha olumsuz etkilenmelidirler (Harold ve Conger, 1997). Evlilik çatışması özellikle de fiziksel şiddete dayalı, dışmanca ve korkutucu olduğuunda zararlıdır. Açıık evlilik çatışması ve aile içi şiddete maruz kalma; saldırganlık, suç işleme ve dışa dđnük diğer olumsuz davranış tđrleri dahil birçok ergen sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir (Harold ve Conger, 1997; Sim ve Vuchinich, 1996).

Ergenlerin anne-babanın boşanmasına verdikleri tepkiler değişkenlik gđstermektedir. Eğer anne-baba ergenlik dđneminde ayrılmışsa bazı ergenler, ilk başlarda olumsuz etkilenmekle birlikte iki ya da üç yıl gibi bir zaman dilimi içersinde toparlanabilmektedir (Steinberg, 2007). 14-16'lı yaşlara gelmiş bir genç, anne-babanın ayrılığını daha yapıcı bir şekilde değerlendirebilir. Bu yaşlardaki bir ergen artık yaşananların anlamını ve anne babanın kararlarını değerlendirmede yetişkine yakın değerlendirme yapabilecektir. Hatta onların mutsuzluğu ve birbirine karşı olumsuz tutumları karşısında; bđyle yaşamalarından ayrı olmalarının onları ve kendini daha mutlu edeceğini sđyleyebileceklerdir (şenol, 2006). Araştırma sonuçları erkek çocukların, boşanma olayından en çok ergenlik dđneminin başlarında etkilendiklerini ortaya koymaktadır. Çünkü bu dđnemde erkek çocuk, babasıyla bđtđnleřme ve babasını model alma sđrecine girmiştir. Erkek çocuklar ergenlik dđneminde (11 – 12 yaşlar) annelerine bağımlıdırlar. Her ihtiyaçlarını anneleri karşılar, anneleriyle daha çok birlikte olur, zaman geçirirler. Ancak erkek çocuk, çocukluğu yavaş yavaş geride bırakıp, erkekliğe adım atmaya başladığuında babasına daha çok yaklaşır. Babasıyla özdeşleşmeye ve onunla sohbet etmeye gereksinim duymaya başlar. Babasıyla birlikte yapacakları aktiviteler, paylaşımlar daha da belirginleşir. Bu dđnemde erkek çocuk annesinden kopmaya ve babasına yaklaşmaya yđnelir. Yine ergenlikle birlikte erkek çocuk babasıyla çatışmaya da başlar. Kendi doğrularını oluştururken, babasıyla çatışmaya girmesi doğaldır. Bu dđnemde babası evden giden erkek çocukları diğer yaş gruplarına göre boşanmadan daha çok etkilenir. Özgüven eksikliği, korkaklık, babadan nefret etme gibi olumsuz duygular karşımıza çıkar. Bunun yanı sıra, anneye aşırı bağımlılık, babanın evden gidişiyle oluşan boşluğu doldurmaya çalışma, otorite olma çabaları, anneyi korumaya alma ve çok erken yaşta bazı sorumlulukları yđklenme

davranışlarına da rastlanmaktadır (Öz, 2005).

Ergenlerin bir kısmı için anne-babanın boşanması, üzerinden uzun zaman geçse bile etkisi devam eden bir süreç olabilmektedir. Boşanmış aileden gelen ergenlerde tipik olarak görülen sorunlar, yüksek oranda madde ve alkol kullanımı, daha fazla davranış sorunları, korunmasız cinsel etkinlikler, düşük okul performansı (Steinberg, 2007) ; ileri ergenlikte ve erken yetişkinlikte evliliğe karşı olumsuz tutumlar ve yüksek boşanma oranları, karşı cinsle zayıf kişilerarası ilişkiler (Forehand, Armistead ve David, 1997) ve düşük düzeyde mesleki başarı (Amato ve Keith, 1991) olarak özetlenebilir.

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

2.2.1. Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkışı

Psikoloji, insan uyumundaki ve gelişimindeki risklere, problemlere, patolojiye ve tedavilere odaklanarak insanın olumlu yönlerini ve insanın sahip olduğu pozitif kaynakları gözardı etmiştir. Aslında insanın yeterliliklerine ve uyum sistemlerine odaklanmak sağlıklı gelişimi ve işlevselliği geliştirecek önemli bir kaynaktır (Masten, 2001). Psikoloji sadece patolojiyi, zayıflıkları ve zararlı sonuçları çalışmamalı, bunun yanında gücü ve erdemi de çalışmalıdır. Tedavi, sadece kırılan bir şeyi birleştirmeyi değil, onu en iyi şekilde yetiştirmeyi de ifade etmektedir. Psikoloji hastalık ve sağlıkla uğraşan sağlık bilimlerinin bir alanı değildir. Bu yüzden psikoloji iş, eğitim, içsellik, aşk, gelişim ve oyun gibi alanlarla ilgilenmelidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Koruyucu bir güç olarak kabul edilen psikolojik dayanıklılık kavramının araştırılması, psikoloji biliminin önleyici işlevi açısından büyük önem taşımaktadır. Dayanıklılığa ilişkin yapılacak her araştırma kişilerin ya da toplumun ruh sağlığını önleyici çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Dayanıklılık (Resiliency) kavramsal olarak ilk önce Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmıştır. Dayanıklılığın temelleri 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Horatio Alger'in kitaplarında ve hikâyelerinde görülebilir. Onun hikâyelerinde

genellikle fakir ve evsiz kişilerin iyi kısmet, güçlü irade ve sıkı çalışmayla zorlukların üstesinden gelmesi konusu işlenmiştir (Rigsby, 1994; Tarter ve Vanyukov, 1999). 1950’lerden sonra ise alkolik bir aileden gelme, istismarcı bir eşe sahip olma veya yaşamı tehdit eden hastalıkları olması gibi risklere rağmen, duygusal bozukluklar veya sosyal uyumsuzluklar göstermeyen bireyleri ifade etmek için “ayakta kalanlar” (survivor) terimi kullanılmıştır (Tarter ve Vanyukov, 1999; Glantz ve Sloboda, 1999). Bu dönemlerde aynı süreci ifade etmek için “ayakta kalanlar” ve “dayanıklılık terimleri kullanılmıştır (Tarter ve Vanyukov, 1999). 1960’lardan itibaren ise davranış bilimcilerin gelişim sürecinin farklı sonuçlarını tanımlamak için yeni kavramlara olan ilgileri artmıştır. Bu kavramsal ilginin temelleri gelişimsel yolları ortaya koyan boylamsal çalışmalara dayanmaktadır. Dayanıklılığa olan ilginin çıkış noktası, sıkıntılardan dolayı olumsuz gelişimsel sonuçlar beklenen çocukların, olumlu gelişimsel sonuçlar göstermeleridir. Ortaya atılan bu yeni kavramlar içerisinde en fazla dikkat çeken dayanıklılıktır (Kaplan, 1999).

Dayanıklılık araştırmaları, sosyal bilimlerde ve davranış bilimlerinde dikkati bireysel yetersizliklerden ve psikopatolojiden bireysel ve toplumsal güçlü yönleri araştırmaya yöneltmiştir. Böylece araştırmacılar ve klinik alanındakiler için yeni bir yaklaşım ortaya koyulmuştur. Bu yeni yaklaşımın gerekçelerinden biri, önleyici çalışmalar için potansiyel oluşturabilmektir. Bu potansiyelin oluşturulabilmesi bazı çocuklar sıkıntı altındayken sıkıntıların üstesinden nasıl geldiklerinin araştırılmasına ve buradan sağlanacak bilgilerin artırılmasına bağlıdır. Diğer gerekçe ise risk, istatistiksel bir kavram olarak gruplarla çalışmaya uygun olmasına rağmen bireye uygulandığında bireyler algılanan eksikliklerine göre etiketleniyordu. Risk odaklı çalışmalar bireyi, ailesini ve toplumu tanılamaya, etiketlemeye ve açıkça ortaya koyulmasına sebep oluyordu. Dayanıklılık araştırmaları ise riskin ve yetersizliğin ötesine geçen bir yaklaşım oluşturarak, bireylerin hayat hikâyelerine ve yüksek risk grubundaki bireyler arasındaki bireysel farklılıklara odaklanmıştır (Benard, 1999). Risk odaklı yaklaşımdan dayanıklılık odaklı yaklaşıma geçiş, uygulama için iyimserlik yaratmış ve bireyler için işsel güdülenme sağlamıştır. Dayanıklılık toplumsal boyutta da iyimserlik ve umut oluşturarak güdülenme sağlamıştır (Benard, 1999; Masten, 2001).

2.2.2. Psikolojik dayanıklılığın kavramsal temelleri

Günümüzde tüm bireyler gibi ergenler de zorlu yaşam olaylarıyla sıklıkla karşılaşabilmektedirler. Deprem, sel gibi doğal afetlerin yanında, anne-babanın veya sevilen bir yakının kaybı, anne-babanın ayrılması, okul değişikliği ya da bir yere taşınma gibi ciddi yaşam sorunlarıyla karşı karşıya kalabilmektedirler. Böylesi zorlu yaşam olayları karşısında birçok ergen zorlanabilirken bir kısmı bu duruma çabuk uyum sağlayıp toparlanabilmekte ya da bu zor durumdan çok fazla etkilenmemektedir. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bir takım adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ile zaman gerektiren ve devam eden bir süreç olan psikolojik dayanıklılık olgusudur (Masten, 2001).

İngilizcede “resilience” “resiliency” kavramları zorlukları yenme gücü, dirençlilik, esneklik, sağlamlık, dayanıklılık anlamlarında kullanılmaktadır (Avery, Bezmez, Edmonds ve Yaylalı, 2009). Bu kavramın dilimize kazandırılmasında da bir birlikteliğe varılamamıştır. “Sağlamlık”, “dayanıklılık”, “yılmazlık”, “güçlülük”, “toparlanma”, “psikolojik dayanıklılık” ve “psikolojik sağlamlık” gibi çeşitli isimler verilmiştir. Basım ve Çetin (2011), yaptıkları bir çalışmada bu kavram fazlalığından kurtulmak için bir yöntem geliştirmişler ve ülkemizde bu kavramla ilgili çalışan doçent ve profesörlerden oluşan 23 öğretim üyesine hangi kavramın daha uygun olduğuna ilişkin derecelendirmeli bir anket formu göndermişler ve öğretim üyelerinden gelen cevap ve değerlendirmeler sonucunda “psikolojik dayanıklılık” kavramında karar kılmışlardır. Bu çalışmada da bu veri dikkate alınarak psikolojik dayanıklılık kavramı benimsenmiştir. Yabancı literatür incelendiğinde de Psikolojik Dayanıklılık kavramına ilişkin olarak ortak bir tanıma ulaşılamadığı görülmektedir. Walsh (2006), dayanıklılığı “bir zorluk ile karşılaşıldığında bu durumdan daha güçlü bir şekilde çıkmayı, bir kriz durumunda gelişim göstermeyi ve dayanıklı olmayı sağlayan aktif bir süreç” olarak; Masten (1994) ise, “riskli durumlara ve zorluklara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlamak olarak tanımlamıştır. Fraser, Richman ve Galinsky (1999) ise dayanıklılığı “zor koşullar altında olumlu hatta beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşullara ve durumlara uyum sağlama becerisi” olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde “sıkıntılı yaşantılara rağmen pozitif uyum sağlama ve ruh sağlığını muhafaza ya da yeniden

kazanma” olarak da tanımlanmıştır (Wald, Asmundson, Stapleton, 2006). Araştırmacıların yaptıkları tanımlarda genel olarak sıkıntılı ya da zorlu bir yaşantı ve bu yaşantıya uyum sağlama, bu zorlu yaşantıyla başa çıkabilme gibi temel unsurlar göze çarpmaktadır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın tanımlanmasında veya açıklanmasında zorlu bir yaşam deneyimine uyum sağlama ve onunla etkili bir şekilde başa çıkabilmenin var olduğu söylenebilir.

Steinberg (2007), ergenlerin gelişimsel görevlerini üç kategoride toplar: (a) yakın ilişkiler ve kişilerarası sorumluluk, (b) kimlik ve kişisel sorumluluk, (c) başarı ve sosyal sorumluluk. Yakın ilişkiler ve kişilerarası sorumluluk önemlidir çünkü ergenlerin yetişkin biri olabilmek için, diğer insanları kişilerarası ilişkilerde tatmin edecek kapasiteyi geliştirmeleri gerekmektedir. Bireyin kişilerarası ilişkileri idare edebilme yeterliliği onun hayatının birçok alanındaki işlevselliğini gösterir (Taylor 1994). Gelişimsel görevler, hayatın çeşitli dönemlerindeki davranışlar için belirlenmiş standartları ve beklentileri içerir. Gelişimsel görevlerin gerçekleştirilmesini engelleyen sıkıntılara rağmen, gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi dayanıklılık olarak değerlendirilir (Taylor, 1994; Masten, 1994).

Dayanıklılık iki faktörün etkileşiminden oluşur. Bunlar, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerdir. Stresli yaşam olayları ve zararlı çevresel etkenler gibi risk faktörleri, bireyin zarar görmesini arttırabilir. Diğer yandan koruyucu faktörler ise kişisel, ailesel, toplumsal ve çevresel kaynaklıdır. Bunlar risk altındaki bireylerde destek vazifesi görür, zararlı etkiyi azaltır ve koruyucu bir işlev görür (Kumpfer, 1999; Norman, 2000). Aile içi ve toplumsal şiddet, yoksulluk, boşanma, bedensel ve ruhsal işkence ve baskı gibi çocuk ve ergenler için yüksek risk faktörleri, insanları bu elverişli olmayan yaşam koşullarının nasıl üstesinden gelmeleri gerektiği konusunda bir arayışa itmektedir (Greene, 2002). Risk durumları ve zarar verici yaşam koşulları altında yetişen çocuk ve ergenlerin, gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı olabildiklerini ve dayanıklı bir birey olarak kalabildiklerini anlamak, benzer riskler altındaki diğer çocuk ve gençlere yönelik yapılabilecek önleyici çalışmalara ışık tutacaktır (Masten ve Reed, 2002). Diğer bir deyişle, ruh sağlığı uzmanları için, dayanıklı çocukların ve ergenlerin yaşamlarında olumlu değişiklik oluşturan şeyleri

bilmek önleyici ruh sağlığı çalışmaları açısından faydalı olabilir.

Dayanıklı bireylerin içten denetimli, problem çözme becerilerine sahip, kişilerarası iletişimi iyi, öz saygısı yüksek, olumlu benlik tasarımına sahip, zorluklar karşısında yılmayan, mücadele eden, kendini geliştiren ve empati kurabilen bir yapısı olduğu kabul edilmektedir (Gürkan, 2006).

Psikolojik dayanıklılık, az rastlanan özel niteliklerden oluşan bir şey değildir. Aksine sıradan, normal bir insanın sahip olduğu zihin, beyin, beden, aile, ilişkiler ve içinde yaşadığı toplum dayanıklılığın ortaya çıkmasına kaynaklık etmektedir. Her insanın sahip olduğu normal özellikler ve çevresi dayanıklılığın ortaya çıkmasını sağlayabilir. Dayanıklılığın bu biçimde normal bir süreçten kaynaklanması, ileriye yönelik dayanıklılığın geliştirilmesi ve risk faktörlerinin üstesinden gelinmesiyle ilgili umudu artırmaktadır (Masten, 2001).

2.2.3. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalar

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Finn ve Rock,(1997) akademik olarak başarılı öğrencileri, başarısız öğrencileri ve okulu bırakanları psikolojik özelliklerine ve okuldaki katılımlarına göre karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrenci katılımı akademik dayanıklılığın önemli bir göstergesidir. Benlik saygısıyla içsel kontrol arasında güçlü bir ilişki vardır. Akademik olarak başarılı öğrencilerin, akademik olarak başarısız olanlara göre anne babanın eğitim ve gelir düzeyi daha yüksektir. Risk altındaki dayanıklı çocuklar, aile ortamından bağımsız olarak hareket edebilmekte çok başarılıdırlar. Başarılarından ve başarısızlıklarından kendilerini sorumlu tutarlar ve benlik saygıları yüksektir.

Liem, James, Toole ve Boudewyn (1997) ergenlerle yaptıkları araştırmada, kişisel özellik olarak, içsel kontrol odaklı, düşük kendine zarar verici davranış

özellikleri, düşük stresli bir aile ortamı, ilgi, ve ihmal boyutunda fiziksel baskıdan uzak olma psikolojik dayanıklılıkla ilişkili bulunmuştur.

Dayanıklılıkla ilgili en kapsamlı ve uzun boylamsal araştırmalardan biri Werner tarafından yapılmıştır. 1955’de başlanan ve Kauai’de 698 bebeğin incelendiği bu araştırma yaklaşık 40 yıl sürmüştür (Werner ve Smith 2001). Araştırmanın başlangıcında düşük okul başarısı, okulu bırakma ve uyuşturucu madde kullanma açısından bu çocukların yüksek risk altında oldukları düşünülmüştür. Yaklaşık yarısı yoksulluk içinde büyüyen bu çocuklar 30’lu yaşlara gelinceye kadar bu araştırma sürdürülmüştür. Bununla birlikte araştırmacılar, bu çocukların yaklaşık üçte birinin oldukça normal birer genç yetişkin olduklarını saptamışlardır. Bu çocuklara “dayanıklı” çocuklar denmiştir. Araştırmacılar bu çocukları diğerlerinden farklı kılan etmenleri belirlemek için bu çocukların bireysel özelliklerini, aile yapılarını ve dış çevreyi incelemişlerdir. Sonuçta bu çocukların diğer akranlarına göre daha özerk, bağımsız, empatik, görev yönelimli ve meraklı oldukları, akranlarıyla daha iyi ilişkiler kurdukları ve daha iyi sorun çözme becerilerine sahip oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde, diğer yazarlarda; yaş, sosyal destek, denetim odağı, yeterlilik, öz saygı, mizaç, sosyal olgunluk, başarı gereksinimi ve basa çıkma becerileri değişkenlerinin de dayanıklılıkla ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir (Jew, Green ve Kroger, 1999).

Cappella ve Weinstein (2001) araştırmalarında liseye düşük okuma yeterliliği ile başlayan ergenlerin, akademik başarısızlığa ve okulu bırakmaya daha eğilimli olduklarını bulmuşlardır. Liseye kadar düşük başarı riski altında bulunan çocuklar, lisede de başarısızlığa karşı daha eğilimlidirler. Liseye okuma yetersizliği ile başlayan ergenlerin %85’i aynı şekilde kalmaktadır. Sadece %15’i okuma yeterliliğini orta düzeye veya üst düzeye çıkarabilmektedir. Fakat daha az başarısızlıkla liseye geçiş yapanlar okuma düzeylerini orta veya üst düzeye çıkarabilmektedirler. Öğrencilerin akademik dayanıklılığını yordayan koruyucu faktörler; deneyimlerden, demografik özelliklerden, psikolojik alanlardan ve okul çevresindeki ortamlardan gelmektedir. Toplumdaki çoğunluktan olmak, kadın olmak, içsel kontrole sahip olmak ve lisede akademik bir eğitim almak; lisedeki akademik dayanıklılığı yordamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık özellikle Türkiye için oldukça yeni bir inceleme konusudur. Bu nedenle, bu konuda yapılmış sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Gizir (2004) yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörleri incelemiştir. Evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve sevecenlik yoksul öğrencilerin akademik sağlamlığını yordayan en önemli dışsal koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir. İçsel koruyucu faktörler ise, öğrencilerin kendi akademik beklenti konusundaki olumlu algıları, empatik bir anlayışa sahip olma, içten denetimlilik ve gelecek konusunda umutlu olmaları bulunmuştur.

Özcan (2005) araştırmasında, ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri incelemiştir. Özcan, psikolojik dayanıklılık kavramını “yılmazlık” olarak tanımlamıştır. Ebeveynleri ile birlikte olan lise öğrencilerinin sahip oldukları yılmazlık düzeylerinin, ebeveynleri boşanmış olanlara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversiteye devam eden gençlerin psikolojik dayanıklılık durumlarına grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelendiği bir çalışmada da, yapılandırılmış grupla psikolojik danışmanın gençlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırdığı bulunmuştur (Gürkan,2006).

Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının; cinsiyete, ÖSS sınavına kaçınıcı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Oktan,2008). Elde edilen bulgulara göre kız ergenlerin erkeklere, problem çözme becerisi yüksek olanların düşük olanlara, yaşam doyumları yüksek olanların düşük olanlara ve üniversite sınavına ilk kez girenlerin birden fazla girenlere kıyasla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sipahioğlu (2008)’nın farklı risk grubu ergenler üzerinde yaptığı çalışmada yoksulluk içinde olmanın ve tek ebeveynle yaşıyor olmanın psikolojik dayanıklılık açısından varlıklı olmak ve çift ebeveynle yaşamaya kıyasla ayırt edici bir risk faktörü

olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla çift ebeveynle birlikte kalmak ya da anne babanın birlikte olması psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir koruyucu faktör olarak kabul edilmiştir.

Üniversite eğitime devan eden öğrencilerin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birlikte incelendiği bir diğer araştırma da ise duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır(Aydın, 2010).

Düşük gelirli aileden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlikle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada ise, öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin, iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu da belirlenmiştir. Böylece, üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve sosyal bağlılıklarının iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı bulunmuştur (Ergün-Başak,2012).

Gerçeklik kuramına dayalı olarak yapılandırılmış psiko-eğitim programının lise ergenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmada, deney grubundakilerin dayanıklılık düzeyinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir fark bulunmuştur (Ünüvar, 2012).

2.3 Yaşam Doyumu

2.3.1. Yaşam doyumunun kavramsal temelleri

İnsanın mutluluğu ve mutluluğunu sağlayan koşulların ne olduğu çok eski zamanlardan beri dikkati çeken bir konu olmuştur. Son zamanlarda insanın mutluluğu konusu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyum ve olumlu duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde incelenmektedir (Tuzgöl-Dost, 2007).

Mutluluk ya da öznel iyi oluş (Subjective well-being) alan yazınında birbirlerinin yerine kullanılırlar, bir bireyin sahip olduğu yaşamının bilişsel ve duygusal bir değerlendirmesi olarak adlandırılmaktadır (Diener, 1984; Diener ve Diener, 1995). Mutluluk ya da öznel iyi oluş, algılanan yaşam kalitesi ya da yaşam doyumu açısından olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu olarak tanımlanır (Diener, 1984).

Yaşamın hazla ve olumlu duygularla renklenmesi, zenginleşmesi hemen her bireyin istediği bir durumdur. Öte yandan yaşamın acı, keder, elem, yoksunluk, engeller, gerilimler gibi pek çok kötü ögeyi barındırdığı da bilinmektedir. Bireyin öznel ve nesnel konumlarında olumsuz koşullar birçok sarsıntıya neden olmaktadır. İnsan bilimcileri, durumsal ve bireysel özellikleri çeşitli modellerde birlikte değerlendirerek; iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya çalışmışlardır. İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Mutluluk, haz, doyum, refah, toplumsal iyi olma, yaşam kalitesi, öznel iyi olma bunlar içerisinde öne çıkanlardır. Öznel iyi olma, bireyin bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamını içermektedir. Yaşamını değerlendiren bireyin tepkileri, yargıları bireyin öznel iyi olma durumunu oluşturmaktadır. Bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin üç ayrı ancak birbiriyle ilişkili genel boyut içerisinde sınıflanabileceği öne sürülmüştür. Bunlar, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumdur. Olumlu duygu boyutunda yaşanan hazların, sevinçlerin, hoş duygulanımların çokluğunun; olumsuz duygu boyutunda hoş olmayan, kötü, acı verici duyguların azlığının iyi olma açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ise yaşamın geneline ilişkin bilişsel yargılamaları, değerlendirmeleri kapsamaktadır (Yetim, 2001).

Öznel iyi oluş araştırmaları, insanların şu anki ve süren yaşam koşullarını nasıl değerlendirdiklerine odaklanır (Diener, 2000). Öznel iyi oluşun bileşenleri tartışılmaktadır. Bazı araştırmacılara göre öznel iyi oluş, birbiriyle ilişkili ayırt edilebilir üç bileşenden oluşur: Olumlu duygu (affect), olumsuz duygu ve genel yaşam doyumdur (Lucas ve Diener, 2000). Olumlu ve olumsuz duygu, bireyler tarafından uzun vadeli sıklıkta olan olumlu duygular (örn., sevinç, gurur) ve olumsuz duygular (örn., öfke, üzüntü) olarak adlandırılmaktadır. Genel yaşam doyumu, kişinin kendi seçimlerine dayalı olarak tüm yaşamının kalitesinin genel bilişsel bir değerlendirmesi

olarak adlandırılmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Yaşam doyumu (life satisfaction), bir kişinin yaşamının bir bütün olarak ya da yaşamının özel alanlarının (aile hayatı, okul deneyimleri vb.) olumlu öznel genel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve ark., 1999). Genel yaşam doyumu bir bireyin yaşamını bir bütün olarak bilişsel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Huebner, 2004). Geçici duygular her ne kadar yaşam doyumunu etkilese de yaşam doyumu geçici duygusal ifadelerden ayrılmaktadır. Duygular insanların yaşamlarında meydana gelen belli durumlara, belli ani tepkiler vermek olarak adlandırılır. Yaşam doyumu, kişinin yaşamının büyük bir yönünü veya kişinin yaşamının tümünü kapsayan uzun süreli geçmiş değerlendirmelerindeki daha genel ifadeler olarak adlandırılır (Diener ve ark., 1999).

Yaşamın bütününe kapsayan yaşam doyumu kişinin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunu gösteren önemli bir göstergedir. Yaşamda meydana gelecek çeşitli engellenmeler, zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz değişimler yaşam doyum düzeyinin düşmesine neden olabilir (Demirel ve Canat, 2004). Yaşam doyumu düzeyinin düşüklüğü ruhsal ve bedensel sağlık sorunlarını kapsayan çeşitli olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Huebner, 2004).

Yetişkinlerin yaşam doyumu ile ilgili yüzlerce çalışma yapılmışsa da (Diener, 1984; Diener ve Diener, 1995), çocukluk çağında yaşam doyumu son zamanlarda dikkat çekmiştir. Son araştırmalar çocuk ve ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını anlamada yaşam doyumunun önemini göstermiştir. Ergenlerde yaşam doyumu alanındaki ilişkileri ve belirleyicilerini tam olarak anlayabilmek muhtemelen zor bir süreçtir. Ergenler geliştikçe farklı gelişim alanlarında benlik saygılarında/yeterliliklerinde meydana gelen dalgalanmalar sonucunda sıklıkla biyolojik ve psiko-sosyal değişiklikler geçirirler ve artan sosyal baskı yaşam doyumlarının azalmasına ve depresyona girmelerine neden olabilir (Paxton, Valois, Huebner ve Drene, 2006). Bu zamanda eğer koruyucu faktörler yerinde değilse, ergenler daha sonra uyumsuz başa çıkma davranışlarına (örn., madde bağımlılığı, saldırgan davranışlar) başvururlar (Valois, Zulling, Huebner ve Drane, 2004).

Ergenlerde yaşam doyumu, psiko-sosyal değişkenlerle oldukça ilişkilidir. Bu çalışmalar, çocuk ve ergenlerin yaşam doyumundaki bireysel farklılıkların bilişsel, duygusal, davranışsal işlevleriyle ilgili olduğunu göstermektedir. İlişkiler, bilişsel özellikler, başa çıkma tarzlarının yanı sıra, kişi içi (intrapersonal), (uyuşturucu kullanımı, depresyon) ve kişiler arası (örn., saldırgan davranış, yalnızlık) etmenler gibi kişisel özellikleri kapsamaktadır. Özellikle çocuk ve ergenlerde yüksek yaşam doyumu, dışa dönük mizaç, aktif baş etme, iç denetim odağı, olumlu benlik kavramı ve yaşamdaki amaçlar, anlamlı katılım, sosyal faaliyetler ve daha düşük olasılıkla uyuşturucu ve alkol ilgisi ve psikopatolojik davranışlar ile ilişkilidir (Huebner, 2004). Yaşam doyumu bildirimleri değişen yaşam koşullarının etkisini yansıtan sürekli değerlendirmeler olarak yapılır (Diener ve ark., 1999). Yaşam doyumundaki bazı değişiklikler, bireylerin baş etme yöntemlerinde değişikliklere neden olabilir. Örneğin birey yaşam doyumundaki düşüşler nedeniyle, yaşam doyumunu arttırmak için sağlığını riske atacak davranışlara yönelebilir (örn., yeme bozukluğu). Öte yandan bireyin sağlığını tehdit edecek riskli davranışlara kalkışması, kişinin yaşam doyumunu değiştirebilir (Zullig, Pun ve Huebner, 2007). Ergen yaşam doyumu, çeşitli riskli davranışlarla (örn. riskli cinsel davranışlar, alkol ve uyuşturucu kullanımı) ilişkilidir.

2.3.2. Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar

Yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmaların çoğu, yaşlı bireyler üzerinde yapılmıştır. Yaşam doyumu ve yaşın ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda genel bulgu, yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı yönündedir. Öte yandan yaşam doyumunun yaşla azaldığını ileri süren genel kanıyı bazı çalışmaların desteklemediği görülmektedir. Yaşlı insanların sağlık durumlarının, ekonomik koşullarının, etkinlik düzeylerinin yaşam doyumunda önemli bir belirleyicidir. Diener (1995), yaşam doyumunun çok genç ve yaşlılarda farklı olmadığını bildirmektedir. Yaş ile yaşam doyumu arasında nedensel bir ilişki olmadığı söylenebilir (Demirel, 2004).

Ergenlerde yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalardan biri Köker (1991), tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada sorunlu ve normal ergenler karşılaştırılmış ve normal gruptaki ergenlerin normal olmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna

sahip olduğu saptanmıştır.

Ergenlerle yapılan başka bir araştırmada Dönmez (2007), meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumunu ve duyguları ifade etme eğilimlerini karşılaştırmıştır. Atılganlık düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Gürbüz (2008), yaptığı araştırmada öfke denetimi eğitiminin, lise son sınıf öğrencilerinin öfke denetim becerileri, depresyon düzeyleri ve yaşam doyumlarına etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, öfke denetimi eğitiminin öğrencilerin yaşam doyumlarında anlamlı düzeyde arttırdığı gözlenmiştir.

Gümüşbaş (2008), yaptığı araştırmada ilköğretim 6, 7, ve 8. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları strese bağlı sorunları açıklama ve giderebilmeye yönelik hazırlanan eğitim programının stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonunda eğitim programına tabi tutulan öğrencilerin yaşam doyum puanlarının yüksek olduğu görölmüştür. Bu bulguyla yaşam doyumunun psiko-eğitim programı aracılığıyla arttırılabileceği söylenebilir.

Anne-babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin yaşam kalitesi ve yaşam doyumlarının incelendiği bir diğer çalışmada ise; parçalanmış aileye sahip ergenlerin yaşam doyumlarının tam aileden gelen ergenlere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur (Dingiltepe, 2009).

Gilman ve Huebner (2006), araştırmalarında yüksek yaşam doyumuna sahip ergenlerin özelliklerini incelemişlerdir. Yaşam doyumunu ile yüksek not ortalaması, kişilerarası ilişkiler, ebeveyn ilişkileri, benlik saygısı, umut, okula karşı tutum, öğretmenlere karşı tutum arasında olumlu ilişki bulmuşlardır. Bunun yanında sosyal stres, kaygı, depresyon ve dış denetim odağı arasında olumsuz yönde ilişki tespit etmişlerdir. Yüksek yaşam doyumunu düzeyine sahip ergenler, düşük yaşam doyumunu düzeyine sahip ergenlerden umut, benlik saygısı ve iç denetim odağında daha yüksek puanlar alırlar iken; sosyal stres, kaygı, depresyon ve öğretmenlere yönelik olumsuz

tutumlara ilişkin ölçümlerde ise ortalamanın altında puanlar almışlardır.

Proctor, Linley ve Maltby (2010), yüksek yaşam doyumu düzeyleri gösteren ergenlerin özelliklerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini, üç yaşam doyumu grubuna ayrılarak: çok yüksek (%10) orta (%25) ve çok düşük (%10) olmak üzere toplam 410 ergenden oluşmuştur. Araştırmanın sonuçları, çok mutlu ergenlerin okul ile ilgili tüm alanlarda, kişilerarası ve kişileriçi değişkenlerde daha yüksek ortalama puanlar alırken, daha düşük yaşam doyumu olan ergenlerden daha yüksek depresyon, olumsuz duygu ve sosyal stres ortalama puanları aldıklarını ortaya çıkarmıştır. Yine araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumu ile benlik saygısı, çevresel görüş, akran ilişkileri, ebeveyn ilişkileri ve mutluluk ile anlamlı derecede olumlu ilişki gösterirken, depresyon ile olumsuz yönde anlamlı ilişki göstermiştir.

2.4. Yalnızlık

2.4.1. Yalnızlıkla ilgili kavramsal temeller

Yalnızlık kavramının üzerinde oldukça uzun bir süredir çalışıldığı bilinmektedir. Perlman, Peplau ve Peplau'ya (1984) göre yalnızlık bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur. Rogers (1994), yalnızlığın bireyin diğerleri ile hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan bir durum olduğunu belirtmiştir. Young (1982) ise yalnızlıkla ilgili tanımına, doyurucu kişilerarası ilişkilerin yokluğu ya da algılanan yoksunluk durumuyla beraber, bu gerçek ya da algılanan yoksunluğa psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi durumunu eklemektedir (Akt: Koçak, 2008). Yalnızlık, olumsuz, huzursuz eden ve hatta acı veren şekillerde yaşanabilir; her bireyin yaşamını etkileyebilen yaygın, depresif ve zayıf düşüren bir durumdur (Killeen, 1998). Weiss'a (1987) göre, bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde iki temel ihtiyacı söz konusudur: bağlanma ve ait olma. Bağlanma ihtiyacı bireyin yaşamını yakın ilişkide olduğu biri ile paylaşma ihtiyacı şeklinde görülürken, ait olma ihtiyacı, bir grubun ya da topluluğun parçası gibi hissetme, ilgi, değer ve normları paylaşabilme şeklinde görülür. Yalnızlık, ilişkilerle ilgili bu iki ihtiyacın karşılanamadığı durumlarda yaşanır (Akt:

Prezza ve Pacilli, 2007).

Yalnızlık ile tek başına olma kavramları birbirlerinin yerine kullanılmakla beraber aslında bu iki kavram birbirinden farklı anlamlar içermektedir. Yalnızlık bireye acı veren, istenmeyen bir durum iken tek başına olmak kimi insanlar tarafından tercih edilebilen bir durumdur. Örneğin kimi yaratıcı bireyler yapıtlarını sadece tek başına olduklarında çıkarabilirler (Geçtan, 2004).

Ergenler için yalnızlık ise, akranlarla sosyal ilişkilerde yetersiz olmaktan kaynaklanan; kaygı ve olumsuz etkilerle ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Arada sırada görüldüğünde patolojik etkileri olmamakla birlikte, sıklıkla yaşanan bir durum olduğunda, gencin uyum sağlamasıyla ilgili olarak hayatının diğer alanlarına da yansımaktadır (Asher ve Paquette, 2003). Araştırmalar, akran kabulünün ve akranları tarafından dışlanmanın ergenlik döneminde yalnızlık duygusuyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Mouratidis ve Sideridis, 2009).

Ergenlik döneminde yalnızlığın çok farklı sebepleri olabilmektedir. Genel olarak yalnızlıkla ilgili risk faktörleri, zorbalık, depresyon, sosyal beceri eksikliği, dışlanma ve sıkıntılı hissetme şeklinde olabilmektedir (Krause-Parello, 2008). Sosyal çevre değiştirme de ergenler için yalnızlık yaşamada önemli bir etken olabilmektedir. Aileyle olan iletişimin, sosyal desteğin, utangaçlık ve özgüven duygusunun yalnızlıkla ilgisi olduğu görülmektedir (McWhirter, Besett, Horibate ve Gat, 2002). Aileyle iletişimi güçlü, özgüveni yüksek, sosyal destek unsurlarına sahip olan ve utangaçlık düzeyi düşük olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmektedir. Kılınç ve Sevim (2005)'in çalışması, yalnız ergenlerin düşük benlik saygısı, yüksek sosyal kaygı, başkalarının niyetlerini ve etkileşimlerini olumsuz bir şekilde algılama ve yorumlama, kendisi ve başkaları hakkında olumsuz görüşlere sahip olma ve güvensizlik gibi özelliklerinin, kişiler arası etkileşime yönelmelerini engellediğini ve ilişki gelişimine engel olduğunu göstermektedir.

Ergenler için yalnızlıkla ilgili önemli risk faktörlerinden biri de sosyal normlardır. Başkaları tarafından beğenilmenin; güzel- yakışıklı- ince- atletik olmanın,

popülerliğin, başarılı olmanın ergenler arasında kabul görmede önemli normlar olabileceği görülmektedir. Bu normlar, televizyon programları, reklamlar ile magazin ve moda dünyasının imajları ile gerçekçi olmayan bir şekle dönüşmektedir. Popüler olmayan, akranları tarafından kabul görmeyen özelliklere sahip ergenlerin yalnızlık yaşantısı geçirmesi olasılığı yükselmektedir (Krause-Parello, 2008). Özellikle ergenlik döneminde fiziksel değişim, kimlik ve kişilik gelişimi gibi önemli olaylar yaşanmakta ve diğer dönemlere oranla ergen kendisini daha fazla yalnız hissedebilmektedir. Bu süreçte akranları tarafından kabul edilmeyi isteyen ergenler akranları tarafından dışlandıklarında ya da kabul görmediklerinde yoğun yalnızlık duyguları yaşamaktadırlar (Bilgiç, 2000). Yalnızlık durumu, özellikle okulda geçirilen uzun zaman dilimlerinde; örneğin öğle yemeği periyotlarında, arkadaşlarınca kabul görmeyen öğrenciler için önemli bir sorun olabilmektedir (Asher ve Paquette, 2003). Ergenlerin diğer insanlar tarafından anlaşılmama ve insanlara güvensizlik yaşamaları da yalnız kalmalarına ve öfke duymalarına neden olabilmektedir (Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 1998).

Öfke, ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan duygulardan olup, kontrol edilemediği takdirde ergen birtakım olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalmaktadır. Yalnızlık da bu olumsuz yaşantılardan biridir. Kontrol edilemeyen öfke sonucunda ergen kendisi için büyük önem taşıyan arkadaşlarıyla ilişkilerinde yoğun öfke patlamaları yaşayabilir ve arkadaşları tarafından dışlanabilir (Koçak, 2008). Öte yandan yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin duygularını kolayca ifade edemediklerinden, öfke duygularını içe attıkları ve şiddet eğilimine dönüştürdükleri belirtilmektedir (Johnson, Cohen, Smailes, Kasen ve Brook, 2001). Dolayısıyla, ergenlik döneminde yalnızlık ve şiddet eğiliminin çift yönlü olarak birbirini etkilediği ve bir kısır döngü oluşturabileceği görülmektedir. Ergenler için okulda yalnız kalmamak, akranları tarafından kabul görmek önemlidir. Ergenler arasında, okul arkadaşları arasında iyi bir konuma sahip olmak, popülerlik, liderlik ve güç sahibi olmak büyük anlamlar içermektedir. Zaman zaman ergen için bu gücü ve prestiji elde etme ihtiyacı ergenleri şiddet içeren davranışlara yöneltebilmektedir (Cowie, 2000; Gini, 2006). Şiddete eğilimli ergenlerin arkadaşları arasında yüksek statülü olarak algılanabildiği ve kabul görebildiği gözlenmektedir (Hawley ve Vaughn, 2003). Dolayısıyla kimi ergenler için şiddetin, yalnızlık duygusundan kaçınmak ve kabul görmek için başvurulmuş bir araç olduğu

söylenebilir. Özetle, yalnızlık, olumsuz ve istenmeyen bir duygu durumu olarak, ergenlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını etkileyen, gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirmelerini etkileyen bir engel olabilmektedir (Krause-Parello, 2008).

2.4.1. Yalnızlık kavramıyla ilgili araştırmalar

Yalnızlık kavramı gerek yurt dışında gerekse yurt içinde oldukça fazla sayıda araştırmaya konu olmuştur. Burada da bu araştırma bulgularından bir kısmı özetlenmiştir.

Mahon ve Yarcheski'nin (1993) ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan 325 ergen üzerinde yaptığı araştırmada yalnızlığın algılanan sağlık durumları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre içe bakış (introspectiveness) ile yalnızlık ve içe bakış ile semptomlar arasında önemli bir ilişkinin bulunduğu fakat yalnızlığın algılanan sağlık statüsünde/durumunda dolaylı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Cramer ve Neyedley (1998), üniversite öğrencisi üzerinde yalnızlık duygusunun yaşanmasında cinsiyete ilişkin farklılıkları, erkeksilik ve kadınsılığın rolünü araştırmıştır. Araştırmada erkekler için erkeksilik ve kadınsılık değişkenleri birbirinden bağımsız olarak değerlendirildiğinde, her iki değişkenin de yalnızlık ile olumsuz ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Bayanlarda sadece erkeksilik ve kadınsılık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kadın-erkek rollerindeki cinsiyet farklılıklarına göre ilk ölçümlerde erkeklerin daha fazla erkeksilik, kadınların ise daha fazla kadınsılık eğiliminde olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre yalnızlık düzeylerinde önemli bir farklılığa rastlanılmamıştır. Araştırmacı erkeklerin çoğunlukla erkeksi davranışlar gösterdiğini, kişisel sıkıntı ve üzüntülerini inkar ettiklerini ve erkek olarak yalnızlık duygusu hakkında bir başkasına açılmayı erkeksi olmayan bir davranış olarak yorumladıklarını açıklamaktadır.

McWhirter ve arkadaşları (2002), yalnızlık türleri, basa çıkma becerileri, empati ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Derslere devam

etmeyerek, okulu bırakan örgencilere kayıt hakkı tanıyan, alternatif bir lisede öğrenim görmekte olan, yüksek risk altındaki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda benlik saygısı ile yalnızlık değişkeni arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri düştükçe, yalnızlık düzeyleri artmakta; benlik saygısı düzeyleri arttıkça, yalnızlık düzeyleri azalmaktadır. Empati düzeyleri ile duygusal ve sosyal basa çıkma becerileri düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki bulunmasına rağmen, ergenlerin empati düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre ergenlerin sosyal basa çıkma beceri düzeyleri ile duygusal ve sosyal yalnızlık düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Buluş (1996) lise 2. sınıf öğrencilerinden oluşan 382 kişi üzerinde yaptığı araştırmada Rootter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeğini uygulamıştır. Araştırmada denetim odağına göre; dıştan denetimli öğrencilerin yalnızlık puanları ortalaması, içten denetimli öğrencilerin yalnızlık puanları ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Çiftçi (1997) sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yalnızlık, kişisel uyum, sosyal uyum, kendini gerçekleştirme gibi özellikler açısından karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sigara içenlerin yalnızlık oranı sigara içmeyenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmacı bu bulguyu üniversite öğrenciliği sırasında ailesinden ayrılan öğrencilerin, yeni bir şehre ve arkadaşlara alışana kadar yalnızlık çektikleri ve yalnızlık duygusunu azaltmak için sigara içmeye başladıkları şeklinde yorumlamıştır.

Duy (2003)'un bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerindeki etkisini incelediği deneysel çalışmasında, grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde azalmayı sağladığı bulunmuştur.

Kılınç (2005)'ın lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve kişiler arası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, bilişsel çarpıtma

miktarı ile yalnızlık düzeyi arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık düzeyi arttıkça bilişsel çarpıtmaya başvuru sayısı da artmaktadır.

Yurtta ve ailesinin yanında kalan lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelendiği bir diğer araştırmada, ailesinin yanında kalan ergenlerle yurtta kalan ergenler arasında sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (Köse, 2009).

BÖLÜM III

3. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, verilerin toplanması, verilerin çözümü ve yorumuna ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel nitelikli tarama modeline dayanan bir çalışmadır..

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemini

Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Bolu ili Merkez ilçesindeki liselere devam eden 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden anne-babası boşanmış ergenler oluşturmaktadır. Bu okullardaki anne-babası boşanmış tüm ergenlerin sayısı tam olarak bilinemediği için evrene ilişkin tam bir sayı ifade edilememektedir. Araştırmanın kapsamına Merkez ilçedeki tüm liselerin alınması amaçlanmış, ancak hepsine ulaşılammıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Valilikten tüm okullarda uygulama yapılması için gerekli izinler alınmasına karşın bazı liselerin Rehber Öğretmeni/Psikolojik Danışmanı olmaması ya da gerekli işbirliğinin sağlanamamasından dolayı araştırmaya dahil edilememiştir. Bolu/merkez’de eğitim veren Bolu Atatürk Anadolu Lisesi, İzzet Baysal Anadolu Lisesi, Bolu Anadolu Lisesi, Canip Baysal Anadolu Lisesi, Mustafa Çizmecioğlu Anadolu Lisesi, Bolu Anadolu Öğretmen Lisesi, Emine-Mehmet Baysal Lisesi, Bolu Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi, Ticaret Meslek Lisesi, Mimar İzzet Baysal Teknik ve Endüstri

Meslek Lisesi olmak üzere 11 ortaöğretim kurumunda araştırma yürütülmüştür. Her okulun 9. , 10. , 11. ve 12. sınıflarında okuyan anne-babası resmi olarak boşanmış 160 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak ölçek maddelerinden çoğunu yanıtlamayan 16 öğrenciye ait bilgiler veri setinden çıkarılmıştır. Bu nedenle analizler 144 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. Örneklemeye ilişkin sayısal bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklemeye İlişkin Sayısal Veriler

Değişken		Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kız	75	52.1
	Erkek	69	47.9
Okullar	Bolu Atatürk Anadolu Lisesi	24	16.7
	İzzet Baysal Anadolu Lisesi	9	6.3
	Bolu Anadolu Lisesi	16	11.1
	Canip Baysal Anadolu Lisesi	15	10.4
	Mustafa Çizmecioğlu Anadolu Lisesi	8	5.6
	Bolu Anadolu Öğretmen Lisesi	3	2.1
	Emine-Mehmet Baysal Lisesi	11	7.6
	Bolu Güzel sanatlar ve Spor Lisesi	9	6.3
	Sağlık Meslek Lisesi	6	4.2
	Ticaret Meslek Lisesi	21	14.6
	Mimar İzzet Baysal Teknik ve Endüstri Meslek	22	15.3
Toplam		144	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan anket ve ölçeklerle bunların geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan ergenlerin, cinsiyet, okul, ailevi durum, arkadaş ve kardeş sayısı gibi demografik verilerin yer aldığı, ergenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.3.2. Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği (EPDÖ)

Araştırmada ergenlerin psikolojik dayanıklılık durumlarını belirlemek için Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından geliştirilen “Ergen Psikolojik Dayanıklılık

Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek lise ergenlerinde kullanılabilir. Ölçeğin geliştirilme sürecinin başında, dayanıklılık kavramıyla ilgili olarak geliştirilmiş ya da uyarlanmış yerli ve yabancı ölçekler gözden geçirilmiştir.

İlk olarak araştırmacı tarafından 30 kişilik bir ergen grubuna sözlü ve yazılı olarak psikolojik dayanıklılık kavramı açıklanmış ve kendilerinden psikolojik dayanıklılığı düşük ya da yüksek bireylerin özellikleri ya da bununla ilgili bir kompozisyon veya öykü yazmaları istenmiştir. Ergenlerin yazıları değerlendirilmiş ve ölçek maddelerin bir kısmında bu ifadelerden alınmıştır. Literatürden, benzer ölçeklerden ve ergenlerin geri bildirimlerinden elde edilen verilerle 110 maddelik bir havuz oluşturulmuştur.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden 3 öğretim üyesine, 3 psikolojik danışmana, 2 ölçme ve değerlendirme uzmanına ve son olarak Türkçe dil bilgisine uygunluğu ve maddelerin açıklık ve anlaşılabilirliğini değerlendirmek üzere 4 Türk Dili ve Edebiyatı uzmanına maddeler incelenmiş ve alınan uzman görüşleri neticesinde 20 madde havuzdan çıkartılmıştır. Pilot uygulama için seçilen 50 ergene 90 maddelik ön deneme formu uygulanmış ve ergenler tarafından anlaşılmadığı fark edilen, sıklıkla boş bırakılan ve yapılan genel değerlendirme sonrası anlaşılmadığı düşünülen 9 madde de ölçekten çıkartılmış ve 81 maddelik deneme formu oluşturulmuştur. Ölçek 4’lü likert tipi derecelendirmeye kullanılmıştır. (“1” Bana hiç uygun değil, “2” Bana uygun değil, “3” Bana uygun, “4” Bana çok uygun).

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin (EPDÖ) yapı geçerliği için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), güvenilirliği için test-tekrar-test yöntemi, Cronbach Alfa iç tutarlık yöntemi, maddelerin alt-üst grup karşılaştırma yöntemi ve madde toplam korelasyonuna bakılmıştır. Ölçüt geçerliği için Problem Çözme Envanteri (PÇE), Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır. Yapılan bu istatistiksel analizler lise eğitimine devam eden 347 ergen üzerinde yürütülmüştür. Çalışmaya katılan ergenlerin yaş aralığı 14-17 olup, yaş ortalaması 15.56’dır. Bu katılımcıların 133’ü(%38) erkek, 214’ü(%62) kız öğrencilerden oluşmaktadır.

EPDÖ'nün yapı geçerliğini incelemek amacıyla yapılan Açıklayıcı Faktör Analizin (AFA)'de öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyon olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Testi ile incelenmiştir. KMO'nun 0.60'dan yüksek çıkması ve Bartlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk; 2010b). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı .86, Bartlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 3652,893 ($p < .001$) bulunmuş ve ölçeğin faktör analizine uygun olduğu görülmüştür. Alanyazında, bir maddenin faktör yük değeri için asgari büyüklüğün .32 olması yönünde yaygın bir görüş vardır (Büyüköztürk; 2010b), bunun yanında Büyüköztürk (2010b) faktör yük değerlerini değerlendirmek amacıyla yüklerin büyüklüğü için kesme noktasının ne olması gerektiğine ilişkin kararın araştırmacının tercihleri ile ilgili bir sorun olduğunu belirtmiştir. Bu görüşten hareketle .32 faktör yük değeri benimsenmiştir. Bir faktörle yüksek düzeyde ilişki veren maddelerin oluşturduğu bir küme var ise bu bulgu, o maddelerin birlikte bir kavramı-yapıyı-faktörü ölçtüğü anlamına gelir (Büyüköztürk, 2010a). Faktörleştirme işlemine başlamadan önce faktör yük değerinin belirlenmesi için araştırmada AFA'nın temel bileşenler tekniği ile Varimax döndürme tekniği ve Scree Plot neticesinde faktör çözümlemesi 6 faktörle sınırlandırılmıştır. Madde atımında öncelikle 2'den fazla faktörde binişik olan maddelerden başlanmış ve binişik madde kalmayıncaya kadar madde atmaya devam edilmiştir. Scree Plot grafiği dikkate alınarak faktör çözümlemesi 6 faktörle sınırlandırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 30 maddelik 6 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ancak bir madde faktörlerin isimlendirmesini bozduğu için ölçekten çıkartılmıştır. Sonuç olarak faktör yükü .32'nin altında kalan ve binişik olan 52 madde ölçekten çıkartılmış toplam varyansın % 56,99'nu açıklayan 6 faktörlü bir yapıdan oluşan 29 maddelik bir ölçek elde edilmiştir.

Bu altı alt boyutun isimlendirilmesinde maddelerin içeriği ve literatür dikkate alınmıştır. Ortaya çıkan ilk üç faktör kişinin daha çok dışsal destek boyutlarından oluşurken, diğer üç faktör ise içsel destek boyutlarından oluşmaktadır. "Faktör 1"de aile içindeki iletişim ve ailenin ergene yönelik desteğini ifade eden maddeler olduğu için "Aile Desteği", "faktör 2"de ergenin arkadaş ve akranlarının desteğiyle ilgili maddeler

olduğu için “Akran Desteği”, “faktör 3”de okul ve öğretmenlerin desteğini içeren maddeler olduğu için bu boyuta da “Okul Desteği” denilmiştir.”Faktör 4”de ergenin karşılaştığı yeni durumlara uyum becerilerini ifade eden maddeler olduğu için “Uyum”, “faktör 5”de geleceğe yönelik hedefe sahip olma ve mücadele duygularının hakim olduğu maddeler olduğu için bu boyuta “Mücadele Azmi” ve son olarak “faktör 6”da ergenin karşısındaki kişiyi anlama becerisi ya da eğilimini ifade eden maddeleri içerdiği için bu boyuta da “Empati” boyutu denilmiştir.

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)’nin ölçüt geçerliğini test etmek için Problem Çözme Envanteri (PÇE), Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır. “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”nden alınabilecek puanlar 29 ile 116 arasında değişmekte ve puanların yükselmesi kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Yapılan analiz sonucunda Problem Çözme Envanterinden alınan puanlarla Psikolojik Dayanıklılık puanları arasında $-.47$ ($p < .001$) ilişki bulunmuştur. PÇE’den alınan yüksek puan düşük problem çözme becerisine karşılık geldiği için EPDÖ ile PÇE arasında negatif yönlü orta düzey bir ilişki bulunmuştur. Yine ölçüt geçerliği için yapılan diğer analiz sonuçlarında EPDÖ puanlarıyla KOÖ puanları arasında $-.46$ ($p < .001$); yine EPDÖ puanlarıyla BUÖ puanları arasında ise $-.61$ ($p < .001$) ilişki bulunmuştur. KOÖ’den alınan yüksek puanlar dıştan denetimliliğe işaret etmektedir. BUÖ’den alınan yüksek puanlar ise umutsuzluğu ifade etmektedir. EPDÖ puanlarıyla BUÖ ve KOÖ puanları arasında da negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla çalışma evreninden random olarak seçilen 38 lise öğrencisine ölçek bir ay ara ile yeniden uygulanmıştır. Birinci ve ikinci uygulamadan alınan puanlar arasındaki korelasyon $.87$ olarak bulunmuştur ($p < .001$, $N = 38$). Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin tamamı için $.87$, “aile desteği” boyutu için $.89$, “akran desteği” boyutu için $.84$, “okul desteği” boyutu için $.81$, “uyum” boyutu için $.70$, “mücadele azmi” boyutu için $.67$ ve “empati” boyutu için ise $.61$ bulunmuştur. EPDÖ’nin alt boyutlarıyla bu boyutları oluşturan maddelerin arasındaki ilişkiyi incelemek için madde toplam korelasyon analizi yapılmıştır. Madde toplam korelasyon

analizi sonucunda maddelerin bulundukları faktörlerle arasındaki ilişki .59 ile .81 arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca her bir maddenin ölçeğin toplam puanıyla ilişkisine baktığımızda korelasyon değerlerinin .23 ile .60 ($p < .001$) arasında değiştiği bulunmuştur (Bulut, Doğan, Altundağ, 2012).

3.3.3. Yalnızlık ölçeği (UCLA)

Ölçeğin Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ilk halinin geliştirilmesi aşamasında, ölçeğin geçerliliğini test etmek amacıyla diğer duygu durumları ile yalnızlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile yapılan öznel yalnızlık değerlendirmeleri arasında .79 gibi yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık ölçeğinden alınan puanlar arasında .38 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından yeniden gözden geçirilen ikinci versiyonun ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .62, Costello-Comrey Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .55 ve Costello-Comrey Anksiyete Ölçeğinden alınan puanlar arasında ise .32 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca ölçekten alınan yalnızlık puanları ile terkedilmişlik (abandoned), depresif (depressed), boşluk (empty), ümitsizlik (hopeless), dışlanmışlık (isolated) ve içine kapanıklık (self-enclosed) duygu durumları arasında hepsi de .40'ın üzerinde olmak üzere anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. Yine, ölçeğin ölçüt geçerliliğini ve ayırt edicilik geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan ikinci bir çalışmada, deneklere bazı ölçekler yanında, deneklerin kendi yalnızlıklarını öznel olarak değerlendirebilecekleri sorulara yer verilmiştir (Ne sıklıkta tek başına etkinlikler yaptığı veya geçen iki hafta içinde kaç hafta sonu gecesini yalnız geçirdikleri gibi.). Yapılan bu ikinci çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .50, Teksas Sosyal Davranış Envanterinden (Texas Social Behavior Inventory) alınan benlik saygısı puanları arasında .-50, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden (State-Trait Inventory) alınan

kaygı puanları arasında .36 ve öznel yalnızlık değerlendirmelerini içeren indeks arasında ise .70 düzeyinde korelasyonlar elde edilmiştir.

Ölçeğin Yaparel (1984) tarafından yapılan ilk Türkçe uyarlama çalışmasında, Beck Depresyon Envanteri ile yapılan geçerlilik çalışmasında UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden alınan puanlar arasında .50 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması üzerinde yeterli parametrik ölçümlerin yapılmadığını düşünen Demir (1989), ayrı bir uyarlama çalışması yapmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin geçerliliğini test etmek için önce ölçeğin yalnızlık yaşayan bireyleri ne derece güçlü ayırt ettiğini bulmak amacıyla ölçek nörotik depresif tanısı konulmuş ve yalnızlıktan yakınan 36 kişilik bir gruba ve yalnızlıktan yakınmayan, benzer özelliklere sahip yine 36 kişiden oluşan ikinci bir gruba uygulanmıştır. T-testi sonucu iki grup arasında ölçekten alınan puanlar arasında anlamlı düzeyde bir farkın olduğu bulunmuştur ($t= 6.29$; $p<0.001$). Ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla da Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanterinin Sosyal İçedönüklük alt ölçeğinden alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyona bakılmış ve sırasıyla .77 ve .82 düzeyinde yüksek korelasyonlar elde edilmiştir. Bir diğer çalışmada Çakıl (1998), yaygın olarak yapıldığı gibi UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonu test etmiş ve .72 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur. Ölçeğin hem İngilizce hem de Türkçe versiyonları üzerinde yapılan geçerlik çalışmalarından elde edilen bulgular, UCLA Yalnızlık Ölçeğinin yeter düzeyde geçerlilik katsayılarına sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin özgün formu için yapılan güvenilirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Araştırmacılar ayrıca ölçeğin kararlılığını belirlemek amacıyla, ölçeğin iki ay ara ile yaptıkları test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında .73 düzeyinde anlamlı bir katsayı elde etmişlerdir (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978). Ölçeğin ikinci versiyonu ile yapılan iki ayrı güvenilirlik çalışmasında ise, iç tutarlılık katsayısı her iki çalışmada da .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin özgün formundan elde edilen iç tutarlılık katsayısı ile bu iki çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayıları arasında .91 düzeyinde yüksek bir korelasyon bulunmuştur (Russell, Peplau ve

Cutrona,1980). Demir (1989) ölçeğin Türkçe versiyonu ile yapmış olduğu çalışmada, özgün form ile yapılan çalışmada olduğu gibi, .96 gibi yüksek bir iç tutarlılık katsayısı elde etmiştir. Test-tekrar test güvenilirliğini test etmek amacıyla normal gruba ölçeği beş hafta sonra tekrar uygulamış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında .94 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur. Aynen geçerlik çalışmalarında olduğu gibi, UCLA Yalnızlık Ölçeğinin hem İngilizce hem de Türkçe versiyonları ile yapılan güvenilirlik çalışmaları ölçeği yeter düzeyde güvenilirlik katsayılarına sahip olduğunu, yaşanan yalnızlığı belirlemede yetkin bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

3.3.4. Yaşam doyumu ölçeği

Araştırmada, bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin(1985) tarafından geliştirilen YDÖ - Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini $\alpha = .87$ olarak bulmuşlardır. Ölçek Türkiye'deki popülasyona Yetim (1991) tarafından uygulanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği oldukça yüksek bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısı ($\alpha = .86$) ve test-tekrar test güvenilirliği .73 bulunmuştur (Yetim, 2001). Yaşam Doyumu Ölçeği 7 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Bireylerden her bir ifadeyi, o ifade de belirtilen durumun kendileri için ne kadar doğru olduğunu düşünerek “kesinlikle katılmıyorum” (1) ile “kesinlikle katılıyorum” (7) arasında değişen bir derecelemeyi kullanarak yanıtlamaları istenmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Bolu ili Merkez ilçede gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin toplanabilmesi için Bolu İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Bolu Valiliği'nden gerekli izinler alınmıştır. İzin çıktıktan sonra uygulama yapılacak okulların idareci ve rehber öğretmenleriyle görüşülmüş, gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra uygulama için uygun zaman ve mekânlar belirlenmiştir.

Ancak bazı liselerde yetkililerle araştırmanın yürütülmesi için gerekli işbirliği sağlanamadığından 5 lise araştırmanın kapsamından çıkartılmıştır. Belirlenen zaman ve mekânlarda, rehber öğretmenlerin de yardımıyla, araştırmada kullanılacak ölçekler araştırmacı tarafından ders saatlerinde öğrencilere uygulanmıştır. Öğrenciler rehber öğretmenler yardımıyla tespit edilerek, çalışmayla ilgili kendilerine kısa bir bilgilendirme sonrası araştırmaya katılmayı kabul edenlere öncelikle velileri tarafından doldurulmak üzere veli izin belgesi verilerek, velilerinin onayları alınmıştır. Veli onayları alınan öğrencilere ölçekleri nasıl yanıtlamaları gerektiği hakkında bilgi vermenin yanı sıra, verecekleri içten bilgilerle çalışmaya yapacakları katkının önemi vurgulanmıştır. Katılımcılara araştırma verilerinin gizliliği konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır. Yapılan uygulama ortalama 30-40 dakika arasında sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS paket programı ile kodlanarak veri setleri haline dönüştürülmüştür. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 11.5 programı kullanılarak yapılmıştır. 1. problem için MANOVA, 2. problem için pearson momentler korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizi, 3. problem için ise yine MANOVA analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

4. Bulgular

Bu bölüm araştırma problemleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarını içermektedir..

4.1. Anne-babası Boşanmış Ergenlerin Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre herhangi bir farklılık gösterip-göstermediğini bulmak için MANOVA yapılmıştır. (N:144, Kız:75, Erkek: 69) Yapılan analiz sonucuna ilişkin veriler Tablo 2.'de sunulmuştur.

Tablo 2. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Yaşam Doyumu, Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Durumuna Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	Sd	F	p
Yaşam Doyumu	Kız	75	20.34	7.75	1-142	.70	.403
	Erkek	69	21.46	8.24			
Yalnızlık	Kız	75	45.41	17.73	1-142	.02	.866
	Erkek	69	45.91	17.65			
Psikolojik Dayanıklılık	Kız	75	82.50	21.28	1-142	1.25	.265
	Erkek	69	77.57	21.74			
Aile Desteği	Kız	75	19.45	7.07	1-142	.95	.329
	Erkek	69	18.27	7.35			
Akran Desteği	Kız	75	16.10	4.33	1-142	.92	.338
	Erkek	69	15.34	5.12			
Okul Desteği	Kız	75	14.16	3.81	1-142	6.92	.009*
	Erkek	69	12.50	3.70			
Uyum	Kız	75	10.26	3.43	1-142	1.38	.241
	Erkek	69	9.56	3.71			
Mücadele Azmi	Kız	75	13.13	3.79	1-142	.49	.48
	Erkek	69	12.68	3.91			
Empati	Kız	75	9.38	1.80	1-142	.37	.53
	Erkek	69	9.20	1.77			

*P<0.05

Yaşam doyumu, yalnızlık ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyut puanları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, anne-babası boşanmış ergenlerin cinsiyet durumuna göre; yaşam doyumu, yalnızlık düzeyi, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından aile desteği, akran desteği, uyum, mücadele azmi ve empati değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından okul desteği boyutunda farklılık olduğu bulunmuştur. Wilks Lambda (λ)=0.904. $F(1, 142)= 1.79$, $p<.05$.

Yaşam doyumu, yalnızlık ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile anne-babası boşanmış ergenlerin cinsiyet durumuna göre yapılan MANOVA sonuçları ise Tablo 2.'de gösterilmiştir. Buna göre okul desteği alt boyutu dışında tüm değişkenlerde anne-babası boşanmış ergenlerin cinsiyet durumlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

4.2. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık İlişkisi

Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptayabilmek için Pearson Korelasyon Katsayısı analizi yapılmıştır.

Tablo 3. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yaşam Doyumu	1								
Yalnızlık	-,70**	1							
Aile Desteği	,64**	-,86**	1						
Akran Desteği	,68**	-,89**	,87**	1					
Okul Desteği	,17*	-,55**	,59**	,53**	1				
Uyum	,54**	-,83**	,77**	,79**	,52**	1			
Mücadele Azmi	,71**	-,79**	,74**	,77**	,40**	,72**	1		
Empati	,40**	-,67**	,65**	,70**	,43**	,69**	,51**	1	
Psikolojik Dayanıklılık	,64**	-,91**	,94**	,93**	,69**	,88**	,83**	,74**	1

** = $p \leq 0.01$

* = $p \leq 0.05$

Tablo 3. incelendiğinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Dayanıklılık arasında .64, empati alt boyutunda .40, Mücadele Azmi alt boyutunda .71, Uyum alt boyutunda .54, Okul Desteği alt boyutunda .17, Akran Desteği alt boyutunda .68, Aile Desteği alt boyutunda .64 ve Yalnızlık puanlarında -.70 korelasyon olduğu gözlenmiştir.

Benzer şekilde Yalnızlık ile Psikolojik Dayanıklılık arasında -.91, Empati alt boyutunda -.67, Mücadele Azmi alt boyutunda -.79, Uyum alt boyutunda -.83, Okul Desteği alt boyutunda -.55, Akran Desteği alt boyutunda -.89 ve Aile Desteği alt boyutunda -.86, korelasyon olduğu gözlenmiştir. Tüm boyutlarda yüksek düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.

Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılığı yordayıp-yordamadığını tespit etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 4.'de gösterilmiştir.

Tablo 4. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	131.749	4.967		26.52	.000		
Yaşam Doyumu	-.010	.128	-.004	-.078	.938	.647	.007
Yalnızlık	-1.126	.058	-.920	-19.43	.000	-.918	-.853
R = 0.918, F _(2, 141) = 375.843	R ² = 0.842 p = 0.000						

Tablo 4.'de yordayıcı değişkenlerle bağımlı(yordanan) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve orta yükseklikte ($r=.65$) bir ilişkinin olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.007$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Yalnızlık ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü oldukça güçlü bir ilişki ($r=-.92$) vardır. Diğer değişken(yaşam doyumu) kontrol edildiğinde ise, yine negatif yönlü ve oldukça güçlü bir ilişki($r= -.85$) bulunmuştur.

Yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte psikolojik dayanıklılık puanları ile oldukça yüksek ve anlamlı bir ilişki vermektedir. $R=.918$, $R^2=.84$, $p<.01$. Bu iki değişken birlikte psikolojik dayanıklılıktaki toplam varyansın %84'nü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki göreceli önem sırası; yalnızlık ve yaşam doyumu şeklindedir. Ancak regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece yalnızlık değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu değişkeni anlamlı bir etkiye sahip değildir.

4.3. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Kardeş ve Arkadaş Sayısına Göre Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeyi

Anne-babası boşanmış ergenlerin sahip olduğu kardeş ve arkadaş sayılarına göre psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinde bir farklılığın olup olmadığını test etmek için tek yönlü MANOVA analizi yapılmıştır. Arkadaş sayısına göre yapılan analiz tablo 5.'de, kardeş sayısına göre yapılan analiz tablo 6.'da sunulmuştur.

Yaşam doyumu, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve alt boyut puanları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, sahip olunan arkadaş sayısına göre yaşam doyumu, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşma olmadığını göstermektedir. Wilks Lambda (λ)=0.808, $F(3, 140)=1.226$, $p>.05$. Bu bulgu yaşam doyumu, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların anne-babası boşanmış ergenlerin sahip olduğu arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 5. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Yaşam Doyumu, Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arkadaş Sayısına Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları

Değişken	Arkadaş Sayısı	n	$\bar{X}$	S	sd	F	p
Yaşam Doyumu	1 arkadaş	16	21.2500	7.79316	3-140	1.288□	.281□
	2-4 arkadaş	56	19.6786	7.66363			
	4-6 arkadaş	35	23.0000	7.82530			
	7 ve üstü arkadaş	37	20.5405	8.56542			
Yalnızlık	1 arkadaş	16	44.3125	13.49429	3-140	1.077	.361
	2-4 arkadaş	56	47.9464	17.39323			
	4-6 arkadaş	35	41.4000	17.71706			
	7 ve üstü arkadaş	37	46.7838	19.32059			
Aile Desteği	1 arkadaş	16	20.5000	6.12100	3-140	1.376	.253
	2-4 arkadaş	56	18.0357	7.20344			
	4-6 arkadaş	35	20.5429	7.44921			
	7 ve üstü arkadaş	37	17.9189	7.29299			
Akran Desteği	1 arkadaş	16	15.8125	4.75000	3-140	.520	.670
	2-4 arkadaş	56	15.1964	4.91905			
	4-6 arkadaş	35	16.4571	4.62946			
	7 ve üstü arkadaş	37	15.8649	4.60774			
Okul Desteği	1 arkadaş	16	13.3750	2.84898	3-140	.655	.581
	2-4 arkadaş	56	13.0357	3.65297			
	4-6 arkadaş	35	14.1429	4.51887			
	7 ve üstü arkadaş	37	13.1351	3.84536			
Uyum	1 arkadaş	16	10.5625	3.61421	3-140	.474	.701
	2-4 arkadaş	56	9.5179	3.79469			
	4-6 arkadaş	35	10.1429	3.46531			
	7 ve üstü arkadaş	37	10.0811	3.37786			
Mücadele Azmi	1 arkadaş	16	13.4375	3.42479	3-140	1.480	.223
	2-4 arkadaş	56	12.2143	3.96216			
	4-6 arkadaş	35	13.8857	3.94649			
	7 ve üstü arkadaş	37	12.8378	3.66298			
Empati	1 arkadaş	16	8.6875	2.05649	3-140	1.807	.149
	2-4 arkadaş	56	9.0536	1.74168			
	4-6 arkadaş	35	9.6286	1.76711			
	7 ve üstü arkadaş	37	9.6216	1.68904			
Psikolojik Dayanıklılık	1 arkadaş	16	82,3750	19,12023□	3-140	,996	.397
	2-4 arkadaş	56	77,0536	22,22891			
	4-6 arkadaş	35	84,8000	22,39853			
	7 ve üstü arkadaş	37	79,4595	20,72384			

Tablo 6. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Yaşam Doyumu, Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Kardeş Sayısına Göre Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve MANOVA Sonuçları

Değişken	Kardeş Durumu	n	$\bar{X}$	S	sd	F	p
Yaşam Doyumu	Kardeşim Yok	37	23.270	7.741	3-140	1.702	.451□
	1 kardeş	57	20.456	8.261			
	2 kardeş	34	20.000	7.579			
	3 veya daha fazla kardeş	16	18.750	7.801			
Yalnızlık	Kardeşim Yok	37	42.837	17.103	3-140	.884	.169
	1 kardeş	57	44.771	17.284			
	2 kardeş	34	47.088	18.734			
	3 veya daha fazla kardeş	16	48.000	17.914			
Aile Desteği	Kardeşim Yok	37	21.027	7.033	3-140	2.206	.090
	1 kardeş	57	18.859	7.041			
	2 kardeş	34	18.000	7.139			
	3 veya daha fazla kardeş	16	15.937	7.549			
Akran Desteği	Kardeşim Yok	37	16.648	4.360	3-140	1.223	.304
	1 kardeş	57	15.947	4.775			
	2 kardeş	34	15.117	4.701			
	3 veya daha fazla kardeş	16	14.250	5.322			
Okul Desteği	Kardeşim Yok	37	13.324	3.873	3-140	.062	.980
	1 kardeş	57	13.526	3.919			
	2 kardeş	34	13.264	3.847			
	3 veya daha fazla kardeş	16	13.125	3.827			
Uyum	Kardeşim Yok	37	10.486	3.532	3-140	.831	.479
	1 kardeş	57	10.105	3.394			
	2 kardeş	34	9.352	3.591			
	3 veya daha fazla kardeş	16	9.250	4.266			
Mücadele Azmi	Kardeşim Yok	37	13.351	3.660	3-140	.270	.847
	1 kardeş	57	12.912	4.119			
	2 kardeş	34	12.558	3.686			
	3 veya daha fazla kardeş	16	12.685	3.859			
Empati	Kardeşim Yok	37	9.486	1.952	3-140	1.191	.316
	1 kardeş	57	9.491	1.702			
	2 kardeş	34	9.058	1.631			
	3 veya daha fazla kardeş	16	8.687	1.956			
Psikolojik Dayanıklılık	Kardeşim Yok	37	84.324	20.552	3-140	1.117	.345
	1 kardeş	57	80.842	21.235			
	2 kardeş	34	77.352	22.371			
	3 veya daha fazla kardeş	16	73.937	23.150			

Tablo 6'daki yaşam doyumu, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve alt boyut puanları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, sahip olunan kardeş durumuna göre yaşam doyumu, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşma olmadığını göstermektedir. Wilks Lambda (λ)=0.853, $F(3, 140)=.907$, $p>.05$. Bu bulgu yaşam doyumu, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarından

oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların anne-babası boşanmış ergenlerin sahip olduğu kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

BÖLÜM V

5. Tartışma ve Yorum

Bu bölümde araştırma bulgularının sırasına uygun olarak tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1. Anne-babası Boşanmış Ergenlerin Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumu, yalnızlık ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyut puanları üzerinde yapılan analiz sonuçları, anne-babası boşanmış ergenlerin cinsiyet durumuna göre; yaşam doyumu, yalnızlık düzeyi, psikolojik dayanıklılık düzeyi ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından aile desteği, akran desteği, uyum, mücadele azmi ve empati değişkenleri bakımından farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Ancak, sadece psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından okul desteği boyutunda farklılık olduğu bulunmuştur. Kız ergenlerin puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, kız ergenler üzerinde okuldaki ortamın koruyucu bir etkisi olduğunu düşündürülebilir.

Ergenlerdeki psikolojik dayanıklılık üzerinde koruyucu faktörlerin önemli bir etkisi bulunmaktadır (Gürkan, 2006; Masten, 1994; Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörler arasında okul desteği önemli bir yer tutmaktadır. Günlük yaşamının büyük bir kısmını geçirdiği okulun öğrenci üzerinde önemli bir koruyucu faktör olarak görev yaptığı bilinmektedir (Werner, 2007). Koruyucu faktör olarak okulun asıl destek unsurları, okulun ortamı ve okul çalışanlarıdır. Dış dünyanın zarar verici uyaranlarına karşı bu unsurlar koruyucu görev üstlenirler (Wright, Masten ve Narayan, 2013).

Kırtıl (2009)'ın ergenlerdeki yaşam doyumu üzerine yaptığı bir çalışmada bu bulgulara benzer olarak erkek ve kız ergenler arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yine Gümüşbaş (2008)'in ortaokulda öğrenim gören ergenler üzerine yaptığı bir diğer çalışmada da ergenlerin cinsiyete göre yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. cinsiyet açısından ergenlerin yaşam doyumlarında herhangi bir farklılığın olmadığına ilişkin bulgulara dayanarak denilebilir ki, kız ya da erkek olmak yaşam doyumu için bir risk faktörü oluşturmamaktadır.

Pancar (2009) anne-babası boşanmış ve boşanmamış ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada çalışmaya katılan ergenlerde cinsiyet değişkenine göre yalnızlık düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmamızda da benzer şekilde, yalnızlık üzerinde cinsiyet anlamlı bir farklılaşmaya neden olmamaktadır. Yalnızlık düzeyinde kalıtım, aile ortamı, kurulan ilişkilerden memnuniyet, geçmiş yaşantılar, sosyo ekonomik düzey, okul türü, akademik başarı, benlik saygısı, sosyal destek algısı ve bunun gibi etmenlerin belirleyici olacağı bu nedenle de ergenlik dönemindeki bireylerin cinsiyet farklılıklarının yalnızlık düzeyinde önemli bir farklılığa yol açmayacağı düşünülmektedir. Ancak bazı çalışmalarda (Aksakal, 2008 ve Haliloğlu, 2008) ergenlerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur. Aksakal (2008)'in obez ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve Haliloğlu (2008)'nin ergenlerdeki yalnızlık üzerine yaptığı çalışmada erkek ergenlerin kız ergenlere göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın toplumumuzdaki sosyal rollerden kaynaklanabileceği ileri sürülmektedir. Erkek ergenlerden güçlü bir kişi olma rolü beklenmekte ve her konuda kendi kendine yetmesi istenmektedir. Bu açıdan erkek ergenler duygularını paylaşamadıkları için yalnızlık hissetmeleri mümkündür.

Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından karşılaştırıldığında okul desteği alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda ve toplam puanda herhangi bir farklılaşma bulunamamıştır. Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre bir farklılaşmaya neden olup olamadığına ilişkin araştırma bulguları çelişkilidir. Özcan (2005)'in anne-babası boşanmış ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada, bu çalışmadaki bulgulara paralel olarak anne-babası boşanmış ergenlerde cinsiyet

değişkeni açısından bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Ancak üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik dayanıklılığının araştırıldığı bir çalışmada ise, kız ergenlerin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur (Oktan, 2008). Kızlar lehine olan bu yüksekliğin kız ergenlerin daha erken olgunlaşmış olmaları ve toplumumuzda kız ergenlerin daha fazla sorumluluk almalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bizim çalışmamızda da okul desteği alt boyutunda kız ergenler erkeklere kıyasla daha yüksek puan almışlardır. Bu bulgu literatür bulgularına paralel bir sonuç olup, kız ergenlerin erkeklere kıyasla özellikle okul içinde güçlü iletişim kurabilmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Dolayısıyla kız ergenler için erkeklere kıyasla okul desteğinin psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir.

5.2. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Korelasyonuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Anne-babası boşanmış ergenlerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık ve alt boyutları arasındaki ilişkiye bakmak için yapılan korelasyon hesaplamasında Yaşam Doyumu ile Psikolojik Dayanıklılık arasında .64, empati alt boyutunda .40, Mücadele Azmi alt boyutunda .71, Uyum alt boyutunda .54, Okul Desteği alt boyutunda .17, Akran Desteği alt boyutunda .68 ve Aile Desteği alt boyutunda .64 ilişki bulunmuştur. ve Yalnızlık puanlarında -.70 korelasyon olduğu gözlenmiştir. Bu bulgulara bakıldığında yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Ancak Okul Desteği alt boyutunun yaşam doyumu ile pozitif ama düşük düzeyde bir ilişki gösterdiği dikkat çekmektedir

Benzer şekilde Yalnızlık ile Psikolojik Dayanıklılık arasında -.91, Empati alt boyutunda -.67, Mücadele Azmi alt boyutunda -.79, Uyum alt boyutunda -.83, Okul Desteği alt boyutunda -.55, Akran Desteği alt boyutunda -.89 ve Aile Desteği alt boyutunda -.86, korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara baktığımızda ise Psikolojik Dayanıklılıkla Yalnızlık arasında oldukça güçlü ancak negatif yönlü bir

ilişkinin olduğunu söyleyebiliriz.

Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılığı yordayıp-yordamadığını tespit etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte psikolojik dayanıklılık puanları ile oldukça yüksek ve anlamlı bir ilişki vermektedir. Bu iki değişken birlikte psikolojik dayanıklılıktaki toplam varyansın %84'nü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki göreceli önem sırası; yalnızlık ve yaşam doyumu şeklindedir. Ancak regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde ise sadece yalnızlık değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu değişkeninin ise anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılıkla yaşam doyumu ve yalnızlık arasındaki korelasyonu araştıran pek araştırma bulgusu bulunmamaktadır. Ancak psikolojik dayanıklılıkla yakın ilişki içerisinde olan benlik saygısı, problem çözme, başa çıkma becerisi gibi kavramlarla yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ile yakın bir kavram olan başa çıkma becerisi ile yaşam doyumunun incelendiği deneysel bir çalışmada başa çıkma eğitiminin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Gümüşbaş, 2008). Yine üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ile duygusal zeka ve umut düzeylerinin incelendiği diğer bir çalışmada duygusal zeka ve umut düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzey pozitif bir korelasyon bulunmuştur (Aydın, 2010). Yalnızlığın yordayıcıları üzerine yapılan bir çalışmada, yalnızlıkla benlik saygısı arasında yüksek bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısının yalnızlığı yordadığı tespit edilmiştir (Koçak, 2008). Bizim çalışmamızda da yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular ergenlerdeki psikolojik dayanıklılık üzerinde yalnız kalma gibi risk faktörünün etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik dayanıklılığı artırıcı içsel ve dışsal koruyucu faktörler olan akran desteği, aile desteği, empati, mücadele azmi gibi değişkenlerin yalnızlık düzeyi yüksek ergenlerde bulunmayışı, yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı açıklamada

etkili bir değişken olduğunu gösterebilir. Düşük gelirli aileden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlikle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada ise, öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin, iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu da belirlenmiştir. Böylece, üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve sosyal bağlılıklarının iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı belirlenmiştir (Ergün-Başak, 2012). İyimserlik, bireylerin değişmeyen bir şekilde, koşullar ne olursa olsun, geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Gillham ve Reivich, 2004). İyimserler, olayların olumsuz bir şekilde sonuçlanmayacağını düşündükleri için, zor koşullar ile mücadele ederken, yılgınlık sergilemek yerine, daha iyi sonuçlara ulaşmak için çabalamayı sürdürmektedirler. Çabalamayı sürdürürken de hem kendi yeterliliklerini kullanarak hem de kendileri dışındaki kaynaklara başvurarak, kendilerini zorlayan koşullarla mücadele etme ve amaçlarına ulaşma yollarını araştırmaktadırlar (Heigel, 2007). İyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin, zor koşullarda dahi amaçlarına ulaşmaya yönelik bir çaba içinde olması, onların psikolojik açıdan dengeli davranışlar sergileyerek psikolojik dayanıklılıklarını korumalarına yol açmış olabilir.

5.3. Anne-babası Boşanmış Ergenlerde Kardeş ve Arkadaş Sayısına Göre Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Anne-babası boşanmış ergenlerin sahip olduğu kardeş ve arkadaş sayılarına göre psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinde bir farklılığın olup-olmadığını test etmek için MANOVA analizi yapılmıştır. Yaşam doyumu, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve alt boyut puanları üzerinde yapılan analiz sonuçları, sahip olunan arkadaş sayısına ve kardeş durumuna göre yaşam doyumu, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaşma olmadığını göstermiştir.

Yakın arkadaş sayısı arttıkça ergenlerdeki yalnızlık düzeyinin azalması beklenmektedir. Anne-babası boşanmış ve boşanmamış ergenler üzerine yapılan bir çalışmada, ergenlerin arkadaş sayısı arttıkça yalnızlık düzeyinde azalma bulunmuştur (Pancar, 2009). Yapılan bir diğer çalışmada da benzer bir sonuç çıkmıştır (Saraçoğlu, 2000). Ancak bizim çalışmamızda anne-babası boşanmış ergenlerin yalnızlık düzeylerinde arkadaş sayısı arttıkça yalnızlık düzeyinde bir düşüşün olmayışı, ergenlerdeki nitelikli arkadaş desteğiyle açıklanabilir. Arkadaş durumu nicelik olarak çok iyi durumda olmamakla beraber, nitelik olarak iyi olan bir arkadaş durumuna sahip olmak yalnızlığı azaltmada etkili olabilir. Dolayısıyla az ama nitelikli bir ya da birkaç arkadaşın yalnızlığı azaltmada daha işlevsel olabilir. Bir kardeşe sahip olup olmama ya da kardeş sayısının anne-babası boşanmış ergenlerde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, farklı olarak kardeş sayısı çok olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin, az kardeşlilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yani kardeş sayısı arttıkça öğrencilerin yalnızlık düzeyleri de artmaktadır (Buluş, 1996; Saraçoğlu, 2000; Köse, 2006; Demirtaş, 2007; Köse, 2009). Bazı araştırmalarda ise kardeş sayısının yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin önemli olmadığı saptanmıştır (Eren, 1994; Tan, 2000).

Kardeş ve arkadaş sayısına göre psikolojik dayanıklılıkta da bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Bu bulguya göre bir kardeşe sahip olup olmama ya da sahip olunan arkadaş sayısının anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık durumlarında anlamlı bir farklılaşmaya neden olmamaktadır. Risk altındaki ergenler üzerine yapılan bir çalışmada da, bizim bulgularımıza paralel olarak, bir kardeşe sahip olup olmama ya da kardeş sayısının da ergenlerdeki psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bir farklılaşmaya neden olmadığı bulunmuştur (Esen-Aktay, 2010). Ancak psikolojik dayanıklılık literatüründe üç ve daha fazla kardeşe sahip olmak, olumsuz anlamda bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Luthar, 1991; Akt. Esen-Aktay, 2010). Ancak ülkemizdeki sınırlı da olsa bulgular böyle bir risk faktöründen bahsetmemektedir. Bu durum da kültürel farklılıklardan kaynaklanabilir. Onat (2010)'ın yaptığı bir çalışmada da ergenlerin sahip oldukları kardeş sayısına ya da bir kardeşe sahip olup olmama durumuna göre psikolojik dayanıklılık özellikleri açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgu da bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

BÖLÜM IV

6. Öneriler

Bu bölümde bir önceki bölümde ayrıntılı olarak tartışılıp yorumlanan bulgulardan ulaşılabilen araştırma sonuçlarından yola çıkılarak hem konuya taraf olacak uygulayıcılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

1. Liselerde anne-babası boşanmış ergenler tespit edilerek psikolojik dayanıklılığı arttırıcı, başa çıkma becerileri, problem çözme becerileri gibi psiko-eğitim programlarına yer verilebilir.
2. Anne-babası boşanmış ergenlere yalnızlık düzeyini azaltıcı, yaşam doyumunu arttırıcı etkinliklere, grupla psikolojik danışma etkinliklerine ve psiko-eğitim programlarına yer verilebilir.
3. Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine kültürel faktörler etki edebilmektedir. Bizim kültürümüzde de bu dayanıklılığa katkı sağlayabilecek kültürel dinamiklerin araştırılması yararlı olacaktır.
4. Psikolojik dayanıklılık geliştirilebilir ve arttırılabilir bir özellik(durum) olduğu için, ergenlerde psikolojik dayanıklılığı arttıracak programlar geliştirmek için deneysel çalışmalar yapılabilir.
5. Okullarda özellikle sosyal becerileri ve akademik başarıları iyi öğrenciler seçilerek psikolojik dayanıklılık eğitimi verilebilir. Bu öğrencilerden dayanıklılık düzeyi düşük öğrencilerin eğitilmelerinde, akran danışmanlığı marifetiyle yardım alınabilir.
6. Bu çalışmada ulaşılan örneklem sayısının daha fazlasına ulaşılarak elde edilecek yeni bulgularla bu bulgular karşılaştırılarak daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Akgündüz, İ. (1997). *Annesi çalışan ve çalışmayan lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Aksakal, S. (2008). *Obez lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Amato, P. ve Keith, B. (1991) Separation from a parent during childhood and adult socioeconomic attainment. *Social Forces*, 70, 187-206
- Amato, P. R.ve Booth, A. (1996). A prospective study of divorce and parent-child relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 356-365.
- Arıkan, Ç. (1992). *Yoksulluk, evlilikte geçimsizlik ve boşanma*. Ankara: Şafak Matbaası.
- Arıkan Ç. (1996). *Halkın boşanmaya ilişkin tutumları araştırması*, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Ankara.
- Arifoğlu, B. Ç. (2006). *Çocuklar için boşanmaya uyum programının çocukların boşanmaya uyum, kaygı ve depresyon düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Asher, S. R. ve Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Astone, N. M. ve McLanahan, S. S. (1991). Family structure, parental practices and high school completion. *American Sociological Review*, 56(1) 309-320.
- Avery, R., Bezmez, S., Edmonds, A. G. ve Yaylalı M. (2009) *Redhouse ingilizce türkçe sözlük* (4. Baskı) İstanbul: Sev Yayıncılık.

- Ay, S. (2000). *Birliktelikleri devam eden ailelerin yapı ve işlevleri ile boşanmış ailelerin yapı ve işlevlerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Aydın, O. (2009). *Boşanma sürecinde velayet ile ilgili anlaşmazlık yaşayan ebeveynlerin çocuklarına ilişkin düşünceleri ve çocukların boşanmaya uyum düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karedeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Azizoğlu, S. (1993). *Psikolojik yardım aramaya yönelen ve yönelmeyen bireylerde stres, kontrol odağı inancı, yalnızlık algısı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2):104-116
- Benard, B. (1999). Applications of resilience: Possibilities and promise. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (ss. 269-277). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Benedek, E. P. ve Brown, C. F. (1997). *Boşanma ve çocuğunuz*. (S. Katlan, Çev.). (1.Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1995).
- Bilgiç, A. (2000). *Arkadaşlık becerisi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Buchholz, E. S. ve Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34 (13), 203-214,

- Bulut, S., Doğan, U. ve Altundağ, Y. (2013) Adolescent psychological resilience scale: Validaty and reliability study. *Suvremena Psihologija*. 16(1), 21-32
- Buluş, M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı-yalnızlık düzeyi ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş. (2010a). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara.(11.Baskı) Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2010b). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik*. Ankara. (1.Baskı) Pegem A Yayıncılık
- Cappella, E., ve Weinstein, R. S. (2001). Turning around reading achievement: Predictors of high school students' academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758-771.
- Cicchetti, D. (2010). *Aşırı stres altında dayanıklılık: Çok katmanlı bir bakış açısı*. *World Psychiatry (Türkçe Basım)*, 9(3), 145-155
- Collange, C. (1996). Boşanma salgını (çev. S. Akten). İstanbul: Doruk Yayıncılık.
- Cowie, H. (2000). Bystanding or standing by: Gender issues in coping with bullying in English schools. *Aggressive behavior*, 26(1), 85-97.
- Cramer, K. M. ve Neyedley, K. A. (1998). Sex differences in loneliness: The role of masculinity and femininity. *Sex Roles*, 38(7-8), 645-653.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Yayınevi
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Çiftçi, S. (1997). *Sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve uyum düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23):14-18.
- Demirel, S. (2004), *Kendini yaralama davranışı (Kendini yaralama davranışı ile yaşam doyumu, depresyon ve intihar olasılığı arasındaki ilişkinin sosyal ve psikiyatrik açıdan değerlendirildiği bir çalışma)*, Ankara: Etik Yayınları.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12 (3), 1-9.
- Demirtas, A.S.(2007). *İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile basa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Deniz, M.E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction decision making styles and desicion self esteem: An investigation with turkish university students. *Social Behaviour and Personality*, 34(9)1161-1170.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985), The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, (49), 71–75.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, (68), 653–663.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34-43
- Dingiltepe, T. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

- Dönmez, M. M. (2007). *Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duygularını ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Erel, O. ve Burman, B. (1995), Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 118, 108-132
- Eren, A.(1994). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Esen-Aktay, T.(2010). *Risk altındaki 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toparlama güçlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Finn, J. D. ve Rock, D. A. (1997). Academic success among students at risk for school failure. *Journal of applied psychology*, 82(2), 221-234.
- Forehand, R., Armistead, L. ve David, C. (1997) Is adolescent adjustment following parental divorce a function of predivorce adjustment? *Journal of Abnormal child Psychology*, 25(1), 157-164
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., ve Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.

- Gençtan, E. (2003). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. Ankara: Remzi Yayınevi
- Geçtan, E. (2004). *İnsan olmak*. (1. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gillham, J., ve Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 146-163.
- Gilman, R. ve Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (3), 311-319.
- Gini, G. (2006). Bullying as a social process: The role of group membership in students' perception of inter-group aggression at school. *Journal of School Psychology*, 44(1), 51-65.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Glantz, M. D. ve Sloboda, Z. (1999). Analysis and reconceptualization of resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 109-126). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. (pp.1-28). Washington, DC: NASW Press.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yollarının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Güneş, D.K. (2007). *Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Gürbüz, A. G. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Haines, D. A., Scalise, J. J., ve Ginter, E. J. (1993). Relationship of loneliness and its affective elements to self-esteem. *Psychological reports*, 73(2), 479-482.
- Halamandaris, K. ve Power, K. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 93-104.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya il örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Harold, G. ve Conger, R. (1997). Marital conflict and adolescent distress: The role of awareness. *Child Development*, 68, 333-350
- Hawley, P. ve Vaughn, B. (2003). Aggression and adaptation: The bright side to bad behavior. Introduction to special volume. *Merrill-Palmer Quarterly*, 49, 239-244.
- Heigel, C. P. (2007). *Optimism and inmates: Uncharted territory*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Virginia : George Masson University,.
- Henderson, N. ve M. Milstein (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press

- Hetherington, E. M. (1993). An overview of the Virginia Longitudinal Study of Divorce and Remarriage with a focus on early adolescence. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 39-56.
- Hoffman, J. (2002). The community context of family structure and adolescent drug use. *Journal of Marriage and the Family*, 64, 314-330
- Huebner, E. S. (2004). Research on assesment of life satisfaction of children and adolsecents. *Social Indicators Research*, 66, 3–33.
- İlgar, Ş. (2011). Evlilik birlikteliğinin bozulması – boşanma., H. Yavuzer. (Editör). *Evlilik okulu*. (7. Basım). İstanbul. Remzi Kitabevi, ss. 230 – 243.
- Jew, C. L., Green, K. E. ve Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 32(2), 75-89.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Smailes, E. M., Kasen, S. ve Brook, J. S. (2002). Television viewing and aggressive behavior during adolescence and adulthood. *Science*, 295(5564), 2468-2471.
- Joseph, J. M. (1994). *The resilient child: preparing today's youth for tomorrow's world*. (1st Ed.) Cambridge: Perseus Publishing.
- Kalmijn, M. ve Monden, C. (2006). Are the negative effects of divorce on well – being dependent on marital quality. *Journal Of Marriage And Family*, 68 (1), 1197 – 1213.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A Critical review of definitions and models. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 17-83). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Keskin, I. (2007). *Boşanmanın sosyolojik ve psikolojik nedenleri ve boşanmanın ortaya çıkardığı sonuçlar(Niğde ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılınç, H. ve. Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 38(2): 69-88.
- Kırcaoğlu, D. (2012). *Çocukla birlikte büyümek*. İstanbul: H2O Yayıncılık.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28(4): 762-770.
- Koenig, L. J., Isaacs, A. M. ve Schwartz, J. A. J. (1994). Sex differences in adolescent depression and loneliness: why are boys lonelier if girls are more depressed? *Journal of Research in Personality*, 28(1), 27-43
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Köse, E. (2006). *Liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Köse, E. (2009). *Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- Krause-Parello, C. A. (2008). Loneliness in the school setting. *The Journal of School Nursing*, 24(2), 66-70.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers
- Lengua, L. S. A. (2000). The additive and interactive effects of parenting and temperament in predicting adjustment problems of children of divorce. *Journal of Clinical Child Psychology*. 29, 232-244.
- Liem, J. H., James, J. B., O'Toole, J. G., ve Boudewyn, A. C. (1997). Assessing resilience in adults with histories of childhood sexual abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 67(4), 594-606.
- Lucas, R. E., ve Diener, E. (2000). Subjective emotional well-being. In Lewis, M. and Haviland, J. M. (eds.), *Handbook of Emotions* (2nd edn.). Guilford Publications, New York, ss. 325–337.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., ve Yarcheski, T. J. (1993). Health consequences of loneliness in adolescents. *Research in nursing & health*, 16(1), 23-31.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. ve Yarcheski, T. J. (1998). Social support and positive health practices in young adults: Loneliness as a mediating variable. *Clinical Nursing Research*, 7(3), 292- 308.
- Mandara, J. ve Murray, C. (2000). Effects of parental marital status income and family functioning on African American adolescent self-esteem. *Journal of Family Psyclogy*. 14, 475-490
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation Despite risk and adversity. In Wang, M. C. and Gordon, G. W. (Eds.), *Educational Resilience in Inner-city America* (3-25). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 74- 88). Oxford University Press.
- Matthews, P.(2001). Conscious Divorce: Ending a marriage with integrity; a practical and spiritual guide for moving on. *ProQuest Library Science*;126, 9;
- McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J., ve Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.
- Mouratidis, A. A., ve Sideridis, G. D. (2009). On social achievement goals: Their relations with peer acceptance, classroom belongingness, and perceptions of loneliness. *The Journal of Experimental Education*, 77(3), 285-308.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Norman, E. (2000). Introduction: The strengths perspective and resiliency enhancement-a natural partnership. In E. Norman (Eds.), *Resiliency enhancement* (p.1-16). New York: Columbia University Press
- Oktan, V.(2008) *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karedeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ortner, G. (2008). *Masallarla çocuk eğitimi*. (S. Ogan Çev.). (1. Baskı). İstanbul, Sistem Yayıncılık.

- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları'na sunulan bildiri*, 29-30 Mart, Ankara.
- Öngider, N. (2006). *Evli ve boşanmış ailelerde algılanan ebeveyn kabul veya reddinin çocuğun psikolojik uyumu üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öz, İ. (2005). *Anne- baba olma sanatı*. (6. Basım). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. (1. Baskı).Ankara: Pdrem Yayınları.
- Öztürk, M. (2008). *99 sayfada boşanmış ailelerde çocuk*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Pancar, A.(2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Paxton, R. J., Valois, R. F., Huebner, E. S. ve Drane, W. (2006). Opportunity for adult bonding/meaningful neighborhood roles and life satisfaction among usa middle school students. *Social Indicators Research*, 79, 291-312
- Perlman, D. ve Peplau, L.A. (1982). *Theoretical approaches to loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 123-134). New York: Wiley.
- Perlman, D., Peplau, L. A., ve Peplau, L. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, 13-46.

- Prezza, M. ve Pacilli, M. G. (2007). Current fear of crime, sense of community, and loneliness in Italian adolescents: The role of autonomous mobility and play during childhood. *Journal of Community Psychology*, 35(2), 151-170.
- Proctor, C., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social Indicators Research*, 98(3), 519-532.
- Rigsby, L. C. (1994). The Americanization of resilience: Deconstructing research practice.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları*. (Çev. H. Erbil). Ankara: Ekin Yayınları. Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42 (3), 290-294
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472-480
- Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun: Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Sarıcı Bulut, S., Tagay, Ö., Yılmaz, D., Aktaş, M., Öz, F., Ürün, A., Doğuş, Y., Öztürk, N., Gül, H., Gülhan, Ö., Altan, S., Akkurt, M., Nalbantoğlu, H., Yılmaz, S., Yıldırım, S., Çalışkan, N. (2007). Çocuklarda davranış bozuklukları ve ilgili konular., S. Sarıcı Bulut (Editör). *Davranış değiştirme süreci, çözüm odaklı danışma*. Ankara. Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları, ss. 11 – 108.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi., Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

- Serin, N. ve Öztürk, S. (2007). Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 117-128
- Seven, S. (2008). *Çocuk ruh sağlığı*. (1. Basım) Ankara: Pegem A Akademi.
- Sim, H. ve Vuchinich, S. (1996). The declining effects of family stressors on antisocial behavior from childhood to adolescence and early adulthood. *Journal of Family Issues*, 17, 408-427
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi., Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Sönmez, F. (2001). *Anne-babası boşanmış ergenlerle anne-babası boşanmamış ergenlerin benlik imgelerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Steinberg, L. (2007). Ergenlikte aileler. *Ergenlik*. (1. Baskı) içinde (149-184). (S.A. Sevim, Çev.) Ankara: İmge Kitapevi
- Sucu, İ. (2007). *Boşanmış kadınların boşanma nedenleri ve boşanma sonrası toplumsal kabulleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sun, Y. (2001). Family environment and adolescents' well being before and after parents' marital disruption: A longitudinal analysis. *Journal of Marriage and the Family*. 63, 697-713
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 10(1), 7-19.
- Şenol, S. (2006). *Çocuk ve gençlik ruh sağlığı*. (1. Basım) Ankara: Hyb Yayıncılık.

- Şirvanlı-Özen, D. (1998). Eşlerarası Çatışma ve Boşanmanın Farklı Yaş ve Cinsiyetteki Çocukların Davranış ve Uyum Problemleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Üzerindeki Rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- T.C. Araştırması (2006 Tük Verilerinden). Ankara, T.C. Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2010). Aile Yapısı
- Tan, D. (2000). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile denetim odaklarının aile destek düzeyleri ve özlük nitelikleri açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tanaltay, S. (1996). *Çocuklar ağlamasın*. (5. Basım). İstanbul: Tekin Yayınevi.
- Tarhan, N. (2012). *Sen, ben ve çocuklarımız*. (2. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarter, R. E. ve Vanyukov, M. (1999). Re-Visiting the validity of the construct of resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (ss. 85-107) İçinde. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Taylor, R. D. (1994). Risk and resilience: Contextual influences on the development of african-american adolescents. In M. C. Wang, E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects* (ss. 119-130) İçinde. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-142
- Türkarslan, N. (2007). Boşanmanın çocuklar üzerine olumsuz etkileri ve bunlarla başetme yolları. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(11), 99-108

- TUİK, (2013). *Evlenme ve boşanma istatistikleri-2012*. (<http://www.tuik.gov.tr>, 15.11.2013 tarihinde erişildi).
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim peogramının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Walczak, Y. ve Burns, S.(2004). *Boşanma ve çocuk üzerine etkileri*. (İ. Ersevrim, Çev.). (2. Baskı) İstanbul: Özgür Yayıncılık. (Orijinal Çalışma Tarihi 1979.)
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., ve Stapleton, J. (2006). *Literature review of concepts: Psychological resilienc*. Toronto: DTIC Document.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., ve Drane, J. W. (2004). Life satisfaction and suicide among high school adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1), 81-105.
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: Guilford Publications.
- Vara, S. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46.
- Werner, E. (2007). *How children become resilient: Observations and cautions*. In N. Henderson (Ed.), *Resiliency in action: Practical ideas for overcoming risks and building strengths in youth, families, and communities* (ss. 15–23). Solvang, CA: Resiliency In Action
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*: Cornell University Press

- Williams, E.G. (1983). Adolescent loneliness. *Adolescence*, 18, 51-66. Wright, M. O. D., Masten, A. S., ve Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity *Handbook of Resilience in Children* (ss. 15-37): Springer
- Yaparel, R. (1984). *Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Yayınevi
- Yazıcıoğlu Y. (1995). *Değişen teknoloji ve aileye etkisi*, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yetim, Ü. (2001), *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. (1.Baskı). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, A. (2001). *Boşanma ile eşlerin empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yörükoğlu, A. (2012). *Çocuk ruh sağlığı*. (32. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zullig, K. J., Pun, S. M. ve Huebner, E. S. (2007). Life satisfaction, dieting behavior, and weight perceptions among college students. *Applied Research in Quality of Life*, 2, 17–31.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu ankette kısa ve cevaplandırılması kolay sorular vardır. Her sorunun altına o soru ile ilgili muhtemel durumlar sıralanmıştır. Siz bunlardan kendi durumunuza uygun olanı bulup, önündeki parantezin içine bir (X) işareti koyacaksınız. Ankette verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak, araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırma sonuçlarının güvenilir olabilmesi, içtenlikle cevaplandırmanıza bağlıdır. Lütfen cevapsız soru bırakmayınız. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1-) Cinsiyetiniz : () K () E

2-) Yaşınız : () 14 () 15 () 16 () 17 () 18 () 19

3-) Sınıfınız: () 9 () 10 () 11 () 12

4-) Okulunuz:

5-) Anne babanız boşandılar mı?

() Evet () Hayır

6-) Kaç kardeşiniz var?

() Kardeşim yok () 1 () 2 () 3 veya daha fazla

7-) Yakın arkadaş sayınız?

() Hiç yok () 1 () 2-4 arası () 4-6 arası () 7 ve üstü

Ek-2. Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

		Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZAEEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2	Arkadaşım yok	1	2	3	4
3	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4	Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6	Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor.	1	2	3	4
9	Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10	Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12	Sosyal ilişkilerim.	1	2	3	4
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18	Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19	Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Ek-3. Yaşam Doyumu Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım Birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

Ek-4. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLIK ÖLÇEĞİ (EPDÖ)

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlış yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır				
28	Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler				
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır				

Ek-5. Veli İzin Belgesi

Öğrencinin;

Adı :

Soyadı :

Okul :

Sınıf :

No :

Yukarıda kimliği belirtilen öğrencinin velisi olarak, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencisi Yunus ALTUNDAĞ'ın yürüttüğü çalışmaya katılmasını onaylıyor ve izin veriyorum.

.../.../201..

İmza

Veli Ad Soyad

Ek-6. Araştırma İzni

T.C.
BOLU VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

0 9 1 1 2012

SAYI : B.08.4.MEM.0.14.05.02.200- 17806
KONU : Araştırma İzni

VALİLİK MAKAMINA
BOLU

İlgi : Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 01.11.2012 tarih ve 917 sayılı yazıları.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Yunus ALTINDAĞ'ın "Anne Babası Boşanmış ve Tam Aileden Gelen Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Açısından Yaşam Doyumları ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını ilimiz Merkez Lise ve dengi okullarda öğrenim gören öğrencilere yönelik uygulaması ilgi yazı ile talep edilmektedir. Söz konusu çalışmanın eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülerek onaylanmıştır.

Makamlarınızca da uygun görüldüğünde; olurlarınıza arz ederim.

OLUR
11/11/2012

Baş AKTAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ekli :
1. İlgili yazı ve ekleri

Recep ALPDOĞAN
Millî Eğitim Müdürü