



T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

ERGENLERDE KARAKTER GÜÇLERİ VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

Meryem Beste İSKİN

DANIŞMAN
Prof. Dr. Tayfun DOĞAN

Nisan, 2025



T.C.

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

ERGENLERDE KARAKTER GÜÇLERİ VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

Meryem Beste İSKİN

DANIŞMAN

Prof. Dr. Tayfun DOĞAN

Nisan, 2025

TEZ ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu tezin, tamamen kendi özgün çalışmam olduğunu ve planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı bir davranışta bulunmadığımı, tezde yer alan tüm bilgi ve verilerin akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini, kullanılan her kaynağa uygun şekilde atıfta bulunarak kaynaklar listesinde belirtildiğini, tez çalışmamın yazım sürecinde patent veya telif haklarını ihlal eden herhangi bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Meryem Beste İSKİN



İTHAF

*Annem ve babama,
Hayatı deneyimledikçe benim için bir şans olduklarına inandığım, seçme şansım olsa
yine seçeceğim, sevgi ve merhamet dolu yüreklere...*

TEŞEKKÜR

Bu sürece, kendimin daha iyi bir versiyonu olabilmek ve bildiklerimin, öğreneceklerimin, öğreteceklerimin hiçbir zaman kısırlaşmamasını sağlamak için başladım. Mutluluk üzerine sıkça düşünürken sağlıklı ve mutlu insan üzerine sözü olan kıymetli bir bakış açısını çok değerli bir hocadan öğrenme fırsatı buldum. Tez başlığımı seçme hikâyem tam da burada başladı. Bu alanda okumayı, öğrenmeyi ve öğrendiklerimi paylaşmayı her zaman sevdim. Özellikle karakter güçleri üzerine okumak bana hem iyi geldi hem de beni dönüştürdü.

Tez yazmak özveri gerektiren bir süreçti. Çoğu zaman büyük bir keyifle çalıştım ancak zaman zaman da zorlandım. Bu yolculuğu benim için anlamlı ve değerli kılan pek çok insan vardı hayatımda. Onlara içten bir teşekkür borçluyum.

Tez yazma sürecimde bana sunduğu her türlü destek ve rehberlik için minnet duyduğum, çalışma disiplini, özverisi, derin bilgi birikimi ve nazik tutumuyla bu süreçte beni hem özgür hem de çok desteklenmiş hissettiren kendisinden öğrenmenin hiç bitmemesini umduğum çok kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Tayfun DOĞAN'a içtenlikle teşekkür ederim.

Derslerini anlamakta hep çok zorlandığım ancak zorlandığım her anı sabırla ve cana yakın tavrıyla kolaylaştıran yaşam tutkusuna ve keyifli yaklaşımına hayran olduğum hocam Prof. Dr. Cem Oktay GÜZELLER'e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Öğrettikleri sadece sınıfın içinde kalmayıp yıllar geçse de düşüncelerime, bakış açıma ve mesleki yolculuğuma eşlik eden, mesleki deneyimi, özverisi, yaşam perspektifi ile bende silinmez izler bırakan lisans hocalarım Doç. Dr. Hanife KAHRAMAN'a, Prof. Dr. Mine ALADAĞ'a, Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI'ya, Doç Dr. Serkan DENİZLİ'ye çok teşekkür ederim. İyi ki sizin yolunuzda yürüyebilme fırsatım oldu.

Psikolojik sağlamlık üzerine yaptığım okumalar sırasında, en büyük koruyucu faktörüm olduklarını bir kez daha fark ettiğim aileme; gözlerindeki ışıqla bana her zaman güç veren annem Birgül AKBABA'ya, her koşulda desteğini hissettiren babam Nebi AKBABA'ya, varlığıyla beni sarsılmaz hissettiren abim Uğur AKBABA'ya, tatlılığıyla hayatımıza neşe katan Ela ERSİN AKBABA'ya ve büyürken hayranlıkla

izlediğim, varlığıyla güç bulduğum ablam Derya ERGEN'e tüm kalbimle teşekkür ederim.

Hayatımın farklı dönemlerinde yollarımın kesiştiği ve her biriyle kurduğum bağın benim için çok kıymetli olduğu dostlarıma teşekkür ederim. Aramızdaki mesafeye rağmen hep yanımda hissettiğim, üniversite yıllarımı güzelleştiren canım ev arkadaşlarım Tuğba ÇOBAN ve Buse DİRİM'e; lise yıllarından beri dostluğumuzun sürdüğü, İstanbul'da kendisiyle güzel anılar biriktirdiğim Gülşah UYSAL'a; dostluğuyla içimi ısıtan Selma ARSLAN'a gönülden teşekkür ederim. Tez süreci boyunca hayatımda olan enerjileri ve dostluklarıyla bana nefes alanı açan canım arkadaşlarım Şenay GARİP, Dilovan SİZOR ve Mahmut SİZOR, yalnızca 101'in değil hayatın da en güzel eşlikçilerisiniz. 😊 Mesai çıkışlarında yaptığımız buluşmalarla hayatıma üniversite esintisi katan sevgili arkadaşlarım Büşra BARUT, Ahmet MENGİ, Leyla COŞKUN, Ayşe KORKUT ve Samet KARAKOŞ'a da teşekkür ederim. İyi ki varsınız!

Bu zorlu süreci azimle ve özveriyle tamamlayarak sınırlarımı zorladığım, sabrımın ve gücümün farkına vardığım için kendime teşekkür ederim. Tez yazma yolculuğum, bazı kavramları derinlemesine öğrenmenin dışında kendi potansiyelimi keşfetmem ve ne yapabileceğimi görmem için bir fırsat oldu. Bu fırsatı yarattığım ve bu süreçte verdiğim emek için minnettarım. Elimden gelenin en iyisini ortaya koyma kararlılığım, geleceğime dair umut ışığı oldu.

Son teşekkürümü ise kelimelerle anlatmakta zorlandığım derin sevgimin sahibi hayat arkadaşım Onur Sinan İSKİN'e adıyorum. Yalnızca tez sürecinde değil, hayatın her anında; her tökezlediğimde elimi sımsıkı tutarak bana güç verdiğin ve ne olursa olsun sana güvenebileceğimi hissettirdiğin için, tüm karmaşanın içinde içimi dinginleştirdiğin ve neşemi yitirdiğimde huzurla, sevgiyle sarıp sarmaladığın için teşekkür ederim. Varlığın yolculuğumu aydınlatıyor. İyi ki yolum, yoldaşımın.

Meryem Beste İSKİN

İÇİNDEKİLER

İçindekiler	Sayfa No
İÇ KAPAK SAYFASI	-
TEZ ONAY SAYFASI	-
BEYAN	iii
İTHAF	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGE/SEMBOL VE KISALTMALAR LİSTESİ	x
TABLolar	xi
ŞEKİLLER	xiv
TÜRKÇE ÖZET VE ANAHTAR KELİMELEr	xv
İNGİLİZCE ÖZET VE ANAHTAR KELİMELEr	xvi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	7
1.7. Kavramsal Çerçeve	8
1.7.1. Karakter Güçleri	8
1.7.1.1. Karakter Güçlerinin Kriterleri	13
1.7.1.2. Karakter Güçlerinin Dairesel Modeli	14
1.7.1.3. Neden Karakter Güçleri Hayatın Anahtarıdır?	15
1.7.1.4. Liston'un Karakter Güçleri Sınıflandırması: Karakter Gelişim İndeksi.	17
1.7.2. Karakter Gücü Özellikleri	18
1.7.2.1. Affetme.	18
1.7.2.2. Alçakgönüllülük.	19
1.7.2.3. Bilgelik.	20
1.7.2.4. Cesaret.	22
1.7.2.5. Dürüstlük.	22
1.7.2.6. İyimserlik.	23
1.7.2.7. Kararlılık.	24
1.7.2.8. Maneviyat.	25

1.7.2.9. Nezaket.....	25
1.7.2.10. Sakinlik.	26
1.7.2.11. Yakınlık.....	27
1.7.3. Psikolojik Sağlamlık	29
1.7.3.1. Psikolojik Sağlamlıkta Yaklaşım Değişimi: Dört Dalga Perspektifi.	31
1.7.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.	35
1.7.3.3. Risk Faktörleri.....	36
1.7.3.3.A. Bireysel Risk Faktörleri	38
1.7.3.3.B. Ailevi Risk Faktörleri.	39
1.7.3.3.C. Çevresel Risk Faktörleri.	39
1.7.3.4. Koruyucu Faktörler.	40
1.7.3.4.A. Bireysel Koruyucu Faktörler.....	42
1.7.3.4.B. Ailevi Koruyucu Faktörler.	43
1.7.3.4.C. Çevresel Koruyucu Faktörler.	43
1.7.3.5. Olumlu Yaşam Çıktıları.	44
1.7.3.6. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Karakteristik Özellikleri.	44
1.7.3.7. Psikolojik Sağlamlığın Nöropsikolojik Temelleri.	46
1.7.3.8. Psikolojik Sağlamlık Modelleri.	49
1.7.3.8.A. Ana Etki Modeli / Telafi Edici Model.	50
1.7.3.8.B. Aracı Model.....	51
1.7.3.8.C. Moderatör Model.....	51
1.7.3.8.D. Zorluk Modeli.	52
1.7.3.8.E. Ekolojik Model.	53
1.7.3.8.F. Psikolojik Sağlamlığın Meta Teorisi.	54
1.7.3.8.G. Yapısalcı Kendilik Gelişimi Modeli.	56
1.7.3.8.H. Posttravmatik Büyüme Modeli.	57
1.7.4. İlgili Literatür Bulguları.....	60
1.7.4.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.	61
1.7.4.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.	67
2. YÖNTEM.....	73
2.1. Araştırmanın Modeli	73
2.2. Çalışma Grubu	73
2.3. Veri Toplama Araçları	76
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	76
2.3.2. Karakter Gelişim İndeksi	77

2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	78
2.3.4. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu	80
2.4. Veri Toplama Süreci	83
2.5. Verilerin Analizi.....	84
3. BULGULAR VE YORUM.....	87
3.1. Bulgular.....	87
3.1.1. Ölçeklerin Betimsel İstatistiğine İlişkin Bulgular.....	88
3.1.2. Karakter Gelişim İndeksi Alt Ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Kademe Düzeyine, Cinsiyete ve Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ...	93
3.1.3. Ölçekler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	109
3.1.4. Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	117
3.2. Yorum	129
3.2.1. Karakter Güçleri ve Psikolojik Sağlamlığın Demografik Özellikler Bağlamında İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması	130
3.2.2. Karakter Güçleri ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Yorumlanması.....	135
4. SONUÇ VE ÖNERİLER	147
4.1. Sonuçlar	147
4.2. Öneriler	148
4.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	148
4.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	149
4.2.3. Politikacılara Yönelik Öneriler	150
I. KAYNAKÇA	151
II. EKLER	193
Ek 1: MEB İzni	193
Ek 2: Etik Kurul İzni	194
Ek 3: Karakter Gelişim İndeksi Kullanım İzni	195
Ek 4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni	196
Ek 5: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni ..	197
Ek 6: Kişisel Bilgi Formu	198
Ek 7: Karakter Gelişim İndeksi.....	199
Ek 8: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	203
Ek 9: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu	204
III. İNTİHAL RAPORU	205

SİMGE/SEMBOL VE KISALTMALAR LİSTESİ

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

CDPSÖKF: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı



TABLÖLAR

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1.1.	Erdemler ve Karakter Güçleri.....	10
Tablo 1.2.	Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarının Dört Dalga Modeli: Odak Noktaları ve Anahtar Kavramlar	32
Tablo 1.3.	Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri: Tanım ve Örnekler	37
Tablo 2.1.	Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler	75
Tablo 2.2.	Karakter Gelişim İndeksi Alt boyutlarının Ortaokul Öğrencileri İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Model Uyum İyiliği İndeksleri.....	78
Tablo 2.3.	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Ortaokul Öğrencileri İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Model Uyum İyiliği İndeksleri.....	80
Tablo 2.4.	Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun Ortaokul Öğrencileri İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Model Uyum İyiliği İndeksleri	82
Tablo 2.5.	Çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık (α) analizleri	83
Tablo 3.1.	Ölçek puanlarının normal dağılım analizi	88
Tablo 3.2.	Karakter Gelişim İndeksi alt ölçek puanları, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun betimsel istatistiği / Ortaokul kademesi.....	89
Tablo 3.3.	Karakter Gelişim İndeksi alt ölçek puanları, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun betimsel istatistiği / Lise kademesi	91
Tablo 3.4.	Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu puanlarının kademe düzeyine göre karşılaştırılması.....	93
Tablo 3.5.	Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması / Ortaokul Kademesi.....	95
Tablo 3.6.	Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması / Lise Kademesi	97
Tablo 3.7.	Sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun betimsel istatistiği / Ortaokul kademesi	99
Tablo 3.8.	Sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi / Ortaokul kademesi	101
Tablo 3.9.	Varyansları eşit olmayan bilgelik, sakinlik ve CDPSÖKF değişkelerinin Welch Testi analizi.....	103

Tablo 3.10. Sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun betimsel istatistiği / Lise kademesi	104
Tablo 3.11. Sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi / Lise kademesi.....	105
Tablo 3.12. Varyansları eşit olmayan kararlılık ve maneviyat değişkelerinin Welch Testi analizi	108
Tablo 3.13. Karakter Gelişim İndeksi alt boyutları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki korelasyon analizi / Ortaokul kademesi.....	109
Tablo 3.14. Karakter Gelişim İndeksi alt boyutları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki korelasyon analizi / Lise kademesi	111
Tablo 3.15. Karakter Gelişim İndeksi alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları / Ortaokul kademesi	113
Tablo 3.16. Karakter Gelişim İndeksi alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları / Lise kademesi.....	115
Tablo 3.17. Bağımsız değişkenlere ait tolerans ve VIF değerleri	117
Tablo 3.18. Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin KPSÖ ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	118
Tablo 3.19. Ortaokul Öğrencilerinde Affedicilik, Alçakgönüllülük, İyimserlik, Sakinlik ve Yakınlık Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü (KPSÖ).....	119
Tablo 3.20. Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin CDPSÖKF ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	121
Tablo 3.21. Ortaokul Öğrencilerinde Alçakgönüllülük, Cesaret, İyimserlik ve Kararlılık Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü (CDPSÖKF)	122
Tablo 3.22. Lise çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin KPSÖ ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	123
Tablo 3.23. Lise Öğrencilerinde Affedicilik, Cesaret, İyimserlik, Nezaket ve Sakinlik Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü (KPSÖ).....	124
Tablo 3.24. Lise çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin CDPSÖKF ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	125
Tablo 3.25. Lise Öğrencilerinde Bilgelik, Cesaret, Dürüstlük, İyimserlik, Kararlılık ve Sakinlik Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü (CDPSÖKF). 126	

Tablo 3.26. Resgresyon bulgularının görsel özeti: Psikolojik sağlamlığı yordayan karakter güçlerinin gösterimi	128
--	-----



ŞEKİLLER

Şekil No	Şeklin İsmi	Sayfa No
Şekil 1.1.	Karakter Güçlerinin Dairesel Modeli.....	15
Şekil 1.2.	Psikolojik Sağlamlığın Telafı Edici Modeli	50
Şekil 1.3.	Psikolojik Sağlamlıkta Aracı Model.....	51
Şekil 1.4.	Psikolojik Sağlamlıkta Moderatör Model.....	52
Şekil 1.5.	Psikolojik Sağlamlığın Ekolojik Model Örneği.....	54
Şekil 1.6.	Travma Sonrası Gelişim Modeli.....	59



TÜRKÇE ÖZET VE ANAHTAR KELİMELELER

İskin, M. B. (2025). Ergenlerde Karakter Güçleri ve Psikolojik Sağlamlık. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin karakter gücü özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Post-pozitivist paradigma doğrultusunda, nicel yaklaşımla yürütülen bu kesitsel ve korelasyonel araştırmada; Kişisel Bilgi Formu, Karakter Gelişim İndeksi, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen çalışma grubunu, yaşları 11-19 arasında değişen 722 ergen oluşturmaktadır (%66,1 kız, %33,9 erkek). Yaş ve gelişimsel farklılıklar gözetilerek katılımcılar ortaokul ve lise olmak üzere iki gruba ayrılmış; veriler hem çevrim içi hem yüz yüze toplanmıştır. Veriler, betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA, korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleriyle değerlendirilmiştir. T testiyle kademe ve cinsiyete göre; ANOVA ile sınıf düzeyine göre karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiştir. Korelasyon analizi değişkenler arası ilişkileri, regresyon analizleri ise karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı yordama düzeyini belirlemiştir. Bulgulara göre, ortaokul öğrencileri lise öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde iyimserlik ve kararlılık sergilemiştir. Cinsiyete göre farklılıklar; ortaokulda cesaret, maneviyat, sakinlik ve psikolojik sağlamlıkta; lisede bilgelik, cesaret, dürüstlük, nezaket, sakinlik ve psikolojik sağlamlıkta gözlenmiş; çoğu fark erkek öğrenciler lehine olmuştur. Ortaokulda 7. sınıf öğrencileri alçakgönüllülükte, 6. sınıflar ise iyimserlik, kararlılık ve psikolojik sağlamlıkta öne çıkmıştır. Lisede 11. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi 9. sınıflardan yüksektir. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre; ortaokul düzeyinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği modelinde affedicilik, alçakgönüllülük, iyimserlik, sakinlik ve yakınlık psikolojik sağlamlığın %31.5'ini; Connor-Davidson Ölçeği modelinde alçakgönüllülük, cesaret, iyimserlik ve kararlılık %39.9'unu açıklamaktadır. Lise düzeyinde ise sırasıyla %38.9 ve %52 oranında açıklayıcılık bulunmuştur. İlk modelde affedicilik, cesaret, iyimserlik, nezaket ve sakinlik; ikinci modelde bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık ve sakinlik etkili olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Karakter Güçleri, Psikolojik Sağlamlık

İNGİLİZCE ÖZET VE ANAHTAR KELİMELELER

The primary aim of this study is to examine the relationship between adolescents' character strengths and their levels of psychological resilience. In line with the post-positivist paradigm, this cross-sectional and correlational study was conducted using a quantitative approach. The data collection tools included the Personal Information Form, Character Growth Index, Brief Resilience Scale, and the Connor-Davidson Resilience Scale - Short Form. The study group, selected through a convenience sampling method, consisted of 722 adolescents aged between 11 and 19 (66.1% female, 33.9% male). Considering age and developmental differences, participants were divided into two groups: middle school and high school. Data were collected through both online and face-to-face methods. The data were analyzed using descriptive statistics, independent samples t-test, one-way ANOVA, correlation, and multiple linear regression analyses. The t-test was used to compare character strengths and resilience levels based on educational stage and gender, while ANOVA was employed to examine differences across grade levels. Correlation analysis assessed relationships between variables, and regression analyses determined the predictive power of character strengths on psychological resilience. According to the findings, middle school students exhibited higher levels of optimism and perseverance compared to high school students. Gender-based differences were found in courage, spirituality, composure, and resilience at the middle school level, and in wisdom, courage, honesty, kindness, composure, and resilience at the high school level, mostly in favor of male students. Among middle school students, seventh graders stood out in humility, while sixth graders displayed higher levels of optimism, perseverance, and resilience. In high school, eleventh graders had higher resilience scores than ninth graders. Multiple regression analyses revealed that, at the middle school level, forgiveness, humility, optimism, composure, and intimacy explained 31.5% of resilience (Brief Resilience Scale), while humility, courage, optimism, and perseverance explained 39.9% (Connor-Davidson Scale). At the high school level, the explanatory power of the models was 38.9% and 52%, respectively. In the first model, forgiveness, courage, optimism, kindness, and composure were significant predictors, whereas in the second model, wisdom, courage, honesty, optimism, perseverance, and composure were found to be influential.

Keywords: Adolescence, Character Strengths, Psychological Resilience

1. GİRİŞ

Bu bölümde, çalışmanın problemine, amacına, önemine, sayıltılarına, sınırlılıklarına ve kullanılan kavramların tanımlarına yer verilecek ve kuramsal altyapı detaylandırılacaktır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Hayat, bireyleri zorlu ve travmatik deneyimlerle karşı karşıya bırakabilir. Bu olumsuz deneyimler bazen bireysel ve ailevi bazen toplumsal ve çevresel faktörlerden kaynaklanır. Sağlık sorunları, sevilen birinin kaybı, başarısızlık, kişinin kendisiyle ilgili çözemediği karmaşalar, aile içi şiddet, ihmal ve istismara maruz kalma, sağlıklı olmayan arkadaşlık ilişkileri, doğal afetler, savaş, göç, pandemi, ekonomik zorluklar, azınlık olmak, adalet sisteminin dışında kalmak ve daha fazlasının sıralanmasının mümkün olduğu birçok yaşantı... Kişi bunları yaşayarak doğrudan travmaya maruz kalabileceği gibi, bunlara tanık olarak vekaleten de travmatize olabilir. Norris ve Sloane'e göre (2007) birçok insan hayatı boyunca en az bir travmatik olayla karşılaşır.

Olumsuz ve baş etmesi güç yaşantılar belirli bir gelişim dönemine özgü değildir. Hayatın her döneminde insan acı deneyimlerle yüzleşebilir; ancak öyle bir dönem vardır ki, kendi içinde benzersiz zorluklar barındırır: Ergenlik. Bu dönem, fiziksel ve duygusal gelişim süreçlerinin tetiklediği cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, hızlı fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerle karakterize, duygusal dalgalanmaların yoğun olduğu bir süreçtir (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2019). Psikanalitik bakış açısına göre ergenlik içsel uyumsuzluk süreci, fırtınalı ve stresli bir dönemdir. Bu dönemde duygusal iniş çıkışların ve duygusal dalgalanmaların olmaması anormaldir. Sosyolojik bakış açısına göre her kuşağın kendi standartları vardır ve bu standartların çatışması ergen ile ebeveyn çatışmasına sebep olmaktadır. Antropolojik bakış açısı ergenlikteki hormonal değişimleri reddetmemekle birlikte aile içinde yaşanan çatışmaların ekonomik koşullarla ilgili olduğunu ifade etmektedir. Psikososyal bakış açısı ergenin kimlik kazanımı için verdiği uğraş sonrası başarısızlık yaşaması durumunda çatışmaların oluşacağını belirtmektedir (Adams, 2005). Kuramların çeşitliliği, ergenlik döneminde çıkan problemlerin çıkış noktasını tanımlamaktaki farklılıktan kaynaklanır (Siyez, 2016). Nihayetinde hepsinin ortak noktası ergenliğin zor, çatışmalı ve problemlili bir dönem olmasıyla ilgilidir.

Hem özü gereği ergenlik sürecinin zorlukları hem de sosyal yaşamda olmanın doğal sonucu gereği ergenler baş etmesi güç yaşantılara maruz kalmaktadır. Bu zor yaşantıların çıktıkları her birey için farklılık göstermektedir. Kimi bu süreçler karşısında oldukça zorlanırken kimi gelişimini başarı ile tamamlamaktadır. Olumsuz yaşam deneyimlerden sonra toparlanabilen ve stresli yaşantıların değişen taleplerine esnek bir şekilde uyum sağlayabilen bireyler psikolojik sağlamlığı yüksek olanlardır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Psikolojik sağlamlık, bireylerin ciddi zorluklar ya da travmatik olaylar karşısında olumlu bir şekilde uyum sağlayabildikleri dinamik bir süreçtir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Kişinin yaşadığı zorluklar karşısında dirençli durmasını sağlayan ve gelişimini destekleyen kişisel özellikleri içinde barındırır (Connor ve Davidson, 2003).

Çocuk ve ergen psikolojik sağlamlığını ele alan literatür çalışmaları öz olarak yaşamı tehdit eden koşullar altında uyum sağlama ve sağlıklı gelişim gösterme ile ilişkilendirilen çevresel ve bireysel faktörleri vurgulamaktadır. Bu faktörler kuramsal çerçevede detaylı olarak ele alınacak olan koruyucu faktörlerdir. Kişisel özellikler, ergenin bilişsel kapasitesi, etkili problem çözme becerisi, olumlu kişilerarası ilişkiler, maneviyat, mizah gibi değerler risk altında olduğunda uyumu kolaylaştıran faktörler olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında belirlenen koruyucu faktörlerin bir kısmı ile detaylı teorik ve ampirik çalışmalar yapılmış olmasına rağmen bir kısmının ihmal edildiği düşünülmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Masten ve ark. (2006) ergenlik döneminin gelişimsel görevlerine yönelik başarıların yetişkinliğe başarılı bir geçiş için önemli bir adım olduğunu, ergenlik döneminde sağlanan psikolojik sağlamlığın yetişkinlik dönemindeki psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Yapmış oldukları çalışmalar sonrasında psikolojik sağlamlığı teşvik eden koşulların desteklenmesi gerektiği vurgulamışlardır.

Yaşamda kişinin başına gelen kötü durumların sonucuna odaklanmaktan ziyade aynı yaşamda var olan “iyi”leri inşa etmeye yönelik çaba pozitif psikolojinin ilgi alanıdır (Seligman, 2002). Pozitif psikolojide toplumsal ve bireysel sorunlar yerine güçlü yanlara, olumsuz deneyimler yerine pozitif deneyimlere, hastalık ya da yetersizlik yerine güçlü yönler, neyin yolunda gitmediğinden ziyade nelerin yolunda

gittiğine odaklanılır (Işık, 2020). Pozitif psikoloji bireyin ve toplumun psikolojik sağlığına, iyi olma haline katkı sağlamayı hedeflediğinden kişilik özelliklerini ve eğilimleri anlamayı çabalar (Işık, 2021). Peterson ve Seligman'ın (2004) sınıflandırmış olduğu karakter güçleri ve erdemler bu çabanın bir sonucudur. Bu sınıflama Peterson ve Seligman önderliğinde 55 bilim insanı tarafından yapılmıştır. Farklı kültür ve zamanlarda yaşayan insanlar tarafından kabul gören olumlu özellikler metinler üzerinden araştırılmıştır. Bu süreçte dini kitaplar, antik metinler, felsefi eserler, modern romanlar, iyi karakteri ifade eden literatür çalışmaları, psikoloji konferanslarındaki tartışmalar incelenmiştir (Kabakçı, 2021). Bu kapsamlı çalışmanın sonunda liderlik, vatandaşlık ve hakkaniyet karakter güçlerini kapsayan adalet; yaratıcılık, merak, bakış açısı, açık fikirlilik, öğrenme sevgisini içeren bilgelik; cesur olma, sebatkarlık, dürüstlük, yaşam coşkusunu kapsayan cesaret; sosyal zeka, sevgi ve iyimserliği kapsayan insaniyet; affedicilik, alçakgönüllülük, özdenetim ve ihtiyatlı olmayı kapsayan ölçülülük; estetik ve mükemmelliğin takdiri, şükran duyma, umut, mizah ve maneviyat karakter güçlerini kapsayan aşkınlık erdemi olmak üzere altı erdem ve 24 karakter gücü tanımlanmıştır.

Karakter güçlerinin ergenler üzerindeki etkisinin anlaşılması, bireysel gelişim süreçlerinin incelenmesi ve psikolojik sağlamlığı destekleyen koruyucu faktörlerin belirlenmesi açısından önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Ancak karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı ne yönde etkilediğine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla mevcut çalışmanın psikolojik sağlamlığı açıklamada yeni bir bakış açısı sunacağı ve müdahale programları oluştururken ele alınacak unsurların genişletilmesine/çeşitlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin sahip olduğu karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ele alınacaktır. Ergenlik, bireylerin kişilik gelişiminde kritik bir dönüm noktası olup, psikolojik sağlamlık ve karakter güçlerinin bu dönemde nasıl şekillendiği büyük önem taşımaktadır. Araştırmanın temel amacı, ergenlerin sahip oldukları karakter güçleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemek ve karakter güçlerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine olan etkilerini ortaya koymaktır. Karakter güçlerinin ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki rolünün belirlenmesi ile hem akademik literatüre katkı

sunmak hem de psikolojik destek ve rehberlik gibi uygulamalı alanlara yön gösterici olabilmek hedeflenmektedir.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın temel problemleri şu şekilde belirlenmiştir:

1. Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter gücü özellikleri psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Lise çağındaki ergenlerin karakter gücü özellikleri psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir:

1. Ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlık düzeyleri eğitim gördükleri kademe düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
2. Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçleri ile psikolojik sağlık düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
4. Lise çağındaki ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
5. Lise çağındaki ergenlerin karakter güçleri ile psikolojik sağlık düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi bilişsel, fiziksel, davranışsal ve sosyal duygusal gelişim alanları gibi birçok açıdan oldukça kritik bir süreçtir (Santrock, 2014). Bu dönemde yaşanan stresli olaylar birey üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Dayıoğlu, 2008). Werner ve Smith ise (1992) yapmış oldukları boylamsal çalışmanın sonucu olarak ergenlik döneminde ruh sağlığı iyi durumda olan ve psikolojik sağlık düzeyi yüksek ergenlerin gelişmiş problem çözme becerilerine, özerklik ve bağımsızlık duygusuna, empati yeteneğine, görev odaklılığa ve meraka sahip olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik gibi yaşamın erken dönemlerinde sağlanan iyilik hali, ruh sağlığı için büyük bir öneme sahiptir (World Health Organization, 2024). Bu bağlamda ergenlerin ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik teorik ve pratik çalışmaların varlığı elzemdir. Literatürde psikolojik sağlık düzeyinin hangi değişkenler tarafından yordandığına dair çalışmalara rastlamak

fazlasıyla mümkündür. Psikolojik sağamlık düzeyinin ebeveyn tutumlarına (Ding ve ark., 2023), bağlanma stillerine (Asaad, 2021), çocukluk çağı travması ve benlik farklılaşmasına (Çanakçı, 2023), annelerin psikolojik sağamlık düzeylerine (Aksoy, 2022), maneviyat algısına (Acar, 2023), algılanan sosyal desteğe (Erkan, 2023), duygu düzenleneme becerilerine (Yiğit, 2023), psikolojik esnekliğe (Subaşı, 2022) göre değişebildiği bulgulanmıştır. Karakter güçleri ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik çalışmalar ise yurt dışında oldukça az yurt içinde ise yoktur. Ergenlik dönemi gelişim özellikleri dikkate alınarak yapılan bu çalışma ergenlerin psikolojik sağamlıkları üzerine yapılan çalışmalara daha geniş bir perspektif sunacaktır.

Ergenliğin henüz başladığı yıllarda ergenin okul yaşantısında da çeşitli değişimler meydana gelir (Schulenberg ve ark., 1984). Ortaokul ve lise gibi daha karmaşık yapıda olan okullara geçtiğinde ergen kontrol duygusunun azalmaya başladığını hissedebilir ve başa çıkma kaynakları açısından zorlanır (Blyth ve ark., 1983). Ergenlik döneminde yaşanan okul değişimleri, bu değişimlerin sayısı ve zamanı (Crockett ve ark., 1989); ergenin kendinden daha büyük olan okul arkadaşları ile yaşadığı çatışmalar (Blyth ve ark., 1981) ruh sağlığı üzerinde rol oynamaktadır. Yalnızca içinde bulunulan gelişim döneminin sonucu olarak bu yaşantılara maruz kalabilen ergenler olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmanın özellikle öğrencilerin psikolojik gelişimiyle ilgilenen eğitim birimleri için önemli veriler sunacağı öngörülmektedir.

Karakter güçleri ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi anlamak okul psikolojik danışmanları, bireysel müdahale programı oluşturan ruh sağlığı uzmanları için yeni bir bakış açısı sunacak ve farklı müdahaleler geliştirmelerine olanak sağlayacaktır.

Pandemi sürecinin toplumsal, ekonomik ve psikolojik etkileri ile Kahramanmaraş merkezli depremin derin yaraları sonrasında, Milli Eğitim Bakanlığı rehberlik hedeflerini psikolojik sağamlık üzerine odaklamıştır. Psikolojik sağamlığın geliştirilmesi, bireylerin sağlıklı bir geleceğe hazırlanmasında hayati bir rol oynamaktadır. Bu araştırma, eğitimciler ve ruh sağlığı uzmanlarına, psikolojik sağamlığı artırmaya yönelik hangi konular üzerinde yoğunlaşmaları gerektiği

konusunda yol gösterici ipuçları sunacak ve bu doğrultuda yeni etkinliklerin tasarlanmasına katkı sağlayacaktır.

Psikolojik sağlamlığı karakter güçlerinin desteğini sağlayarak güçlendirmeyi hedeflemek ergenin hem karakter güçleri konusunda farkındalık sahibi olmasını hem de ruh sağlığını güçlendirmeyi beraberinde getirir. Karakteri ve ruh sağlığı güçlü bir yetişkin adayı daha sağlıklı bir toplumsal yapı için kritiktir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmaya ilişkin sayıtlar aşağıda sunulmuştur.

1. Araştırmaya katılan tüm bireylerin gönüllü oldukları ve veri toplama araçlarına içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.
2. Psikolojik sağlamlık değişkeninin, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu olmak üzere iki farklı ölçme aracıyla değerlendirilmesinin, araştırma sonuçlarının güvenilirliğini artıracığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmaya ilişkin sınırlılıklara aşağıda yer verilmiştir.

1. Araştırmadan elde edilecek bulgular Karakter Gelişim İndeksi, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun ölçebildiği özelliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları, ergenlik dönemindeki bireylerin öz bildirimleriyle sınırlıdır. Bu dönemde bilişsel gelişim ve üst bilişin ilerlemesi, bireylerin "hayali seyirci" kavramına kapılarak "herkes beni izliyor" yanılgısını yaşamalarına neden olabilir. Bu durum, özellikle Karakter Gelişim İndeksine yönelik sosyal kabul yanlılığı içeren cevaplar verilmesine yol açabilir. Ayrıca, ergenlikte yaygın olan "kişisel söylence" veya diğer adıyla "ergenlik efsanesi," bireylerin yaşadıklarını biricik olarak görmelerine ve bu doğrultuda psikolojik sağlamlık ölçeklerini yanılgılarla doldurmalarına neden olmuş olabilir. Bu çalışma, ergenlik dönemine özgü bu gerçeklerle sınırlıdır.
3. Verilerin analizi, araştırma için tercih edilen istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Karakter Güçleri: Bireyin optimal bir gelişim göstermesine, potansiyelini gerçekleştirmesine, iyi bir yaşam sürmesine katkı sağlayan olumlu kişilik özelliklerdir (Peterson, 2006).

Affetme: Yanlış yapan ve kırııcı insanlara ya da yaşantılara karşı intikam alma arzusu içinde olmamak ve ikinci bir şansı verebilmektedir (Peterson, 2006).

Alçakgönüllülük: Kişinin kendine yönelik görüşlerini geniş bir perspektifle ele alabilme ve kendini doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir. Kendini küçümseme ya da özsaygıyı abartma konusunda uçlarda olmama, kendine dair dengeli bir bakış açısidir (Morris ve ark., 2005).

Bilgelik: Yaşamın zorlukları karşısında akıllıca davranabilme, yaşamı geniş bir sosyal ve dünya bilgisiyle yönetebilmedir (Baltes ve Smith, 2008).

Cesaret: Zorluk, tehdit ve acıya karşı yılmaz olabilme, inançlar doğrultusunda hareket edebilme ve doğruları savunabilmedir (Peterson, 2006).

Dürüstlük: Çıkar gözetmeksizin kişinin gerçeği olduğu gibi aktarması ve buna uygun şekilde davranması, güvenilir olması; aldatma, hile ve yalan söyleme davranışlarından uzak durmasıdır (Liston, 2014).

İyimserlik: Yeterince emek verildiğinde başarıya ulaşılacağına, geleceğin iyi şeyler getireceğine dair inançlı olma durumudur (Southwick ve Charney, 2023).

Kararlılık: Karşılaşılan engellere rağmen bir işi bitirme konusundaki ısrarcı olmak ve bundan keyif almaktır (Peterson, 2006).

Maneviyat: Kişinin düşünce davranışlarını etkileyen aşkınlık hali ya da ilahi olanın farkındalığıdır (Liston, 2014).

Nezaket: Başkalarını önemseyerek onlara faydalı olabilme, iyilik yapabilme ve yardım edebilme kapasitesidir (Peterson, 2006).

Sakinlik: Olumlu olumsuz durumlara karşı anlayış gösterebilme, yaşamdaki zorluklarla başa çıkabilmede kabullenme gücünün idrakı ile karakterize davranış biçimidir (Schmid, 2014).

Yakınlık: Özünde sevgi, karşılıklı güven ve keyifle sürdürme isteği barındıran ilişki bağıdır (Liston, 2014).

Psikolojik Sağlamlık: Zorluklar, travmalar, tehdit eden ve meydan okuyan yaşantılar karşısında bireyin zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik göstererek uyum sağlama ve toparlanma yeteneğidir (Amerikan Psikoloji Derneği, 2018).

1.7. Kavramsal Çerçeve

1.7.1. Karakter Güçleri

Psikolojik rahatsızlıkların tanınması, tedavi edilebilmesi ve önlenmesi konusunda önemli ilerlemeler gözlenmektedir. Bu ilerlemeyi sistematikleştiren iki önemli faktörün varlığı söz konusudur: DSM (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) ve ICD (Uluslararası Hastalık Sınıflandırması). Bu kitaplar, etkili tedaviler, hastalığı önlemeye yönelik müdahaleler sağlaması ve ruh sağlığı uzmanlarının ortak bir kanıya sahip olabilmelerini mümkün kılması açısından önemlidir. Psikoloji biliminin hastalıkları, olumsuz durumları ele alması anlaşılabilir bir durumdur, bu bakış açısının terk edilemeyeceği de kesindir. Ancak sadece bu açıdan bakıyor olmak ruh sağlığı uzmanlarının refah ve iyilik halini, “hastalığın olmaması-herhangi bir bozuklukla ilişkilendirilmemek” dar alanına sıkıştırmaktadır. Normal ve sağlıklı insanın da ruh sağlığı ile ilgilenen pozitif psikoloji görüşü, insanların olumlu özelliklerini tanımlayabilmek ve bu özellikleri geliştirebilmek amacıyla sistematik bir araca ihtiyaç duymuştur. (Peterson ve Seligman, 2004). Bu ihtiyaç neticesinde Seligman ve Peterson önderliğinde 50’den fazla klinisyen ve akademisyenin katkısı ile üç yıllık bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, kapsamlı beyin fırtınaları, popüler edebiyat ve medya, çeşitli kültürler, farklı zamanlarda yoğun kabul görmüş olan metinler, dinler ve felsefi yaklaşımlar dikkate alınarak hiyerarşik bir sınıflandırma yapılmış; erdemler, karakter güçleri ve durumsal temalar tanımlanmıştır (Mayerson, 2011 akt. McGrath, 2014).

Erdemler, ahlak filozofları ve din insanları tarafından önem atfedilen temel değerlerdir. Erdemler, ahlaki ilkelerin somutlaşmış ve hayata geçirilmiş biçimidir (Comte Sponville, 2004). Evrimsel bakış açısına göre, erdemler insan türünün hayatta kalabilmesi için kritik sorunlara çözüm bulmak amacıyla seçilmiştir. Bir kişinin iyi bir karaktere sahip olduğunu söyleyebilmek için tanımlanan bu erdemlere belli bir eşik seviyesinin üstünde sahip olması beklenmektedir (Peterson ve Seligman, 2004).

Karakter güçleri; düşünce, duygu ve davranışlarda karşılık bulan olumlu özelliklerdir (Park ve ark., 2004, s. 603). Yearley (1990) karakter güçlerini, davranışa, arzulara, hislere yön veren insanın gelişimi ve en iyi hali için belirgin bir yönü ortaya koyan eğilim olarak tanımlamaktadır. Peterson ve Seligman'a göre (2004) karakter güçleri erdemleri tanımlayan psikolojik öğeler ve mekanizmalardır.

Durumsal temalar ise belli bir olay karşısından bireyin karakter güçlerini sergilemesine ön veren spesifik davranış örüntüleridir. Empatik yaklaşım, kapsayıcı olma, pozitiflik gibi durumlar bunun örneğidir (Peterson ve Seligman, 2004).

Bu üç yıllık çalışmanın sonunda oluşturulan erdemler ve karakter güçlerine ilişkin sınıflandırma, aşağıdaki tabloda açıklayıcı bir şekilde sunulmuştur.



Tablo 1.1. Erdemler ve Karakter Güçleri

Erdemler	Karakter Güçleri	Tanımı
Adalet	<i>Adil Olma</i>	Tüm insanlara eşit ve objektif yaklaşma, adalet ve hakkaniyet prensiplerine uygun davranma
	<i>Liderlik</i>	Üyesi olunan grubun organizasyonlarını planlama, bunu eyleme dönüştürmede öncül olma, grubu başarı için teşvik etme
	<i>Vatandaşlık (Sosyal Sorumluluk, Sadakat, Takım çalışması)</i>	Bir takım üyesi olarak uyumlu ve sorumluluk sahibi olabilmek
Aşkılık	<i>Güzelliğin Takdiri (Hayranlık, Şaşkınlık, Yücelik)</i>	Hayatın çeşitli alanlarına ait güzelliğin farkına varılması, yetkinliğin takdir edilmesi
	<i>Minnettarlık</i>	Yolunda giden şeyler için şükran duyma
	<i>Mizah</i>	Hayatın keyifli taraflarını fark etme ve buna gülebilmek
	<i>Spiritüellik (Dindarlık, İnanç, Amaç)</i>	Yaşama dair bir anlam yaratma ve bu anlamın davranışları şekillendirmesi
	<i>Umut (Geleceğe Odaklanma)</i>	Gelecekte iyi şeylerin olacağına dair inanç besleme ve bu inanç uğrunda emek verme

Tablo 1.1. Erdemler ve Karakter Güçleri (Devamı)

Erdemler	Karakter Güçleri	Tanımı
Bilgelik	<i>Açık Fikirli Olma (Eleştirel Düşünme)</i>	Durumları her yönüyle değerlendirebilme, gerekirse kanıtlar doğrultusunda fikir değiştirme
	<i>Merak (İlgi, Deneyime Açıklık, Yenilik Arayışı)</i>	Deneyimlemekten keyif alma, keşfetme ve yeni şeyler öğrenme
	<i>Öğrenme Sevgisi</i>	Yeni bir bilgiyi, beceriyi öğrenme konusundaki heves, sistematik bir bilgi birikimi
	<i>Perspektif</i>	Hem kendi hem de başkaları için anlamlı bir bakış açısına sahip olabilme
	<i>Yaratıcılık (Orijinallik)</i>	Yeni ve farklı işler yapma
Cesaret	<i>Azım (Sebat, Çalışkanlık)</i>	Başlanılan işi tamamlama alışkanlığı, gerekirse zorluklara göğüs germe
	<i>Cesur Olma (Kahramanlık)</i>	Zorluk ve meydan okuma karşısında geri adım atmama
	<i>Dürüstlük (Otantiklik)</i>	Samimi ve içten olma, doğru olanla meşgul olma
	<i>Hayat Doluluk (Coşku, Enerji, Canlılık)</i>	Yaşamı bir macera olarak görme ve aktif katılım sağlama

Tablo 1.1. Erdemler ve Karakter Güçleri (Devamı)

Erdemler	Karakter Güçleri	Tanımı
İnsaniyet	<i>Sevgi</i>	Karşılıklı ilgi gerektiren ilişkileri değerli görme, insanlara yakın olma
	<i>Sosyal Zekâ</i>	Kendinin ve başkalarının duygularını anlayabilme, sosyal durumlara uyum sağlama
	<i>Şefkat (Özgeci Sevgi, Merhamet, İyilik)</i>	Başkalarına kayıtsız kalmama, destek olma
Ölçülülük	<i>Alçakgönüllülük (Tevazu)</i>	Kendinin değil başarılarının konuşmasına izin verme
	<i>Bağışlama (Merhamet)</i>	Hatalı olanı affetme
	<i>Öz-Denetim</i>	Hisleri, arzuları, dürtüleri ve davranışları kontrol edebilme
	<i>Tedbirlilik</i>	Sonradan pişman olunabilecek bir eylemde bulunmama, seçimler konusunda dikkatli olma

(Peterson ve Seligman'ın (2004) "Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification" adlı kitabından uyarlanmıştır.)

Tablo 1.1'de görüldüğü üzere altı erdem tanımlanmıştır: adalet, aşkınlık, bilgelik, cesaret, insaniyet ve ölçülülük. Bu altı erdem, Çin'de Taoizm ve Konfüçyanizm, Güney Asya'da Hinduizm ve Budizm, Batı'da ise Antik Yunan felsefesi, Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam olmak üzere sekiz kültürel geleneği temsil eden klasik erdem metinlerinin detaylı bir analizi sonucunda ortaya konmuştur (Dahlsgaard ve ark., 2005)

Bu erdemlerin tamamı ise 24 karakter gücünü kapsamaktadır. Adalet erdemi; adil olma, liderlik ve vatandaşlığı, aşkınlık erdemi; güzelliğin takdiri, minnettarlık,

mizah, spiritüellik ve umudu içerir. Benzer şekilde bilgelik; açık fikirli olma, merak, öğrenme sevgisi, perspektif ve yaratıcılığı, cesaret; azim, cesur olma, dürüstlük ve hayat doluluğu, insaniyet; sevgi, sosyal zekâ ve şefkati, ölçülülük ise alçakgönüllülük, bağışlama, öz-denetim ve tedbirliliği kapsar. Bu çalışmanın ilgili konusu olan karakter güçleri daha detaylı ele alınarak devam edilecektir.

1.7.1.1.Karakter Güçlerinin Kriterleri. Bir özelliği karakter gücü olarak tanımlayabilmek, yetenek, beceri gibi kişisel farklılıklardan ayırt edebilmek için birtakım kriterler belirlenmiştir. Karakter güçlerinin her biri aşağıda belirtilen kriterlerin tamamını karşılamamaktadır. Dolayısıyla bu kriterler karakter güçleri için mutlaka gerekli ve tamamen yeterli özellikler olmasa da tıpkı bir ailedeki bireylerin genel benzerliği gibi birbirlerine benzeştikleri noktalardır (Peterson ve Seligman, 2004). Karakter güçlerinin kriterleri şunlardır:

Kriter 1: Karakter güçleri bireyin hayatını zenginleştirmekle birlikte başkaları için de tatmin edicidir.

Kriter 2: Karakter güçleri kişinin hayatında istenilen sonuçlara ulaşmasını sağlayabilir ancak somut bir fayda sağlamasa dahi güçler ahlaki değere sahiptir.

Kriter 3: Kişi karakter gücünün gerektirdiği doğrultuda davrandığında, bu diğer insanlardan eksiltmez ve onları küçük düşürmez. Güç ve erdemler odaklı davranışlar herkese kazandırır.

Kriter 4: Karakter güçlerinin zıt halini uygun bir şekilde ifade edebilmek, negatif bir karşıtının açık bir şekilde varlığını gösterir. Zıttı olan şeyin kendisi de varlık sahibidir.

Kriter 5: Kişi, karakter gücünü farklı durumlarda sergileyebilir, istikrarlı ve tutarlı bir davranış biçimi söz konusudur.

Kriter 6: Her karakter gücü kendine has bir özelliklerle tanımlanır, diğer güçlere indirgenemez ve güçlerin aynı şeyleri karşılaması beklenemez.

Kriter 7: Karakter güçleri toplumsal olarak kabul gören kişilerde somutlaştırılır, bu güçler bir şarkı, öğüt, inanç, yemin, efsane ile görünür kılınır.

Kriter 8: Karakter güçleri bazı kişilerde belirgin bir şekilde görülür. Her bir karakter gücünü karşılamasa da bazı güçler bakımından olağanüstü yeteneklere sahip kişiler vardır.

Kriter 9: Bir önceki kriterin aksine bazı insanlarda bazı karakter güçlerine hiç rastlanmamaktadır.

Kriter 10: Toplum, güçlerin ve erdemlerin varlığının sürmesi ve pratiğe dönüşmesi amacıyla kurumlar ve ritüeller oluşturur.

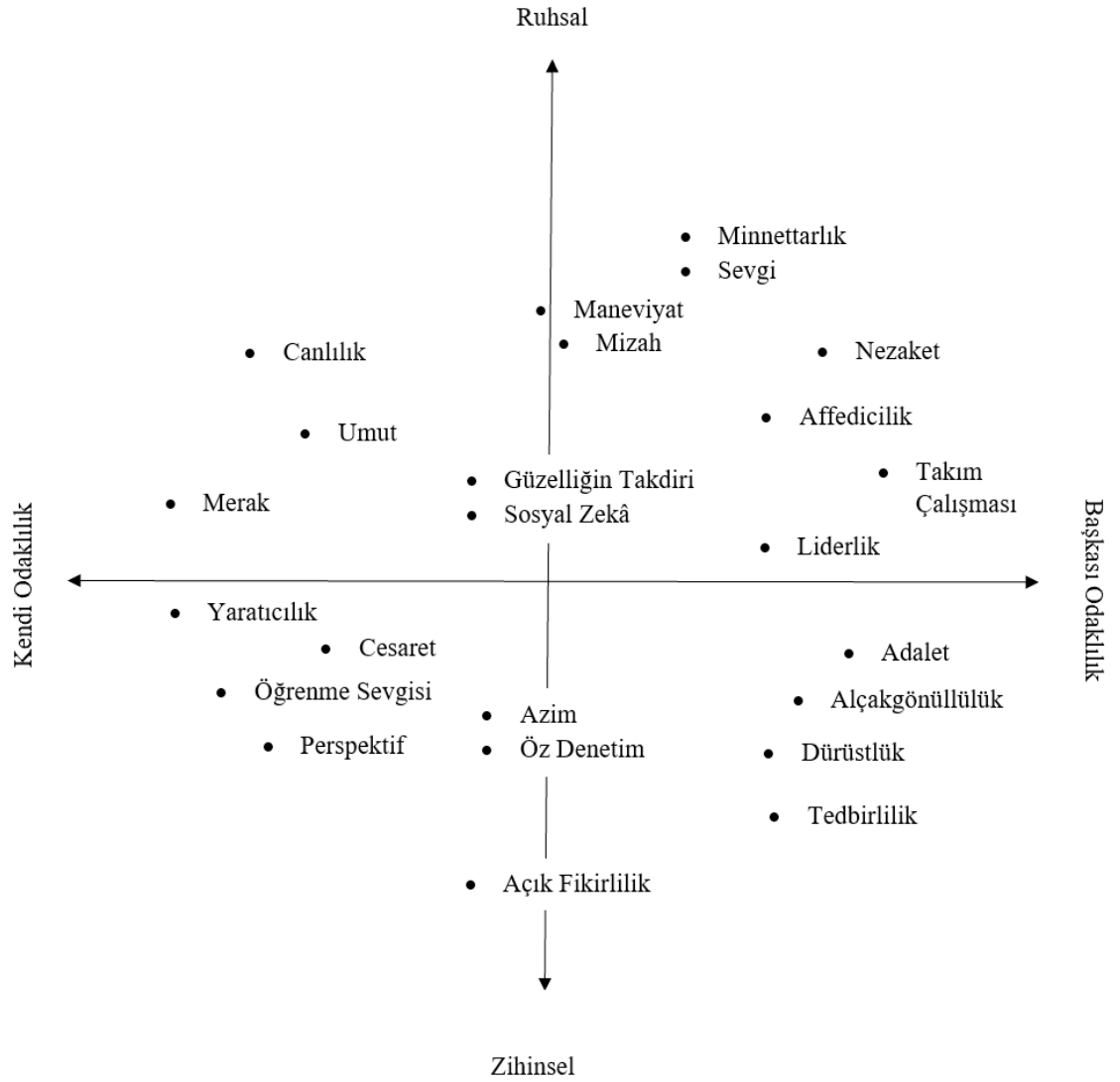
Park ve ark. (2004) bu kriterlere ek olarak karakter güçlerinin evrensel olduğunu ve bazı kişilerde (dâhiler) çok erken yaşlarda görülmeye başladığını da ifade etmişlerdir.

1.7.1.2.Karakter Güçlerinin Dairesel Modeli. Karakter güçlerinin birbirleriyle nasıl ilişkilendiğini anlamak üzere yapılan faktör analizi sonrası iki boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır:

X Eksen: Karakter gücünün birey odaklı mı yoksa başkası odaklı mı olduğunu gösterir.

Y Eksen: Karakter gücünün entelektüel bir kısıtlama ya da duygusal bir ifade içerip içermediğini gösterir.

Ortaya çıkan bu yapı karakter güçlerinin dairese modelini ifade etmektedir. Dairesel modelde birbirine yakın konumda bulunan karakter güçlerinin birbiri ile daha uyumlu olduğu ve bir arada görülmelerinin daha mümkün olduğu, bireyin iyi karakteri alışılmış biçimlerde sergiledikleri görülmektedir (Peterson, 2006).



Şekil 1.1. Karakter Güçlerinin Dairesel Modeli

(Park, 2021)

1.7.1.3.Neden Karakter Güçleri Hayatın Anahtarıdır? Karakter güçleri, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal yaşamlarında başarı, mutluluk ve uyum sağlaması açısından önemli bir temel oluşturmaktadır. Karakter güçlerinin çocuklar ve gençlerin başarı, yaşam doyumu ve genel iyilik halleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Park ve Peterson, 2008). Karakter güçleri ve yaşam memnuniyeti üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Park ve ark. (2004) yapmış oldukları bir çalışmada umut, coşku, minnettarlık, merak ve sevgi karakter güçlerinin yaşam memnuniyeti ile tutarlı ve güçlü bir ilişki içinde olduğunu saptamıştır. Üç ve dokuz

yaş grubunda olan ve ebeveynleri tarafından mutlu oldukları ifade edilen çocukların umutlu, sevgi dolu ve coşkulu olduğu bilinmektedir (Park ve Peterson, 2009a). Öz denetim yetkinliği yüksek olan yetişkinler hem kendi yaşam memnuniyetlerini hem de çocuklarının yaşam memnuniyetlerini önemli ölçüde artırmıştır (Park ve Peterson, 2006). Karakter güçleri envanterinde yer alan 24 karakter gücünün toplam puanı ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif korelasyon gözlenmiştir. Bu durum, karakter güçleri açısından donanımlı olmanın mutluluk ve iyi bir yaşamı beraberinde getireceğini göstermektedir (Ruch ve ark., 2007, akt. Niemiec, 2012).

Araştırmalar, karakter güçlerinin fiziksel sağlık ve iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Cesaret ve güzelliğin takdir edilmesi, hastalığı başarılı bir şekilde atlatmada rol oynamaktadır (Park ve Peterson, 2009b). Emmons ve McCullough (2003) minnettarlık/şükran duyma karakter gücü ile fiziksel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla üç grup katılımcının günlük ve haftalık durumlarını incelemiştir. Buna ek olarak nöromüsküler hastalığı olan bireyler de rastgele bir şekilde gruplara atanmış ve bir süre sonra katılımcıların başa çıkma davranışları, sağlık davranışları, fiziksel semptomlar ve genel yaşam değerlendirmeleri kıyaslanmıştır. Şükran duyma karakter gücünün belirgin olduğu gruplar hem fiziksel hem de psikolojik açıdan diğer gruplardan daha yüksek düzeyde iyi oluş sergilemiştir. Ma ve ark. (2008), HIV (İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü) ve cinsel yolla bulaşan hastalık risklerini azaltmaya katkıda bulunan olumlu karakter güçlerini anlamayı amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, 383 Afrikalı Amerikalı ergen arasında karakter güçlerinin cinsel davranışlar ve tutumlarla ilişkisi değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeye dair sonuçlardan biri; öğrenme sevgisi yüksek olan erkek ergenlerin cinsel ilişkiden kaçınması, öğrenme sevgisi yüksek olan kız ve erkek ergenlerin ise uyuşturucu kullanımından kaçınması şeklindedir. Tedbirlilik/ihtiyat karakter gücü, cinsel yakınlıktan (örneğin, dokunma ya da öpüşme) kaçınma ile ilişkilendirilmiştir. Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, karakter güçlerine sahip Afrikalı Amerikalı ergenlerin riskli davranışlardan uzak durma eğiliminde oldukları görülmektedir.

Aile yaşantısının yanı sıra iş ve okul hayatı da bireyin yaşamını hatırı sayılır bir biçimde dolduran önemli alanlardır. İnsan hayatı için bu denli önemli olan bu yaşantılara ilişkin başarı ve doyum konusunda, karakter güçlerinin belirleyici olduğu bazı çalışmalarla ortaya konmuştur. Azim, sevgi, minnettarlık, umut ve perspektif gibi

karakter güçlerinin ortaokul öğrencilerinde akademik başarıyı yordadığı, benzer sonuçların üniversite öğrencileri için de geçerli olduğu bulgulanmıştır (Park ve Peterson, 2009b). Avustralya’da son sınıf öğrencisi olan 143 kişinin katılımı ile yapılan çalışmada azim karakter gücünün akademik tatmin için önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Boerma ve Neill, 2020). Yapılan boylamsal bir çalışmada ise akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin öğretmenlerinin sosyal zekaya sahip olduğu, coşkulu ve mizah sahibi öğretmenler olduğu görülmüştür (Park ve Peterson, 2009b).

Karakter güçleri psikolojik problemlerin olumsuz göstergeleriyle negatif ilişki içindedir. Umut düzeyi yüksek olan gençlerin ortalama umut düzeyine sahip gençlere oranla daha az duygusal sıkıntı yaşadığı, umut düzeyi düşük olanların daha fazla maladaptif davranışlar sergilediği bilinmektedir (Gilman ve ark., 2006). Umut, coşku ve liderlik gibi güçler, depresyon ve anksiyete gibi içselleştirilmiş sorunların önlenmesine yardımcı olurken; azim, dürüstlük, sağduyu ve sevgi gibi güçler ise saldırganlık gibi dışsallaştırılmış sorunların önlenmesine katkı sağlar (Park ve Peterson, 2008).

Yukarıda ele alınan araştırmalar ışığında karakter güçlerinin bireylerin yaşam kalitesini artırmada, kişisel ve toplumsal başarıda önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür. Karakter güçleri sadece bireysel mutluluğu ve yaşam doyumunu değil, aynı zamanda fiziksel sağlığı, akademik başarıyı ve psikolojik sağlığı da olumlu yönde etkiler. Mutlu ve sağlıklı bireylerin toplumun güçlenmesi ve refahı için temel bir yapı taşı olduğu göz önünde bulundurulduğunda karakter güçlerinin güçlendirilmesi, sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de önemli değişiklikler yaratabilecektir.

1.7.1.4.Liston’un Karakter Güçleri Sınıflandırması: Karakter Gelişim İndeksi.

Bu sınıflandırma, ergenlerin karakter güçlerini ölçmek için herhangi bir aracın bulunmamasından yola çıkarak oluşturulmuştur. Araştırmacı literatürdeki eksikliği fark ederek bir ölçme aracı geliştirmiş, bunun için de karakter güçleri ile ilgili kapsamlı bir araştırma ve analiz sürecine başlamıştır. İlgili araştırma yapılırken literatürde bulunan karakter özelliklerinin karakter taksonomisine dahil edilebilmesi için bazı kriterler belirlenmiştir. Karakter taksonomi oluşturulurken;

- a) Güçlü bir literatür taramasına dayalı listeler
- b) Karakter eğitimi konusunda sıklıkla kullanılan listeler
- c) Konuyla ilgili en kapsamlı yapılar
- d) Karakter güçlerini en geniş kapsamda ölçen yapılar

göz önünde bulundurulmuştur (Liston, 2014). Bu kriterlere uymakta olan altı yapı belirlenmiş ve bunlar ele alınmıştır:

- 1) Pozitif psikolojinin 24 karakter gücü
- 2) Araştırma Enstitüsünün 20 içsel gelişim varlığı
- 3) Karakter Sayısı, altı temel ilkesi ve ilişkili özellikler
- 4) Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme İşbirliği'nin (CASEL) Temel Yetkinlikleri
- 5) Tom Lickona ve Matthew Davidson'un karakter özelliği ilerlemeleri
- 6) Clint Bulach'ın 16 karakter özelliği

Liston, belirlediği kriterlere uygun bir karakter taraması yaparak karakter boyutlarını ve özelliklerini sınıflandırmış, her bir özellik için uzman görüşü almış ve literatür taraması gerçekleştirmiştir. Ayrıca, belirlediği karakter özelliklerinin her biri için 5-8 madde hazırlanması gerektiğini vurgulamıştır. Ergenlerin dikkat süreleri göz önünde bulundurularak hazırlanan ölçme aracı, geniş bir ergen kitlesine uygulanmış ve güvenilir ve yapısal olarak sağlam bir ölçüm aracı geliştirebilmek amacıyla gerekli uygulamalar tekrarlanmıştır.

Bu özverili çalışmanın sonucunda ortaya çıkan Karakter Gelişim İndeksi, ergenlerin 11 karakter gücünü ölçmektedir. Bu karakter güçleri; affetme, alçakgönüllülük, bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık, maneviyat, nezaket, sakinlik ve yakınlıktır.

İncelemekte olduğunuz çalışmanın katılımcıları da ergenlerden oluştuğu için ele alınan karakter güçleri de Liston'un belirlediği karakter güçleridir. Bu 11 karakter gücü aşağıda daha kapsamlı bir şekilde ele alınarak incelenmiştir.

1.7.2. Karakter Gücü Özellikleri

1.7.2.1. Affetme. Affetme Arapça “afw” kökünden gelmektedir ve günahı ya da kusuru silme anlamındadır (Nişanyan, 2015a). Nitekim Comte Sponville'ye (2004) göre affetmek, unutmak ya da silmek demek değil, haklı görülen kızgınlığa,

cezalandırma arzusuna karşı kazanan bir erdemdir. Affetme, kişinin algıladığı haksızlık durumunu yeniden değerlendirdiği ve yapılandığı (Thompson ve ark., 2005), duyuşsal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuzdan olumluya doğru değişimin yaşandığı bir süreçtir (Bugay ve Demir, 2011). Şefkatli olma, hoşgörülü olma, iyi yürekli davranma durumlarını kapsayan bir yapı ve merhametin özel bir biçimi olarak görülmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Affetmede aşırıya kaçıldığında adalet duygusu ve hesap verilebilirlik olgusu zedelenir, affetmekten aşırı kaçınıldığında acımasızlığa dönüşebilir ancak optimal düzeyde affedici olduğunda affetmenin huzur verdiği (Peterson ve Seligman, 2004), psikolojik ve fiziksel sağlığa katkı sağladığı bilinmektedir (Işık, 2020). Affetme olgusunun, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme şeklinde üç farklı boyutu vardır. Kendini affetme kişinin hatasını affedip kendine yönelik olumsuz duygulardan uzaklaşması, kendine yardım etme isteği içinde olmasıdır (Hall ve Fincham, 2005). Diğer affetme türlerinde olduğu gibi kendini affetmede de bilinçli bir çaba söz konusudur (Enright ve arkadaşları, 1996). Başkasını affetme, affetme kavramı dendiğinde ilk aklımıza gelen affetme türüdür. Kişinin bir başka kişi tarafından haksızlığa uğratılması sonucu hissettiği öfke, hayal kırıklığı, intikam alma isteğini yenmeye çalışması durumudur (Fincham, 2000). Durumu affetme olgusu ise kişinin kontrol edemediği deprem sel, yangın, kaza gibi yaşantılara yöneliktir (Güven ve Erdem, 2020). “Bu olay neden benim başıma geldi?” sorularının azalmaya başlaması durumun önce nötr sonra olumlu bir çerçevede yapılandırılması durumu affetmedir (Besim, 2017). Affetmeyi açıklamaya yönelik Enright affetme süreç modeli, Hargrave’nin affetme modeli, kendini affetme modeli, psikodinamik model, bütünleştirilmiş affetme modeli, affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli, piramit modeli olmak üzere birçok affetme modeli ortaya atılmıştır (Güven ve Erdem, 2020). Işık’a göre (2020) en öne çıkan model affetme süreç modelidir. Bu model affetmede dört evreden bahseder: Keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleştirme. Keşfetme, farkındalığın yaşandığı (Satıcı, 2016); karar verme, affetme olgusunun düşünüldüğü ve affetmenin kişiye kazandıracaklarına üzerine düşünüldüğü (Güven ve Erdem, 2020); çalışma, nihayetinde herkesin hata yapabileceğinin düşünüldüğü (Satıcı, 2016); derinleştirme ise olumsuz duyguyu terk ederek yerine olumlu yaşantıların (Asıcı, 2019) eklendiği evrelerdir.

1.7.2.2. Alçakgönüllülük. Alçakgönüllülük kavramının İngilizce’de karşılığı humility’dır. Kelimenin etimolojik kökenine bakıldığında Latince humilis (düşük,

ezik, yerde) ve humus (toprak) kelimelerinden geldiği görülmektedir. Kelimenin etimolojik kökeni dikkate alındığında alçakgönüllülük kavramı “kendini olduğundan küçük görme, zayıf olma” ile eş anlamlı olduğundan olumsuz bir durummuş gibi algılanabilmektedir (Rowatt ve ark., 2002). Emmons (1999, akt. Gediksiz, 2013, s.9) ise alçakgönüllü kişinin kendini düşük görmesi değil aksine olduğu gibi görmesi olarak ifade etmektedir. Tangney (2000) alçakgönüllü olmanın zengin bir perspektifi olduğunu ve alçakgönüllü olan kişilerin sahip olması gereken birtakım kriterlerin olduğundan söz etmektedir. Ona göre alçakgönüllü kimseler yetenek ve başarılarını doğru bir şekilde değerlendirebilir; hatalarını, kusurlarını ve eksikliklerini tanır; yeni fikirlere ve yönlendirmelere açıktır; kendini evrenin bir parçası olarak algılayarak kendi hakkında aşırı düşünmeye meyilli değildir. Uzun bir çalışmanın sonucunda sağlıklı ve mutlu insanın tanı kriterleri olan karakter güçleri ve erdemleri ortaya atan Peterson ve Seligman’a göre (2004) ise alçakgönüllülük karakter gücü sessizdir, bu karakter gücüne sahip olanlar kendileri adına başarılarının konuşmasına izin verir, spot ışığı aramaz, kendilerini övmez, yeri geldiğinde hatalarını ve eksikliklerini kabul ederler (s. 435). Alçakgönüllülük, mütevazilik olmak/ tevazu göstermek ile benzer şeymiş gibi algılanmakta olsa da bu kavramlar birbirinden farklıdır. Mütevazilik daha dışsal özelliklerle ilişkili iken alçak gönüllülük içsel özellikler ile ilişkilidir. Mütevazilik nasıl giyindiğimiz, hangi arabayı kullandığımız ve nerede yaşadığımız ile ilgiliyken alçakgönüllülük kişinin evrenin merkezinde olmadığına dair görüşü içerir. Görünür bir mütevazilik alçakgönüllülük yokken de var olabilirken gerçek alçakgönüllülük mütevaziliği kapsamaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). Yapılan çalışmalar alçak gönüllülük ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi olma (Temiz, 2020) arasında pozitif, narsisizm ile (Güven, 2019) arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

1.7.2.3. Bilgelik. Bilgelik kavramı kadim kültürlerde, felsefi görüşte, çeşitli dinlerde ve görüşlerde önemli bir yer edinmektedir (Işık, 2021). Felsefenin insanı yönlendirdiği istikamet bilgeliktir (Çilingir, 2012). Sokrates'e göre, doğru tercihlerde bulunabilme yeteneğine sahip olma ve bilgiyi elde etme becerisi "bilgelik"tir. Sokrates'in öğrencisi Platon ise bilgeliği, akıllı olma, iyi olma, adaletli olma, doğru kararlar almayı sağlayan bir şey olarak tasavvur etmiştir (Kılıç, 2019). Descartes'a göre, bilgelik, insanın hayatında ihtiyaç duyduğu tüm alanlarda kullanabileceği tek bilgidir. Descartes felsefesi açısından, bu ifade insanın yaşamının tamamen bu bilgiye dayandığı anlamına gelir (Atış, 2012). Budizm’de bireyi özgürlüğe götüren üç yoldan biri

bilgeliktir ve bilinen üç büyük dinde de bilgelige çok önem verildiği bilinmektedir. Bilgelik; ileri düzeyde bilişsel işlevsellik (Dittmann-Kohli ve ark., 1990), hayatın anlamı ve yaşamı sürdürmede uzmanlık (Baltes ve Staudinger, 2000), sorgulama sanatı (Arlin, 1990), cehaletin farkında olma (Meacham, 1990) olarak tanımlanmaktadır (akt. Ardelt, 2003). Doğu toplumlarında ise bilge olmak, yaşamın anlamını kavrama, sezgi ve farkındalığın gelişimi ile sevecenlik gibi niteliklerle ilişkilendirilmektedir (Ardelt ve Oh, 2010; Takahashi ve Overton, 2005 akt. Yıldırım ve Abukan, 2015). Bilgelik, bilişsel, yansıtıcı ve duygusal olmak üzere üç boyuttan oluşan çok boyutlu bir kavramdır. Bilişsel boyut, bireyin yaşamın anlamını ve derinliğini kavrayabilme, insan doğasının hem olumlu hem de olumsuz yönlerini anlayabilme, bilgi sınırlarını ve yaşamın belirsizliklerini idrak edebilme yeteneğini ifade eder. Yansıtıcı boyut, kişinin olayları ve durumları farklı bakış açılarından değerlendirerek öznellikten arınmasını, kendini ve başkalarını derinlemesine anlayabilmesi için öz-yansıtma becerisini kapsar. Bu süreç, bireyin öz farkındalık kazanmasını ve derin bir içgörü geliştirmesini sağlar. Ayrıca yansıtıcı boyut, bilişsel boyutun gelişimi açısından bir ön koşul olarak değerlendirilir. Duygusal boyut ise diğer insanlara karşı empati, şefkat ve olumlu duygular geliştirme, olumsuz ya da kayıtsız duyguların etkisini azaltma yetisi ile ilgilidir (Ardelt, 2003).

Bilgelik pozitif psikoloji bağlamında ele alındığında bilginin kazanılması ve kazanılan bu bilginin iyi bir yaşama hizmet amacıyla kullanılması olarak değerlendirilmektedir. Bilgelik, yaşamın yönetimi ve anlamıyla ilgili karmaşık sorulara ve stratejilere odaklanır. Bilgelik, zihin ve karakter arasında mükemmel bir uyumla ilgili olup, bilgi ile erdemlerin birleşimini içerir. Kendisi ve başkaları için iyi veya iyilik için kullanılan bilgiyi temsil eder. Bilgelik, ulaşılması zor olsa da, ortaya çıktığında kolayca tanınan bir özelliktir (Peterson ve Seligman, 2004). Bilgelik kavramı psikolojide yalnızca pozitif psikolojinin ilgi alanı olmamıştır. Erikson psikososyal gelişim evrelerinden sonuncusu olan ego bütünlüğüne karşılık uyumluluk evresini başarı ile atlatmanın bilgelik ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Erikson, 1959). Abukan (2014) yaşlı bireylerle kendini gerçekleştirme ve bilgelik üzerine yapmış olduğu çalışmada bilgeliliğin bilişsel, duyuşsal ve yansıtıcı boyutları ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

1.7.2.4. Cesaret. Cesaret ile ilgili May (1975) şöyle söylemektedir: Cesaret diğer tüm erdemlere ve kişisel değerlere temel olan ve onlara gerçeklik katan bir olgudur. İngilizce karşılığı courage olan cesaret kelimesi Fransızca'da kalp anlamına gelen coeur ile aynı kökenden gelmektedir. Nasıl ki kalp kan pompalayarak diğer organları işlevsel ve çalışır hale getiriyorsa cesaret de tüm psikolojik erdemleri işlevsel kılar. Cesaretsiz bir sevgi bağımlılığa, cesaretsiz sadakat uyumculuğa dönüşür. Peterson ve Seligman'a göre (2004) cesaret kişinin hedeflediği şeye ulaşma yolunda karşılaştığı zorluklarla yüzleşme sürecidir. Cesaretin akla ilk geldiği haliyle sadece fiziksel değil, aynı zamanda ahlaki ve psikolojik boyutları da bulunmaktadır. Fiziksel cesaret, kişinin kendisini veya başkalarını korumak adına fiziksel zarar veya ölümle yüzleşme korkusunu aşma çabasını içermektedir. Cesaret korkusuzluk demek değil, hissedilen korkuya rağmen yapılması gerekeni yapma yeteneğidir. Ahlaki cesaret, etik değerlere bağlı kalma durumunu içerir; bu durum, arkadaşları, işi, gizliliği veya prestiji kaybetme riski içerebilmektedir. Psikolojik cesaret ise, zorlayıcı bir hastalık, yıkıcı bir alışkanlık veya zorlu bir durumla baş etme cesaretini ifade eder; bu, kendi içsel zorlukları ile yüzleşme cesaretini içermektedir. Cesaret kavramı ele alındığında akla gelen ilk isimlerden biri Alfred Adler'dir. Adler, kendini toplumun bir parçası olarak görebilen kimsede cesaretin aranması gerektiğini ve cesaretin psikolojik bir kas gücü olduğunu ifade etmektedir (Dinkmeyer ve Dreikurs, 2000, akt., Üzbe Atalay, 2021). Cesaret her şeyin sonunda işler iyiye gitmese bile inanç içerdiği için umut, iyimserlik, meydan okuma, öz-yeterlilik, kendilik değeri ve sosyal ilgi gibi pozitif yaşantıları barındırır (Üzbe Atalay, 2021). Yapılan araştırmalar incelendiğinde cesaret ile yılmazlık (Altıntaş, 2023), empatik eğilim ve psikolojik iyi oluş (Yalçın Gürtürk, 2022) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

1.7.2.5. Dürüstlük. Dürüstlük" kelimesi, Farsça kökenli durust sözcüğünden gelmektedir ve “doğru, düz” anlamını taşır. Bu kelime, Orta Farsça'da aynı anlama gelen druwišt veya društ sözcüklerinden türemiştir. Daha eski bir kökene indiğimizde, Eski Farsça'da yazılı örneği bulunmayan druv-išta- biçiminden evrildiği, bunun da “en doğru, tam doğru” anlamına geldiği bilinmektedir (Nişanyan, 2015b). Dürüstlük, etimolojik olarak doğruları ve gerçekleri söylemek; samimi, güvenilir ve sadakatli olmak anlamına gelir. Dürüstlük; içtenlik, doğruluk, açıklık, netlik gibi kişilik özelliklerine sahip olmayı yansıtmaktadır (Gow ve Wilson, 2014, akt., Yalnız ve Yıkmaç, 2018, s. 653). Kavram pozitif psikoloji bağlamında ele alındığında doğru ve

güvenilir olmanın yanı sıra kişinin duygu ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesi anlamına gelmektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Anlaşılabacağı üzere dürüstlük karakter gücü yalnızca doğruyu söylemek ile ilgili değildir, özgün olmak, samimiyet, ahlaki açıdan bütünlük gibi derin anlamlarla karakterizedir. Dürüstlük karakter gücüne sahip olanlar; kendi kimliğine sadık kalmayı başkalarının takdirini kazanmaktan daha değerli görür, hayatına anlam ve yön veren değerlerine bağlıdır, duygularını açıkça ifade etmekten çekinmez, verdiği sözleri her ne pahasına olursa olsun yerine getirir, özüne sadık kalarak başkalarına karşı da dürüst olur ve samimiysizlikten, olduklarından farklı görünmeye çalışan insanlardan uzak durur. Dürüstlük, benimsenen değerlere uygun tutarlı bir davranış sergilemeyi, popüler olmasa bile ahlaki inançları savunmayı ve ihtiyaç sahiplerine yardım ederek başkalarının ihtiyaçlarına duyarlılık göstermeyi içerir (Peterson ve Seligman, 2004). Dürüst bir kişi, düşünceleri, duyguları ve sorumlulukları konusunda da açık ve dürüsttür, davranışları ya da ihmalleri sebebiyle başkalarını yanıltmamak ve manipüle etmemek hususunda özenli davranır (Rashid ve Anjum, 2011). Bu karakter gücünün psikososyal iyi oluşa katkı sağlayacağını söylemek mümkündür (Üzbe Atalay, 2021). Ryan ve Deci (2003) tarafından yapılan çalışmada dürüstlük karakter gücünün olumlu duygulanım, yaşam doyumu, deneyime açıklık, empati, sorumluluk bilinci, kendini gerçekleştirme ile pozitif yönlü ilişki saptanmıştır (akt. Üzbe Atalay, 2021).

1.7.2.6. İyimserlik. İyimserlik, kişinin geleceğine dair ne kadar olumlu beklentiye sahip olduğuna ilişkin bilişsel ve motivasyonel süreçtir (Carver ve Scheier, 2014). İyimserlik özünde bir düşünce biçimidir (Özönlü, 2021). İyimserliğe yönelik “dünyaya pembe gözlüklerle bakma” görüşü mevcut olsa da Reivich ve Shatte (2003) gerçekçi iyimserlikten söz etmektedir. Gerçekçi iyimserlikte mevcut sorunlar ve olumsuz durumlar görmezden gelinmez. Tıpkı kötümserler gibi gerçekçi iyimserler de olumsuz durumlara dikkat kesilir ancak kötümserlerden farklı olarak olumsuzluklara takılıp kalmaz. Kendilerini çözülemeyecek durumlardan uzaklaştırır ve çözülebilir problemlere yönelmeleri gerektiğini bilirler. Southwick ve Charney (2023) gerçekçi iyimserlerin sahip olduğu özellikleri şu şekilde açıklamaktadır:

- 1) Gerçekçi iyimserler başlarına gelen olumsuz durumu yadsıma eğiliminde değildir, onlar olumsuz giden şeyin içindeki faydaya ve hayra odaklanırlar.
- 2) Sorunu çözebilme gayreti sebebiyle problem çözme becerileri konusunda üstündürler. Bilgi edinir, ihtiyaç duyduğu becerileri geliştirir, planlar oluşturur,

amaçlarını netleştirir, kararlar verir, çatışmaları yönetir ve çevresinden destek alır. Dolayısıyla baş etme konusunda aktif ve beceriklidirler.

- 3) Bir diğer özellikleri ise hayatı anlamlı bulma konusunda kötümserlere göre avantajlı bir konumda olmalarıdır. Heintzelman ve King (2014) yapmış oldukları çalışmada belirli bir günde kaydedilen olumlu duyguların yüksekliği ile o gün içinde hayatı anlamlı bulma derecesinin yüksekliğinin ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

İyimserliğe yönelik, kişiliğe özgü iyimserlik ve açıklayıcı bir tarz olarak iyimserlik olmak üzere iki farklı bakış açısı hakimdir. Kişiliğe özgü iyimserlik gelecekte yaşanılacakların iyi şeyler olacağına dair tümel bir beklentiyi ifade etmektedir (Carver ve ark., 2009, akt. Carr, 2016). Açıklayıcı iyimserlik bakış açısına göre ise kişiler yaşamış olduğu olumsuz deneyimlerin gerekçelerini dışsal sebeplere atfetmektedir (Peterson ve Steen, 2009, akt. Carr, 2016). Seligman'a göre (2022) iyi olaylara kalıcı ve tümel, kötü yaşantılara geçici ve özgül açıklamalar getirenler sıkıntılarını atlatmakta başarılı olurlar ve bu başarı başka deneyimlerde de gözlenir. Yapılan birçok araştırma Seligman'ı destekler niteliktedir. Buna göre iyimserlik ile yaşam doyumu (Bal ve Gülcan, 2014; Güler ve Emeç, 2016; Sıpmaz ve Doğan, 2012), öznel iyi oluş (Eryılmaz ve Atak, 2011), benlik saygısı (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012), fiziksel öz saygı (Karaçam ve Pulur, 2019), özgecilik (Parmaksız, 2020), olumlu duygulanım (Dursun, 2012) ve akademik başarı (Sarı Cenk, 2008) arasında pozitif yönde ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

1.7.2.7. Kararlılık. Kararlılık, kişinin başladığı işi tamamlamaya yönelik çabalarıyla karakterize bir karakter gücüdür. Bu karakter gücüne sahip olanlar yaşanan zorluklara rağmen işi tamamlamaya odaklanmakta, daha kolay ve zevkli olanı yapma dürtüsüne karşı iradelerini kullanma yeteneğine sahiptir. Bu karakter gücü ilham vericidir. Hikayelerde hoş giden ve takdir kazanan karakterler başarıya ulaşan değil başarıya ulaşmak için çabalamayı sürdürenlerdir. Kararlılık kavramı sebat ve azim ile ilişkilendirilir. Kararlı ve azimli bir duruş haz veren etkinlikler karşısında iradeyi toplama gücüdür. Bir işi bitirmek konusundaki kararlı tutum, nihayetinde kişiye bir tatmin sağlar. (Peterson ve Seligman, 2004). Yapılan araştırmalar azimli olmanın mental iyi oluş (Deniz, 2023) ve stresle başa çıkma ile orta düzeyde (Gümüş, 2021), pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Taytaş (2020) ergenler üzerinde yapmış

olduğu çalışmasında azmin umudu artırdığını, umudun öz yeterliliği artırdığını, öz yeterliliğin artması ise depresyonun azalmakta olduğunu bulgulamıştır.

1.7.2.8. Maneviyat. Arapça kökenli bir sıfat olan manevi kelimesi duyu organları olmaksızın gönül ile kavranıp bilinen, öze ve ruha ait olan şeyi ifade eder (Türk Dil Kurumu [TDK], 2024). Maneviyat, bireyin evrenin yüksek amacı ve anlamı olduğuna dair tutarlı bir inanca sahip olması anlamına gelmektedir. Bu kapsamlı kavrayış, bireyin kendi varlığını ve yaşamını daha büyük bir düzen içinde nasıl değerlendirdiğini anlamasına yardımcı olmaktadır. Maneviyat aynı zamanda yaşamın anlamı hakkında kişisel inançlara sahip olmayı içermekte ve bu inançlar bireyin davranışlarını yönlendirmektedir. Bu inançlar, kişinin hayatına anlam katmakta, ona bir amaç ve hedef belirlemektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Sperry ve Shafranske (2007, akt. Ekşi ve ark., 2017) göre de maneviyyat, yaşamın anlamı, amacı ve değerleriyle ilgili bir bağlam oluşturabilir. Bu bağlamda, maneviyyat, bir kişinin zorluklarla başa çıkma ve yaşadığı problemleri aşma sürecinde önemli bir rol oynayabilir. Maneviyyat, hayatın fiziksel ve psikolojik boyutlarında çeşitli önemli unsurları içermektedir. Bu unsurlar arasında kutsallık algısı, hayata yönelik mutlak bir hedef duygusu, manevi uğraşlar, manevi başa çıkma ve motivasyon, iyi oluş ve mutluluk arayışı, sosyal ve psikolojik destek sağlama işlevi, bireyin benlik saygısını destekleyen bir kaynak olma, aşkınlık, aşkın olan varlığa saygı ve bağlılık gibi kavramlar yer almaktadır. Bu bağlamda, maneviyyat kültüre duyarlı bir perspektife sahip olup, insanın fiziksel ve ruhsal sağlığıyla sıkı bir ilişki içerisindeydir. Duygu, düşünce, tutum ve davranışları kapsayan bu derin kavram, yaşamın çeşitli yönlerine dokunarak bireyin bütünsel iyi oluşunu etkilemektedir (Şirin, 2018). Yapılan araştırmalar bu görüşü destekler niteliktedir. Alanyazın incelendiğinde maneviyyat düzeyi arttıkça iyi oluşun (Sezgin, 2023; Kurt, 2023), duygusal zekanın (Sarı, 2022) arttığı ve depresiflik düzeyinin azaldığı (Özsoy, 2020) bulgularına rastlanmaktadır.

1.7.2.9. Nezaket. Nezaket kavramı ile ilgili alanyazında çeşitli tanımlamalar bulunmakla birlikte pozitif psikolojinin öncüsü olan Seligman ve Peterson (2004) bu karakter gücünü kişinin diğer insanların refahıyla ilgilenmesi, diğerlerine karşı kibar ve olumlu tutum takınması olarak ifade etmektedir. Nezaket karakter gücüne sahip olanlar, bütün insanları değerli bulmakta, diğerlerine de en az kendileri kadar kıymet vermektedirler. Alıcı olmaktan çok verici olma eğilimi içinde olan bu insanlar, sıcak ve samimi tavırları ile güven vermekte insanların ihtiyaçlarına karşı duyarlı

davranmakta ve başkaları için bir şey yapabilmeyi aşkla sürdürmektedirler. Kişisel bir özellik olmanın yanı sıra toplumsal tarafa da hitap eden bir davranış biçimidir. Erik Erikson tarafından tanımlanan psikososyal erdemlerden biri, kendinden başka şeylerle ilgili olma ve özellikle de bir sonraki neslin refahıyla ilgili olan "üretkenlik"tir (1963, akt., Seligman ve Peterson, 2004, s. 296). Nezaket üzerine birçok teori geliştirilmiş ve bu konuda birçok düşünce ortaya atılmıştır. Baldwin ve Baldwin (1970) geliştirdikleri sezgisel nezaket teorisinde nazik davranışlar kapsamında değerlendirilebilecek ölçütler geliştirmiştir. Niyet, seçim, itaat, öz-veri, zorunluluk veya yükümlülük, alışveriş, rüşvet, faydaların eşitlenmesi, yapılan iyiliğin karşılığı yapılan iyiliğin önemi ölçütleri nezaketli davranışların değerlendirilmesi açısından önem arz etmektedir. Brown ve Levinson (1978, akt. Keser, 2018) geliştirmiş oldukları nezaket teorisinde negatif nezaket ve pozitif nezaket olmak üzere iki tür nezaketin varlığından söz etmektedir. Negatif nezaket, kişinin isteğini dile getirirken, karşı tarafa mümkün olduğunca az rahatsızlık veya zorluk verme gayesini taşımaktadır. Bu durum, kişinin başkalarının konforunu düşünerek, isteklerini dile getirirken nazik ve düşünceli bir yaklaşım benimsemesini ifade etmektedir. Örneğin, birisi bir ricada bulunurken, karşı tarafın rahatsızlık hissetmemesi veya fazla zahmete girmemesi için “eğer sakıncası yoksa”, “sizin için zahmet olmayacaksa” gibi ifadeleri kullanabilir. Pozitif nezaket ise taraflar arasında olumlu bir ilişki kurmayı hedefleyen bir yaklaşımı temsil etmektedir. Bu yaklaşım, kişinin sevilmeye, saygı duyulmaya, takdir edilemeye, onaylanmaya ve anlaşılmaya duyduğu temel ihtiyacı gözetmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde nezaket üzerine yapılan çalışmaların oldukça yetersiz olduğu göze çarpmaktadır. Nezaket üzerine yapılan çalışmalarla, okul nezaketinin öğrenci kovalitesi üzerinde yordayıcı rolünün olduğu (Çalışkan, 2019), okul nezaketi ile duygusal ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu (Kaya Memiş, 2018), iş yerinde nezaketsizliğin üretim karşıtı iş davranışları ile ilişkili olduğu (Pektaş, 2021) bulgulanmıştır.

1.7.2.10. Sakinlik. Sakinlik karakter gücü rahatsızlık verici bir durum ve stres karşısında sakin kalabilmeyi ifade etmektedir (Liston, 2014). Stabilitayı tehdit eden durumlar karşısında dengede kalabilme ve kontrolü sağlayabilme kapasitesidir. Aristoteles’e göre (1997) sakinlik öfke konusunda en uçlarda olma değil orta düzeyde kalabilmekle ilgilidir. Sakin kişi dinginliği benimsemiş, duygularının kontrolünü elinde tutabilen ve yalnızca aklın uygun gördüğü durumlarda, aklın belirttiği ölçüde

öfkelenen kişidir. Sakin kişiler genellikle öfke göstermemeye daha yatkındır ve öfkesini uzun süre taşımaktan kaçınır çünkü sakin kişi affetmeyi tercih eder. Sakin kişilerin aynı zamanda hareketlerinin daha yavaş olduğunu, ses tonunun tok ve konuşmasının da sakin olduğunu düşünmektedir. Durumları gözünde büyütmeyen kişi telaşlı olmaz, bağırır ve gerginlik içinde olmaz. Aristoteles'e göre öfkesini kontrol edebilen ve aklını rehber edinen sakin kişiler övgüye değer kişilerdir.

Sakinlik, olaylar karşısında kontrol sahibi olmayı ve bu sayede duygusal dengeyi sağlamayı mümkün kıldığı için bir güç olarak değerlendirilir. Sakin bir birey, duyguların akışına kapılmadığı için geniş bir perspektifle olayları değerlendirebilir. Bu bakış açısı, kişinin hem sağlıklı kararlar almasına hem de çevresindekilerin saygısını kazanarak güçlü bir imaj oluşturmaya katkıda bulunur. Ayrıca, sakinlikle ele alınan her durumun veya sürecin daha sürdürülebilir olduğu öne sürülebilir. Çok yüksek ya da düşük bir motivasyonla başlanan işlerin aksine, sakin ve tutarlılıkla sürdürülen bir çabanın sürekliliği sağlama ihtimali daha yüksektir. Bu bağlamda, Comte-Sponville'nin (2004) anne-baba sevgisini 'sakin ve güçlü bir sevgi' olarak tanımlaması dikkat çekicidir. Bu görüşlerden hareketle, sakinlik karakter gücünün ölçülülük, perspektif ve kararlılık gibi karakter güçleriyle ilişkili olabileceği düşünülebilir.

1.7.2.11. Yakınlık. Yakınlık karakter gücü başkalarıyla kurulan zevk, sevgi ve güvenle inşa edilen sıkı ilişkiyi ifade etmektedir (Liston, 2014). Sevgi diğerleriyle kurulan ilişkide karşı tarafın huzur ve refahını önemsemeyi, ihtiyaç duyduğumuzda önemsedğimiz insanları yakınımızda bulabilmeyi umut etmeyi ifade etmektedir. Bu karakter gücü yardımı, paylaşmayı kabullenmeyi, fedakarlığı içermektedir. Sevginin üç prototipi vardır. Bunlar; koruma ve bakım verene yönelik sevgi, genellikle ebeveynin çocuğuna duyduğu sevgi olan bakım verilene duyulan sevgi ve romantik ilişkinin sunduğu sevgidir (Peterson ve Seligman, 2004). Sevmek etkin bir eylemdir, edilgenliği barındırmamaktadır. Olgun bir sevgi kişinin bireyselliğini yitirmeden diğerleri ile bütünleşmesidir. Sevme ve yakınlık kurma kişiyi diğerlerinden ayıran, yalnızlık ve ayrılık gibi duygularla baş etmesini sağlarken kişinin kendi gibi kalmasını sağlayan bir olgudur (Fromm, 1995).

Liston'un tanımladığı üzere yakınlık karakter gücü güven duygusunu da içermektedir. (Ölçekte ilgili maddeler incelendiğinde güven ve sadakat vurgusu dikkat

çekmektedir.) Güven, neredeyse herkesin anladığını düşündüğü, ancak tanımlanması ve açıklanması zor olan kavramlardan biridir (Koç, 2018). Güven hem sosyal sistemlerin hem de sevgi, dostluk, aile ve başkalarıyla kurulan bağların temelinde yer alan asli unsurdur. Beklentilerin istikrarlı olarak karşılandığı sürecin sonucudur (Sayar, 2021). Luhmann'a göre (1979 akt. Koç, 2018) güven bireyin karşı tarafın adil, etik kurallara uygun ve öngörülebilir bir şekilde davranacağına dair duyduğu inançtır. Bu inanç, ilişkilerin sürdürülebilirliği ve derinleşmesi için temel bir rol oynar. McAllister'a göre (1995) ise bir kişinin başka bir kişinin söylemlerine, eylemlerine ve aldığı kararlara yönelik emin olma hissi taşıması ile ilişkilidir. Bu inancı ve emin olma hissini besleyen şey tutarlı davranışlardır. Erik Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Teorisi'nde tanımlamış olduğu "temel güvene karşı güvensizlik" evresi bebeğin ihtiyaçlarının tutarlı ve güvenilir bir şekilde karşılanması ile başarıyla tamamlanır. Yaşamın ilk yıllarında bakım verenleri tarafından ihtiyaçları giderilmeyen bireylerin gelecekte bununla ilgili çeşitli sorunlar yaşaması muhtemeldir. Ebeveynleri tutarsız bakım vermesi ile güvensizliğin geliştiği bireylerde patolojik durumların ve davranış bozukluklarının geliştiği gözlenmektedir (Nakash-Eisikovits ve ark., 2002). Cüceloğlu (2017) da benzer şekilde güvenin olmadığı yerde huzursuzluk ve kaygının baş gösterdiğini ifade etmektedir. Bu durumun aksine güven duygusu gelişmiş kişiler hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumlu bir tutum sergilemektedir. Zorluklarla karşılaştığında bunu kabullenmede, başkalarından yardım istemede ve duygularını ifade etme konusunda başarılıdırlar (Kesebir ve ark., 2011). Dolayısıyla güven duygusu gelişmiş insanların, diğerleriyle yakınlık kurma konusunda daha samimi, açık ve rahat olacağını söylemek mümkün olacaktır.

1.7.3. Psikolojik Sağlamlık

“Tanıdığım en güzel insanlar, yenilgiyi, acıyı, mücadeleyi ve kaybı yaşamış olan ve diplerden çıkış yolunu bulmuş insanlardır. Güzel insanlar öylece ortaya çıkmaz, onlar oluşurlar.”

Elizabeth Kübler-Ross

İnsan olmanın doğası gereği, iyiyi ve kötüyü, güzeli ve çirkini, doğruyu ve yanlış deneyimlemek kaçınılmazdır (Güran ve Tösten, 2023). Norris (1992), 10 potansiyel travmatik deneyimin sıklığını 1.000 kişilik bir örneklem üzerinde incelediği çalışmasında, katılımcıların en az %69’unun travmatik bir geçmişe sahip olduğunu tespit etmiştir. Yıllar sonra, istatistiklerin insanların %90’ının yaşamları boyunca travmaya maruz kaldığını ortaya koyduğunu belirtmiştir (Norris ve Sloane, 2007). Travma, bu denli yaygın bir deneyim olmasına rağmen, aynı olaylara birebir aynı şekilde tepki veren iki insan bulmak mümkün değildir (Southwick ve Charney, 2023). Bazı insanlar olumsuz yaşam deneyimlerine travmatik süreçler ve psikopatoloji ile yanıt verirken, bazıları bu yaşantılardan daha az etkilenir ve hatta daha güçlü, yeni sürece uyumlanmış bir şekilde tepki verir. Bu durum yabancı literatürde “resilience” kavramı ile karşılık bulmaktadır. Bu kavram, Latince’de elastiki olan, sıkıştırıldıktan sonra eski yapısına dönebilen anlamına gelen “resiliens” kökünden türemiştir (Greene, 2002 akt. Doğan ve Yavuz, 2020).

“Resilience” kavramı ülkemizde “yılmazlık” (Özcan, 2005), “psikolojik dayanıklılık” (Terzi, 2005), “dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006), “psikolojik sağlamlık” (Kararımak, 2006; Gizir, 2007), “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2008a) ve “ego sağlamlığı” (Önder ve Gülay-Ogelman 2011) başlıkları ile çalışılmıştır. Işık (2016) yapmış olduğu bir çalışmada lisansüstü tezlerin %37.50’sinde psikolojik sağlamlık, %28.57’sinde psikolojik dayanıklılık, %26.78’inde yılmazlık, %5.35’inde kendini toparlama gücü ve %1.78’sinde psikolojik güçlendirme kavramlarının tercih edildiğini bulgulamıştır. Bu çalışmada da "psikolojik sağlamlık" ifadesi esas alınmıştır.

Ruh sağlığı açısından koruyucu bir tampon niteliğinde olan psikolojik sağlamlık (Kobasa, 1982; Sinclair ve Tetrick, 2000; Callahan, 2000; Maddi,

Khoshaba, Persico, Harvey ve Bleecker 2002 akt Terzi, 2008b) pek çok araştırmacı tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır.

Psikolojik sağlık kavramı 1950'li yılların başında ilk kez Jack Block tarafından tanımlanmıştır (Kararımak, 2006). Ona göre psikolojik sağlık, kişinin yaşadığı duruma göre kontrol seviyesini artırma ve azaltma yeteneğini ifade etmektedir (Block ve Block, 1980; Block, 2002 akt. Letzring ve arkadaşları 2004). Stresli durumlar karşısında, dayanıklılığı düşük bireyler genellikle daha katı ve inatçı davranarak olayları kaotik bir hale getirirken, uyum sağlama esnekliğine sahip olanlar, daha olumlu duygular yaşama, özgüvenini koruma ve iyi bir psikolojik uyum sergileme konusunda avantajlıdırlar (Block ve Kremen, 1996 akt. Letzring ve arkadaşları 2004).

Fraser ve arkadaşları (1999) psikolojik sağlamlığı, zorlayıcı yaşam koşulları karşısında beklenmedik şekilde üstesinden gelebilme ve olağan dışı durumlara uyum gösterme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Hollister-Wagner ve arkadaşlarına (2001) göre ise psikolojik sağlık zorluklar karşısında yılmadan yaşama devam edebilme ve gelişmeyi sürdürebilmedir.

Psikolojik sağlık, bireyin zorlu ve kritik durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme kapasitesidir (Stewart ve arkadaşları 1997; Ungar 2008). Masten de (2001) psikolojik sağlamlığı, kişilerin başına gelen ciddi zorluklar karşısında yılmamak adına direnç gösterme, yeni duruma uyum sağlayabilme ve gelişmeyi devam ettirme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bir başka ifadeyle dinamik bir sistemin, istikrarını, geçerliliğini veya gelişimini tehlikeye atan büyük zorluklara karşı direnme veya toparlanma yeteneğidir (Masten, 2011). Bu yetenek bireyin yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen olumlu sonuçlar sağlamasına yardımcı olmaktadır.

Kimi araştırmacılar psikolojik sağlamlığı bir kişilik özelliği bağlamında ele almaktadır. Terzi'ye göre (2008b) psikolojik sağlık bireyin stresli yaşam olayları karşısında direnç göstermesini ve ayakta kalma gücünü destekleyen bir kişilik özelliğidir. Kobasa da (1979), strese karşı direnç gösteren kişilerin "değişime açıklık, kendini ilgilendiği işe adanma ve kontrolü elinde tutma" gibi belirgin özelliklere sahip olduğunu vurgulamış ve bu bağlamda psikolojik sağlamlığı, varoluşçu yaklaşımın temellerine dayandırarak bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiştir (Aktaran Terzi, 2008b). Bu görüşe göre, psikolojik sağlık, bireylerin travmatik yaşantılarının

etkilerini hafifletip uyum sürecini destekleyen (Bolat, 2013; Özkapu, 2019) ve zorlu koşulları etkili bir şekilde aşmalarını sağlayan bilişsel, duygusal ve sosyal nitelikleri içeren (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014) bir kişilik özelliğidir.

Kimi araştırmacılar ise psikolojik sağlamlığın kişilikten bağımsız olarak ele alınabileceğini savunmaktadır. Rutter (1987) bu konudaki görüşünü “*psikolojik sağlamlık bireyin sabit bir özelliği olarak görülemez*” diyerek net bir şekilde ifade etmiştir. Luthar ve arkadaşları (2000), psikolojik sağlamlığı, bireyin ciddi ve zorlayıcı olaylar karşısında olumlu bir uyum sergilemesini mümkün kılan dinamik bir süreç olarak tanımlar. Bu kavramın örtük bir şekilde “*önemli bir tehdit ve ciddi bir olayla karşı karşıya kalma*” ve “*gelişim sürecine yönelik büyük saldırılara rağmen olumlu uyum sağlama*”yı içerdiğini belirtir. Kişiler farklı zamanlarda farklı stresörlere çeşitli şekilde yanıt verebilir. Psikolojik sağlamlığın kendini gösterdiği durumlarda yaşam koşullarındaki değişiklikler, yeni stres faktörleri ve travmatik yaşantılar, psikolojik sağlamlığın yönünü ve gücünü değiştirebilir ve yeni baş etme stratejilerini ortaya çıkarabilir (Henley, 2010). Bu gerekçelerden ötürü psikolojik sağlamlık sabit bir yapıdan ziyade göreceli bir durum olarak değerlendirilmelidir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Zorlu olaylar ve tehditlerle başa çıkabilme ve olumlu sonuçlar elde etme süreci olan psikolojik sağlamlık, farklı eylem seçeneklerini değerlendirmeyi ve kontrolün kendinde olduğuna dair bir inancı destekleyen tutumları içerir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık yaşa veya gelişim aşamasına bakılmaksızın geliştirilebilen ve desteklenebilen bir uyum yeteneğidir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Bu görüşler doğrultusunda, psikolojik sağlamlığın sabit bir içsel motivasyondan ziyade, gelişimsel ve çevresel etkileşimler nihayetinde öğrenilebilen dinamik bir yapı olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

1.7.3.1. Psikolojik Sağlamlıkta Yaklaşım Değişimi: Dört Dalga Perspektifi.

Psikolojik sağlamlık konusu ile ilgili soruların çeşitliliği ve yönelimi bu alandaki araştırmaların kapsamını genişletmiş ve psikolojik sağlamlık dört büyük araştırma dalgası geçirmiştir. Aşağıdaki tablo psikolojik sağlamlık araştırmalarında her dalganın odak noktalarını ve anahtar kavramlarını karşılaştırmalı olarak sunmaktadır.

Tablo 1.2. Psikolojik Sağlık Araştırmalarının Dört Dalga Modeli: Odak Noktaları ve Anahtar Kavramlar

Dalga	Odak Noktası	Anahtar Kavramlar	Yaklaşım
Dalga	Tanımlama	• Psikolojik sağlık • Bireysel farklılıklar • Risk faktörleri • Koruyucu faktörler • Psikolojik sağlamlığın ölçülmesi	Bireysel faktörlere odaklanan bakış açısı
1. Dalga	İlişkilendirme	• Risk faktörleri • Koruyucu faktörler • Modeller	Risk ve koruma faktörlerinin, bireyin adaptasyonunu nasıl zayıflattığını veya geliştirdiğini açıklayan aracı süreçleri keşfetme
2. Dalga	Eyleme dönüştürme	• Önleme ve müdahale programları • Risk odaklı çalışmalar • Kaynak odaklı çalışmalar • Süreç odaklı çalışmalar	Psikolojik sağlamlığın eğitimsel ve uygulamalı bir yaklaşımla pratiğe aktarılması
3. Dalga	Psiko-biyolojik süreçleri ele alma	• Genetik • İstatistik • Nörobilim • Nöro görüntüleme	Genetik ve çevre açısından multidisipliner yaklaşım

Uzun yıllardır araştırma konusu olan psikolojik sağlamlık farklı yönleriyle ele alınmış, odaklanılan ilişkili kavramlar araştırmacılar açısından değişiklik göstermiştir. Yukarıdaki tabloda da belirtildiği üzere;

Birinci dalga, psikolojik sağlamlığın ne olduğu, nasıl ölçüldüğü ve bu konudaki belirleyici faktörlerin neler olduğu gibi sorulara yönelik betimleyici bir yaklaşım sergilemiştir (Masten 2014). Zorlayıcı ve riskli yaşam deneyimleri karşısında dirençli ve yılmaz bir tutum sergileyen kişilerin, benzer yaşantılardan olumsuz şekilde etkilenenlerden hangi özellikleri ile ayrıldığını tanımlamaya odaklanmıştır (Richardson, 2002).

Psikolojik sağlamlık literatürünün önemli bir referans noktası, Werner ve meslektaşı Smith'in gerçekleştirdiği boylamsal çalışmadır. 1955 yılında başlayan bu çalışmada farklı etnik kökenden 700 kişilik bir çocuk grubu incelenmiştir. Bu çocukların yaklaşık 200'ünün prenatal stres (anne karnında maruz kalınan stres), yoksulluk, günlük istikrarsızlık, ebeveynde ciddi ruh sağlığı bozuklukları gibi sebeplerle risk altında olduğu belirtilmiştir. Werner, zorlu yaşam koşullarına sahip olan bu 200 çocuktan 42'si kız ve 30'u erkek olmak üzere 72'sinin ilerleyen yıllarda iyi durumda olduğunu bulgulamıştır. Aynı çalışmada yüksek riskli ortama rağmen güçlü bir psikoloji örüntüleyen kişilerin; kadın olmak, dayanıklı olmak, sosyal sorumluluk, uyum sağlama yeteneği, hoşgörü, başarı odaklılık, iyi iletişim becerileri ve yüksek özsaygı gibi özelliklerinin olduğu belirtilmiştir (Werner ve Smith, 1992).

Rutter (1985) tarafından gerçekleştirilen çalışma, Londra'nın yeterince gelişmemiş bölgelerinde yaşayan gençler ve kırsal bir topluluktaki çocuklar üzerine yapılmıştır. Bu çalışmada, çeşitli risk faktörlerine maruz kalmalarına rağmen çocukların dörtte birinin psikolojik sağlamlığının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Rutter, bu çocukların psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasını, kolay bir mizaca sahip olma, kadın olma, destekleyici bir okul ortamında eğitim görme, öz yeterlilik, planlama becerisinin varlığı, güven veren bir yetişkinle kurulan sıcak bir ilişki gibi unsurlara bağlamıştır.

1971 ve 1982 yılları arasında ebeveynleri şizofreni hastası olan bir grup çocuk incelenmiş ve bu çocuklardan bir kısmının gelecekte sosyal işlevselliklerinde yetersizlik ve dikkat eksikliği gibi sorunlar yaşadığı bulunmuş, ancak çok daha büyük

bir kısmının bu tür belirtiler göstermediği, uyumlu sosyal becerilere sahip olduğu ve iş yaşantısında başarılı olduğu belirlenmiştir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984).

Psikolojik sağlık araştırmalarında ilk dalga, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları ve risk faktörleri ile başa çıkabilme becerilerini geliştiren nitelikleri ve güçleri hakkında kapsamlı bir anlayış sunmuştur.

İkinci dalga, ilk dalgadan elde edilen ipuçları ile psikolojik sağlamlığı besleyen süreçlere ve “nasıl” sorusuna odaklanmıştır. Bu dalga;

“Psikolojik sağlamlığı destekleyen süreçler nelerdir?”

“Koruyucu, destekleyici veya önleyici etkiler hangi mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşir?”

“Risk ortamında olumlu gelişimi nasıl destekleyebiliriz?” gibi sorularla karakterizedir (Masten, 2014).

I. Dalga psikolojik sağlık çalışmaları, psikolojik sağlamlığı etkileyen önemli faktörleri belirlemiş olmakla birlikte gelişimsel psikolojik sağlamlığı şekillendiren süreçleri bütüncül bir bakış açısı ile ele almamıştır. Bu sebeple II. dalga araştırmacıları, psikolojik sağlamlığı yalnızca tanımlamakla kalmayıp aynı zamanda bu süreçlerin nasıl işlediğini ve travma sonrası uyumu nasıl etkilediğini anlamaya yönelik analizler yapmış ve psikolojik sağlık modellerini tanımlamışlardır (O’Dougherty Wright ve ark., 2013).

Üçüncü dalga, psikolojik sağlamlığın müdahaleler yoluyla teşvik edilmesine odaklanırken, aynı zamanda ilk iki dalgadan elde edilen teorileri test etmiştir:

“Psikolojik sağlık teşvik edilebilir mi?”

“Psikolojik sağlamlığa yol açan süreçlerle ilgili teoriler doğru mudur?” (Masten, 2014).

II. dalga araştırmaları zorluklar ve psikolojik sağlık arasındaki aracılık ilişkisine ve düzenleyici süreçlere odaklanmıştır. Bu durum, psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahalelerde bulunmanın temelini inşa eden bir ara süreçtir. III. Dalga çalışmaları ise bu zamana kadar psikolojik sağlamlıkla ilgili birikimli olarak

elde edilen bilgiler ile önleyici ve koruyucu çalışmaların birleşimini temsil etmektedir (O'Dougherty Wright ve ark., 2013).

Dördüncü dalga, genetik, istatistik, sinir bilimi ve beyin görüntüleme gibi teknoloji ve bilgi alanlarındaki gelişmelerin bir ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Bu dalga, genler ile deneyimlerin, bireyler ile çevrelerin nasıl etkileştiğini inceleyen ve farklı analiz yöntemlerini birleştiren disiplinler arası bir yaklaşıma dayanmaktadır. Bu dalgada odaklanılan sorular şunlar olmuştur:

“Genetik farklılıklar psikolojik sağlamlığın rolünü nasıl etkiler?”

“Bireyler travmatik deneyimlere karşı farklı derecelerde hassasiyet gösterir mi?”

“Beyin gelişimi, yüksek stres ve stres hormonlarından nasıl korunur?”

“Toplumlar, psikolojik dayanıklılığı nasıl teşvik eder veya güçlendirir?” (Masten, 2014).

IV. dalga, olasılıksal epigenesis prensiplerine dayanmaktadır. Olasılıksal epigenesis, bir organizmanın gelişiminde farklı yordayıcılar (genetik aktivite, sinirsel aktivite, davranış ve dış çevrenin fiziksel, sosyal ve kültürel etkileri gibi) arasındaki etkileşimlerin karşılıklı olduğunu vurgulamaktadır. Genlerin ve çevrenin sürekli olarak birbirini etkilediğini ve bu etkileşimin tüm fenotiplerin oluşumunda önemli bir rol oynadığını ortaya koyar. Bu görüşe göre, genetik faktörler ve çevresel koşullar birbirine bağlıdır ve gelişim sürecinde birlikte çalışır (Gottlieb, 2007).

Sonuç olarak, psikolojik sağlamlıkla ilgili merak edilenlerin farklılaşmasından ve bilimin diğer alanlarındaki gelişmelerden hız alan her bir dalga psikolojik sağlamlığın daha derin ve bütüncül şekilde ele alınmasına hizmet etmiş ve konunun evrimine yön veren farklı perspektifler sunmuştur.

1.7.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler. Psikolojik sağlamlık üzerine yürütülen araştırmalar değerlendirildiğinde, bu kavramın daha derin bir anlayışa ulaşabilmesi için üç temel bileşen üzerinde ortak bir görüşe varıldığı görülmektedir. Bu üç bileşen; psikolojik sağlamlığın ön koşulu olan risk faktörleri, başa çıkma yeteneğini güçlendiren koruyucu faktörler ve yaşanan olumsuzluklara rağmen elde edilen olumlu yaşam çıktıları olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.7.3.3. Risk Faktörleri. Psikolojik sağlamlık çeşitli şekillerde tanımlansa da, araştırmacıların üzerinde birleştiği nokta, bireyin yaşamını olumsuz etkileyen bir risk faktörünün varlığı ve bireyin bu durumla başa çıkabilme yeteneğidir (Masten ve ark. 1998 akt. Bektaş, 2018). Rutter (1987), psikolojik sağlamlığı risk faktörlerine karşı bireysel yanıtlar üzerindeki farklılıklar olarak tanımlayarak, sağlamlığın bu risklerle baş etmedeki önemini vurgulamaktadır. Risk faktörü, bir kişi ya da bir grup insanın başına gelmesi istenmeyen olumsuz bir sonucun ortaya çıkma olasılığını artıran herhangi bir durum, davranış veya özellik olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014). Engle ve arkadaşlarına göre (1996) risk faktörleri, bireyleri olumsuz yaşantılara karşı daha savunmasız hale getiren kişisel veya çevresel tehdit unsurlarıdır.

Risk faktörleri erken dönem araştırmacıları tarafından uyumsuzluk yaratacak örseleyici yaşantılar olarak tanımlanırken bu tanım zamanla biriken yaşam stresörlerini de kapsayacak şekilde genişletilmiştir (Masten, 2001). Araştırmacılara göre risk faktörleri çoğunlukla diğer risk faktörleriyle birlikte ortaya çıkmakta, tek bir olay yerine bir dizi stresli deneyimi kapsamakta ve genellikle bireylerin yaşamında kümülatif olarak artmaktadır (Rolf ve ark., 1990; Sameroff ve Seifer, 1983). Risk faktörlerine dair bir diğer önemli bulgu, bireyin karşı karşıya kaldığı risk faktörlerinin sayısı ve bu risklere maruz kalma süresinin, tek başına yoğun bir deneyimden daha belirleyici olduğudur (Engle ve ark., 1996).

Risk faktörlerinin tanımlanması ve belirlenmesi sürecinin doğal bir sonucu olarak riskle ilgili yeni kavramlar ortaya çıkmıştır. Bu kavramlara ilişkin tanımlamalar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1.3. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri: Tanım ve Örnekler

Kavram	Tanım	Örnekler
Risk	İstenmeyen bir sonucun ortaya çıkma olasılığının artması	Şizofreni geliştirme olasılığı, biyolojik ebeveyninde bu bozukluğu olan kişilerde daha yüksektir.
Risk Faktörü	Bir grup bireyde veya durumlarında, belirli bir olumsuz sonucu öngören ölçülebilir bir özellik	Erken doğum, ebeveynlerin boşanması, yoksulluk, ebeveynin ruhsal hastalığı, çocuk istismarı
Birikimli Risk	(a) Birden fazla risk faktörünün varlığı; (b) aynı risk faktörünün tekrar etmesi; veya (c) süregelen zorlukların birikici etkisi ile artan risk	Evsiz ailelerdeki çocuklar, gelişimsel sorunlar için birden fazla risk faktörüne sahiptir: lise mezunu olmayan tek ebeveyn, kötü sağlık, yetersiz beslenme, şiddet
Hassasiyet	İstenmeyen sonuçlara karşı bireysel (veya sistemsel) yatkınlık; psikopatoloji modellerinde "diyatez" (kalıtsal yatkınlık)	Kaygılı çocuklar okul geçişlerinde daha fazla stres yaşar; bağışıklık sisteminin zayıf olması bulaşıcı hastalıklara yatkınlığı artırır.
Yakın Risk (Proksimal)	Çocuğun doğrudan deneyimlediği risk faktörleri	Şiddete tanıklık etme, kötü niyetli akranlarla vakit geçirme
Uzak Risk (Distal)	Çocuğun ekolojik bağlamından kaynaklanan ancak daha yakın süreçlerle aracılık edilen risk	Yüksek suç oranı, erişilemeyen sağlık hizmetleri, ekonomik durgunluk

(O'Dougherty Wright ve ark., 2013, s.17).

Gizir (2007), risk faktörlerinin genetik, biyolojik, sosyo-kültürel ve demografik koşullar veya bireysel özelliklerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Alanyazın incelendiğinde ise, bu bulguya paralel olarak risk faktörlerinin genellikle bireysel, ailevi ve toplumsal düzeyde sınıflandırıldığı gözlemlenmektedir (Armstrong ve ark., 2005; Everall ve ark., 2006; Gizir, 2007; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Gürkan (2006a) ise, risk faktörlerini içsel ve dışsal olarak iki grupta ele almıştır. Bireysel süreçleri içsel risk faktörleri olarak, ailesel, çevresel ve toplumsal süreçleri ise dışsal faktörler olarak değerlendirmiştir. Bu çalışmada risk faktörleri bireysel, ailevi ve toplumsal düzeyde ele alınacaktır.

1.7.3.3.A. Bireysel Risk Faktörleri. Bireyin doğrudan kendi kişisel özellikleri, davranışları, psikolojik eğilimleri ve genetik olarak psikopatiye olan yatkınlığından kaynaklanan, yaşamda karşılaşılabilecek olumsuz deneyimleri artırabilen faktörlerdir. Bireysel risk faktörlerinin varlığı ve niteliği kişiyi ailevi ve çevresel risk faktörlerine karşı daha kırılgan kılabilir. Araştırmacıların bireysel risk faktörleri kapsamında belirlediği bazı unsurlar şunlardır:

- Prematüre doğum (Bolg ve Weddle, 1988 akt. Aydın-Naçar, 2023; Bradley ve ark. 1994, akt. Gürkan, 2006a; Masten ve ark. 1994 akt. Toprak, 2014)
- Düşük doğum ağırlığı (Rak ve Patterson, 1996; Tully ve ark., 2004; Masten, 2014)
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Tully ve ark., 2004; Özer, 2013)
- Bilişsel yeti eksikliği (Durlak, 1998; Ülker Tümlü, 2012)
- Kaygılı mizaç (Ülker Tümlü, 2012)
- Agresif kişilik yapısı/Saldırgan tutum (Ülker Tümlü, 2012)
- Düşük benlik saygısı (Ülker Tümlü, 2012)
- Kronik hastalıklar (Cicchetti ve Rogosch, 1997; Ülker Tümlü, 2012)
- Ergenlik dönemi gebeliği (Werner ve Smith, 1982 akt. Aydın-Naçar, 2023; Dryfoos, 1990)
- İntihar teşebbüsü (Panagioti ve ark. 2014)
- Madde kullanımı (Bradley ve ark., 1994)
- Duyusal arayış yönelimi (Cicchetti ve Rogosch, 1999)
- Akademik başarısızlık/ Eğitimle zayıf ilişki (Holmberg, 1985; Dryfoos, 1990)

1.7.3.3.B. Ailevi Risk Faktörleri. Aile yapısından, ebeveynlerin tutum ve davranışlarından veya aile içi dinamiklerden kaynaklanan risk unsurlarıdır. Aile kaynaklı risk faktörlerinin bireysel risk faktörleri açısından da tetikleyici olduğu düşünülmektedir. Öyle ki araştırmalar baskıcı, otoriter ve olumsuz ebeveyn tutumlarının sosyal kaygıyı (Baylar, 2016), duygu düzenleme güçlükleri ile kaygı, endişe ve depresyonu içeren psikolojik problemleri (Safrancı, 2015), davranım sorunları, hiperaktivite ve duygusal sorunları (Akyıldız, 2023) pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Literatürde ailevi risk faktörleri bağlamında ele alınan faktörlerden bazıları aşağıda sıralanmıştır.

- Ailede süregelen hastalıkların varlığı (Tebes ve ark., 2001; Ülker Tümlü, 2012)
- Ebeveyn psikopatolojisi (Durlak, 1998; Masten, 2001)
- Ebeveynlerin boşanması (Masten, 2001; Kararımak, 2006; Ülker Tümlü, 2012)
- Anne veya babanın erken vefatı (Dryfoos, 1990; Lin ve ark., 2004)
- Tek ebeveyne sahip olma/tek ebeveynle yaşama (Sapolsky, 2005 akt. Yavuz, 2023; Ülker Tümlü, 2012)
- Dört veya daha fazla çocuğu olan büyük bir aile ile yaşamak (Tebes ve ark., 2001)
- İki kardeş arasındaki yaş farkının iki yıldan az olması (Tebes ve ark., 2001)
- Aile içi şiddet (Masten, 2014)
- Aile içi ihmal ve istismar ve destekleyici olmayan ebeveyn tutumları (West ve Farrington, 1973 akt. Gürkan, 2006a; Moran ve Eckenrode, 1992; Ülker Tümlü, 2012)
- Ailenin ekonomik yoksunluğu (Moran ve Eckenrode, 1992; Machuca, 2010)
- Suça karışmış veya madde bağımlısı ebeveynle büyüme (Moran ve Eckenrode, 1992; Machuca, 2010)

1.7.3.3.C. Çevresel Risk Faktörleri. Bireyin yaşadığı toplumsal çevre, içine doğduğu kültürel yapı veya sosyo-ekonomik koşullardan kaynaklanan ve bireyin psikososyal sağlığını etkileyen risk etmenleridir. Bu bağlamda literatürde ele alınan çevresel risk faktörleri ise şu şekildedir:

- Kamu hizmetlerinin sınırlı olduğu bölgede ikamet etme (Benard, 2004 akt. Bektaş 2018; Ülker Tümlü, 2012)

- Suçun yaygın olduğu bir çevrede yaşama (Engle ve ark., 1996)
- Akran zorbalığına maruz kalma (Engle ve ark., 1996; Özer, 2013)
- Politik şiddetin hedefi olma (Baron ve ark., 1996; Engle ve ark., 1996)
- Etnik veya kültürel temelli ayrımcılık (Durlak, 1998)
- Savaşın tehdit edici bir unsur olarak rol oynaması (Masten ve ark., 1993)
- Doğal afetin etkilerine maruz kalma (Masten ve ark., 1993)
- Fiziksel ve cinsel saldırı/taciz/istismar (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009; Machuca, 2010)
- Evsizlik (Masten ve ark., 1993; Reed-Victor ve Stronge, 2002).
- Yoksulluk (Kararmak, 2006; Masten, 2014)

1.7.3.4. Koruyucu Faktörler. Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin olumsuz etkilerini hafifleten ve bu etkilere karşı bir tampon işlevi gören özelliklerdir (Anthony ve ark., 2016). Kararmak’a göre (2006) koruyucu faktörler risk faktörlerinin ortaya çıkardığı yıkıcı sonuçları hafifletir ve kişinin uyumlanma sürecini destekler.

Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı zorluklarla baş edebilme kapasitesini belirleyen koruyucu faktörler sayesinde şekillenir. Bu koruyucu faktörler, bireyi olumsuz koşullardan koruyarak psikolojik sağlamlığı artırır ve bireyin zorluklarla baş etmesine olanak sağlar. Bradley ve arkadaşlarının (1994) yapmış olduğu çalışma bu görüşü destekler niteliktedir. Çalışmanın bulgularından biri yoksulluk içinde yaşayan prematüre ve düşük doğum ağırlıklı çocukların psikolojik sağlamlık göstermeleri için en az üç koruyucu bakım deneyimine sahip olmaları gerektiği yönündedir. Werner (1994 akt. Anthony ve ark. 2016) da bu bulguya paralel olarak kendi çalışmasında çekirdek bir ailede büyümenin, ebeveyn çatışmasının düşük olmasının, erken çocukluk döneminde olumlu ve şefkatli bir ebeveyn-çocuk ilişkisi kurmanın ileride karşılaşılabilecek risk faktörlerinin etkisini azalttığını bulgulamıştır.

Rutter (1987) koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye yönelik işlevini dört mekanizma ile tartışmıştır:

- 1) Risk etkilerinin hafifletilmesi,
(Koruyucu faktörler risk faktörlerinin etkilerini minimize eder. Çocuklukta sıcak ilişkilerin mümkün olduğu bir ailede büyümek, sahip olunan sosyal destek, kaynaklara erişim konusundaki özgürlük bireyin riskli durumla başa

çıkma kapasitesini güçlendirir. Risk faktörlerinin etkisinin hafifletilmesi riskle temasın azaltılması ve mevcut riskin anlamını veya tehlike düzeyini kontrol ederek mümkün olur.)

2) Olumsuz zincirleme reaksiyonların önlenmesi,

(Risk faktörleri çoğunlukla diğer risk faktörlerini/ olumsuz yaşantıları tetikler. Koruyucu faktörün bu işlevi, olumsuz olarak değerlendirilen bir yaşantının ardışık bir probleme yol açmasını engeller. Aile içinde ve çevresinde desteklenen bir birey yaşamış olduğu sorunu başka bir probleme dönüşmeden engelleyebilir. Kadın olmak ve yumuşak bir mizaca sahip olmak, bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırabilir ve aynı zamanda çevresindeki insanların ona yönelik tepkilerini şekillendirebilir. Bu özellikler, uyumsuz davranış kalıplarının oluşumunu engelleme potansiyeline sahiptir.)

3) Özgüven ve özyeterliliğin sağlanması ve korunması,

(Erken çocuklukta gelişen olumlu benlik algısı, bireylerin zorluklarla daha güçlü bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Yüksek özgüven ve öz-yeterlilik, bireyi daha dayanıklı hale getirir ve bireyin yaşamındaki zorlayıcı durumları yönetme kapasitesini artırır.

4) Yeni fırsatların yaratılması.

(Bu mekanizma insan hayatının dönüm noktaları ile alakalıdır. Akademik olarak başarılı bir öğrenci gelecekte iyi bir kariyere sahip olarak yeni fırsatlar ve koruyucu faktörlere sahip olur. Erken hamilelik ya da evliliğin ertelenmesi deneyim yelpazesini ve sosyal ağı genişletir, böylece gelecekte kurulacak aile için daha sağlıklı bir partnere ulaşma olasılığı, destekleyici arkadaşlık ilişkileri ağı da genişler.)

Risk faktörlerinin tamamen ortadan kaldırılamadığı veya tam olarak belirlenemediği durumlarda, bireyi güçlendirmeye yönelik müdahale programları, koruyucu faktörlerin desteklenmesine odaklanmaktadır (Coie ve ark., 1993). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık araştırmalarının, insan gelişiminin olumlu yönlerine vurgu yapması nedeniyle risk çalışmalarından farklılaştığı ve bireylerin, ailelerinin ve toplumlarının eksikliklerinden ziyade güçlü yönlerinin ele alınması gerektiği görüşü kabul görmektedir (Werner ve Smith, 1992).

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin tam tersi olarak karşımıza çıkar. Örneğin, düşük benlik saygısı bir risk faktörü olarak değerlendirilirken yüksek benlik saygısı bir koruyucu faktör olarak öne çıkar. Benzer şekilde, baskıcı, otoriter ya da ilgisiz ebeveyn tutumları risk oluştururken, destekleyici, demokratik ve şefkatli ebeveyn tutumları koruyucu faktörler arasında yer alır. Benzer örnekleri çoğaltmak mümkündür. Bu zıtlık, koruyucu faktörleri sınıflandırma aşamasında benzerlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim, birçok çalışma koruyucu faktörleri, risk faktörlerinde olduğu gibi, bireysel, ailevi ve çevresel/toplumsal bağlamlarda ele almaktadır (Garnezy, 1985 akt. Rutter, 1987; Werner, 1989).

1.7.3.4.A. Bireysel Koruyucu Faktörler. Bireysel koruyucu faktörler; kişisel özellikleri, davranışsal eğilimleri, psikolojik yapısı ve genetik yatkınlıkları gibi unsurları kapsar. Bunlar, kişinin olumsuz deneyimlere karşı duyduğu hassasiyeti azaltarak, zorluklarla başa çıkma kapasitesini güçlendiren niteliklerdir. Werner (1986, akt. Rak ve Patterson, 1996) yaptığı araştırmada, psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların hastalıklardan diğer çocuklara göre daha hızlı iyileştiklerini ve bu çocukların anneleri tarafından bebekliklerinin enerjik ve iyi huylu olarak hatırlandığını ifade etmektedir.

- İlk çocuk olmak (Werner, 1994 akt., Anthony ve ark., 2016)
- Yüksek bilişsel kapasite (Kandel ve ark., 1988; Masten ve Coatsworth, 1998; Mandelco ve Peery, 2000)
- Dışadönüklük/Sosyal etkileşimden keyif alma (Reed-Victor ve Stronge, 2002)
- Uyumluluk/İş birliğine yatkınlık (Reed-Victor ve Stronge, 2002)
- Sorumluluk sahibi ve görev odaklı olma (Reed-Victor ve Stronge, 2002)
- Deneyime açıklık (Reed-Victor ve Stronge, 2002)
- Duygusal istikrar ve yüksek benlik saygısı (Reed-Victor ve Stronge, 2002)
- Akademik başarının yüksek olması (Masten ve ark. 1998 akt. Vanderbilt-Adrianne ve Shaw, 2008)
- Sosyal normlara uyum sağlayabilme becerisi (Masten ve ark. 1998 akt. Vanderbilt-Adrianne ve Shaw, 2008)
- Prososyal davranışlar ve prososyal arkadaşlık ilişkileri geliştirme (Masten ve ark. 1998 akt. Vanderbilt-Adrianne ve Shaw, 2008)

- Sağlıklı fizyolojik ve psikolojik yapıya genetik yatkınlık (Kolay bir mizaç ya da düşük kaygı seviyesi gibi)

1.7.3.4.B. Ailevi Koruyucu Faktörler. Ailevi koruyucu faktörler, bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyen ve dışarıdan gelen tehlike, risk ya da olumsuz yaşantılara karşı aile kaynaklarının bir tampon görevi gördüğü olumlu koşullar ve ilişkiler olarak tanımlanabilir. Kişiliğin oluşumu ve gelişimi üzerine yapılan araştırmalar, ebeveyn tutumlarının bu süreçte belirleyici bir rol oynadığına dair görüşlere odaklanmaktadır (Yeşilyaprak, 1993). Aile ortamının, bireyin varoluşunda oldukça güçlü etki alanına sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda ailevi koruyucu faktörlerin de büyük bir öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür.

- Karşı cinsteki ebeveynin yaşı/ psikolojik sağlamlığı yüksek olan erkeğin genç annesi, psikolojik sağlamlığı yüksek olan kadının ya da kız çocuğunun nispeten yaşlı babasının olması (Rak ve Patterson, 1996)
- Yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi ile uzun süreli bir ayrılık yaşamamış olmak (Rak ve Patterson, 1996)
- Destekleyici bir aile tutumu (Reed-Victor ve Stronge, 2002; Garmezy, 1985 akt., Anthony ve ark., 2016)
- Ebeveynler arası çatışmanın minimum düzeyde olması (Masten ve Reed, 2002; Anthony ve ark., 2016)
- Ekonomik refah seviyesinin yüksek olması (Masten ve Reed, 2002)
- Ailedeki çocuk sayısının dört veya daha az olması (Rak ve Patterson, 1996)
- Özellikle çekirdek aile üyeleriyle kurulan sıcak ve şefkatli ilişkiler (Reed-Victor ve Stronge, 2002)
- Geniş akraba ağının varlığı (Rak ve Patterson, 1996)
- Evde kuralların varlığı ve tutarlı yapının hakimiyeti (Rak ve Patterson, 1996)
- Ailenin bireyin gelişim dönemi özelliklerine uygun beklentileri (Reed-Victor ve Stronge, 2002)

1.7.3.4.C. Çevresel Koruyucu Faktörler. Araştırmacılar, savunmasız ve aile içindeki ihmale açık çocuklar için aile dışındaki rol modellerinin koruyucu bir etki sağladığını belirtmektedir (Garmezy ve ark, 1984; Beardslee ve Podorefsky, 1988).

- Hizmetlere erişim konusundaki özgürlük alanı (Reed-Victor ve Stronge, 2002)

- Yeteneklerin ve ilgi alanlarının geliştirilmesine imkan tanıyan araçların varlığı (Reed-Victor ve Stronge, 2002)
- Eğitim kalitesi iyi olan bir okul ortamı (Masten ve Reed, 2002)
- Huzurlu ve güvenli yaşam alanları (Masten ve Reed, 2002)
- Pozitif ve güçlü rol modellerin varlığı
- Destekleyici ve dayanışma odaklı sosyal ilişkiler

1.7.3.5. Olumlu Yaşam Çıktıları. Araştırmacılar psikolojik sağlamlığı çeşitli şekillerde tanımlamış ve bunun bir kişilik özelliği mi yoksa dinamik bir özellik mi olduğu konusunda fikir ayrılığına düşmüşlerdir. Ancak psikolojik sağlamlıkla ilgili hemfikir olunan temel husus şudur: Psikolojik sağlamlık, (1) bir risk sonucu zorluk yaşanması, (2) koruyucu ve destekleyici faktörlerin etkisiyle bu zorluğun aşılması ve (3) yeni sürece uyum sağlanarak olumlu yaşam çıktılarının elde edilmesidir. Bu bağlamda Luthar ve ark. (2000) olumlu yaşam çıktılarını, olumsuz deneyimlere direnme, risk faktörlerine karşı istikrarlı bir duruş, olumsuz deneyimler sonucu olumlu gelişim olarak tanımlamaktadır.

Erken dönem araştırmalarında, çoklu risk faktörlerine rağmen olumlu sonuçlar elde eden bireyler Anthony tarafından (1974) "savunmasız" olarak tanımlanmıştır. Ancak, Luthar ve arkadaşları (2000) bu terimi, riskten kaçınmanın mutlak ve değişmez olduğu anlamına geldiğinden yanıltıcı bir nitelik taşıdığını ifade etmektedir. Zamanla yapılan araştırmalar, zorluklara maruz kalan bireylerin olumlu uyum sergilemesinin, gelişimsel bir süreç olduğunu ve değişen yaşam koşullarıyla birlikte yeni duyarlılıkların veya güçlü yanların ortaya çıkabileceğini göstermiştir (Masten ve Garmezy, 1985).

Masten ve Reed (2002) olumlu yaşam çıktılarını, toplumun bireyden yaşına uygun olarak beklediği gelişimsel görevler (sosyal ve akademik başarılar) ve buna ek olarak yaşam standardını düşüren olumsuz davranışların (risk alma, suç, duygusal sıkıntı ve patoloji vs. gibi) yokluğu olarak tanımlamaktadır.

1.7.3.6. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Karakteristik Özellikleri.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özellikler bağlamında diğerlerinden farklılaşmaktadır. Farklılaştıkları bu kişisel özelliklerin neler olduğunu belirlemek; koruyucu faktörlerin önemini vurgulama,

bireylerde öz farkındalığı artırarak psikolojik sağlamlığın artırılmasına katkı sağlama ve müdahale programları oluşturmada rehber olabilme açısından kıymetlidir.

Brooks ve Goldstein (2003, akt. Aydın Naçar, 2023), psikolojik sağlamlık sergileyen bireylerin kişilik özelliklerini, doğuştan gelen ve çevresel faktörlerle sonradan kazandıkları özellikler olarak iki grupta ele almışlardır. Doğuştan gelen belirgin kişilik özellikleri arasında kolay bir mizaca sahip olma, bebeklik döneminden itibaren uyumlu olmak ve yetişkinlerin dikkatini çekebilme gibi özellikler yer alırken; empati, mizah duygusu (Masten, 1986), etkili iletişim becerisi, öz yeterlilik ve yaşamda anlam ve amaç sahibi olma gibi özellikler ise sonradan kazanılan nitelikler olarak belirtilmiştir.

Werner ve Smith (1992) yapmış oldukları boylamsal çalışmada psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların bebeklik döneminde uyumlu, duygu paylaşımı yapabilen, çevreyi keşfetmeye açık, çekingen olmayan özelliklerinin belirgin olduğunu ifade etmektedir. Aynı çocuklar latent dönemde sosyal, yüksek otonom sahibi, içsel motivasyonu yüksek, problem çözme becerisi güçlü özellikleri ile öne çıkmaktadır. Ergenlik döneminde ise öz değer duygusu yüksek, duyarlı, sorumluluk sahibi, arkadaş canlısı, suça sürüklenme ve riskli davranışlarda bulunma yönelimi düşük bireylerdir.

Örneklemini çocukların oluşturduğu psikolojik sağlamlık araştırmaları, psikolojik sağlamlığı güçlü olan çocukların problem çözme becerilerinin erken çocukluktan itibaren gözlendiğini göstermektedir. Sosyal yeterlilik, amaç odaklı olma, daha duyarlı ve aktif olma, uyumlu olma gibi özellikler bu çocuklarda ortak tema olarak karşımıza çıkmaktadır (Benard, 1991).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler geleceğe dair olumlu planlamalar yapma ve hedefler oluşturma eğilimindedir ve bu hedeflere ulaşma konusunda motiveledir (Werner ve Smith, 1992). Hedeflerine odaklanmış, gayretli ve verimli bir şekilde çalışırlar (Clausen, 1991). Bu kişiler sorumluluk sahibi ve öz farkındalığı da yüksek kişilerdir. Davranışlarının da sorumluluğunu alma eğiliminde oldukları için sonunu düşünmeden, refleksif ve dürtüsel davranma tutumları yoktur (Baumeister ve Exline, 2000).

Psikolojik sağlamlık, kişisel ilişkilerin niteliği üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olanlar güçlü ve bütünleşmiş bir benlik

duygusuna sahiptir ve bu sebeple diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuran bireylerdir (Greeff ve Ritman, 2005). Psikolojik sağlamlık, özgüven, öz yeterlik, pozitif duygulanım ve dışa dönüklük gibi kişisel özelliklerle pozitif ilişkiye sahiptir ve bu da dış dünyaya güvenle açılabilme ve sağlıklı ilişkiler kurabilmeyi beraberinde getirir (Nakaya ve ark., 2006). Sağlıklı ilişki kurmalarına katkı sağlayan bir diğer özellikleri de empatik olmalarıdır (Cowen ve ark., 1996). Psikolojik sağlamlığı düşük olan bireylerin ise, genellikle daha kırılgan ilişkilere sahip oldukları bilinmektedir (Fagan ve Palkovitz, 2007).

Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik çalışmaların bireylerde duygusal zekâ ve toplumsal ilgiyi artırdığı (Özkan, 2021) ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığı (Kıraç, 2024) bulgulanmıştır.

Psikolojik sağlamlığın fiziksel sağlık ile de güçlü bir ilişki gösterdiği araştırmalarla ortaya konmuştur (Chen ve ark., 2015). Psikolojik sağlamlığın yüksekliği hastalığa yakalanma ile ters orantı gösterir, hastalığın seyrini etkiler, iyileşme sürecini hızlandırır. Hastalık kronikse psikolojik sağlamlık kişiye daha üretken bir yaşam ve iyilik hali sunar (Babić ve ark., 2020). Psikolojik sağlamlık ve iyimserlik düzeyleri yüksek olan şizofreni hastalarının daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip oldukları, bu durumun ise düşük stres düzeyi ve algılanan öz kontrol ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Bozikas ve Parlapani, 2016). Ayrıca şizofreni hastaları ile yapılan bir başka çalışmada psikolojik sağlamlık unsurları içeren programların bireylerin işlevselliğini artırmada aracı olarak kullanılabileceği bulgulanmıştır (Dağ, 2023). Chen ve arkadaşları (2023), depresyon tanılı 172 kişiyle yürüttükleri çalışmalarında, depresyonun psikolojik sağlamlık ve bilişsel füzyon ile yakından ilişkili olduğunu, psikolojik sağlamlığın artırılmasıyla depresyon belirtilerinin azaltılabileceğini ortaya koymuşlardır.

1.7.3.7. Psikolojik Sağlamlığın Nöropsikolojik Temelleri. Nöropsikoloji beyin yapısı ve zihinsel süreçler ile davranış arasındaki ilişkiyi inceleyen bilim dalıdır. İnsan davranışını anlamlandırmaya çalışma çabası insanlık için eski olmasına rağmen nöropsikoloji nispeten yeni bir alandır (Berlucchi, 2009). Nöropsikolojik açıdan psikolojik sağlamlığa dair araştırmalara duyulan ihtiyaç, bu alanda yapılan çalışmalara hız vermiştir (Lam, 2023).

Travma, epigenetik ve nörolojik düzeyde hücre yapısını şekillendirir ve beyin gelişimini olumsuz yönde etkiler. Çocukluk döneminde yeterli bakım ve sevgi görmeyen bireylerin beyin hacmi, %8,6 oranında daha küçük olmakta ve bu yoksunluğun şiddeti arttıkça beyin gelişimindeki olumsuz etkiler de artmaktadır (Church, 2020). Nörolojik yapı, stresin neden olduğu bozulmalara karşı uyum içinde çalışarak dengeyi yeniden kurmaya çalışan karmaşık bir sistemdir (Joëls, ve Baram, 2009, akt. Masten, 2014).

Stres, organizmanın çevresel tehditlere karşı verdiği doğal bir tepki olarak, vücutta birçok biyolojik sistemi etkiler. Bu sistemlerin başında, hipotalamus-hipofiz-adrenal (HHA) aksı yer alır. Stres anında, hipotalamus beyne sinyaller göndererek hipofiz bezini uyarır ve hipofiz bezi de adrenal bezler aracılığıyla kortizol üretir. Kortizol, vücudun stresle başa çıkabilmesi için kritik bir hormon olup, savaş ya da kaç yanıtını destekler. Sabah saatlerinde artan kortizol seviyesi gün boyunca azalarak akşam saatlerinde en düşük seviyeye ulaşır. Bu düzen, organizmanın biyolojik saatine uyumlu olarak işler. Ancak, sürekli ve uzun süreli stres bu düzeni bozabilir. Erken yaşlarda sürekli travma yaşayan bireylerde, HHA aksının kortizol üretimindeki düzenin bozulması gözlemlenebilir. (Brewer-Smyth, 2022). HPA sisteminin etkileri kısa vadeli stres yanıtlarına karşı koruyucu olabilir, ancak özellikle kronik stres durumlarında uzun süreli maruziyet, beyin fonksiyonları ve gelişimi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir (McEwen ve Gianaros, 2011). Kortizolün beyin türevli nörotrofik faktörü yani dolayısıyla yeni öğrenmeyi olumsuz etkilediği, beyin türevli nörotrofik faktörün ise hipokampusu strese karşı koruduğu bilinmektedir (Pencea, Bingaman, Wiegand ve Luskin, 2001; Radecki, Brown, Martinez ve Taylor, 2005; Schaaf, de Kloet ve Vreugdenhil, 2000, akt., Cozolino, 2017). HPA sisteminin sürekli ya da aşırı şekilde aktive olması, sağlıklı bir işleyiş için uygun değildir. Ancak, bu sistemin doğru zaman aralığında ve verimli bir şekilde işleyebilmesinin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceğini söylemek mümkündür. (McEwen ve Gianaros, 2011).

Beynin, özellikle duygusal tepkiler ve stresle ilişkilendirilen amigdala bölgesinin kontrolü, psikolojik dayanıklılığın sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, amigdala üzerindeki kontrolü sağlamak amacıyla beyinlerinin ventromedial prefrontal korteks (VMPFC) ve dorsolateral prefrontal korteks (DLPFC) gibi bölgelerini aktif bir şekilde kullanırlar.

Bu beyin bölgeleri, amigdala üzerinde etkili bir kontrol mekanizması geliştirilmesine olanak tanır ve bu etki, belirli bir süre ve yoğunlukla gerçekleştirilen pratikle güçlenir. Yapılan çalışmalar, amigdala aktivasyonunun düzenli egzersiz/meditasyon/pratik ile %50 oranında azalabileceğini göstermektedir (Church, 2020).

Nöropeptit Y (NPY), strese karşı yanıt veren ve psikolojik esnekliğe yardımcı olan bir nörotransmitterdir. Nöropeptit Y, motivasyon ve duygusal tepkilerle ilişkili olarak, beyin korteksi ve limbik sistemde yoğun bir şekilde bulunur. Otuz altı amino asitten meydana gelen bu polipeptit, davranışsal uyum süreçlerine katkı sağlar (Gülsün ve ark., 2012). Morgan ve arkadaşları (2000) kanında yüksek düzeyde NPY bulunan askerlerin hayatta kalma eğitimi sırasında daha iyi başarı gösterdiklerini ifade etmiştir. Başka bir çalışmada ise, akut strese karşı yüksek Nöropeptit Y (NPY) seviyelerinin, daha düşük psikolojik sıkıntı ve dissosiyasyon semptomlarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Morgan ve ark., 2002, akt. Russo ve ark., 2012). Bu çalışmalar NPY'nin zorlayıcı ve riskli yaşam koşullarına karşı koruyucu bir rolü olduğunu (Russo ve ark., 2012) ve terapötik potansiyelinin umut verici olduğunu göstermektedir (Gülsün ve ark., 2012).

Sosyal statü ve saldırganlıkla ilişkilendirilen testosteronun olumlu ruh halini destekleyerek psikolojik sağlamlığı destekleyici bir rolünün olduğu düşünülmektedir. Testosteron, sosyal bağlılık, kişisel başarı hissi, baskın olma gibi durumlarla pozitif (Edwards ve ark., 2006), stres ile negatif korelasyon göstermektedir. Travma sonrası stres bozukluğu ve majör depresyon yaşayan bireylerin tükürüklerinde ve kanında testosteron seviyesinin düşük olduğu bilinmektedir (Mulchahey ve ark., 2001; Pope ve ark., 2003). Testosteronun dirençli depresyon vakalarında etkili bir tedavi yöntemi olacağı öne sürülmektedir (Russo ve ark., 2012).

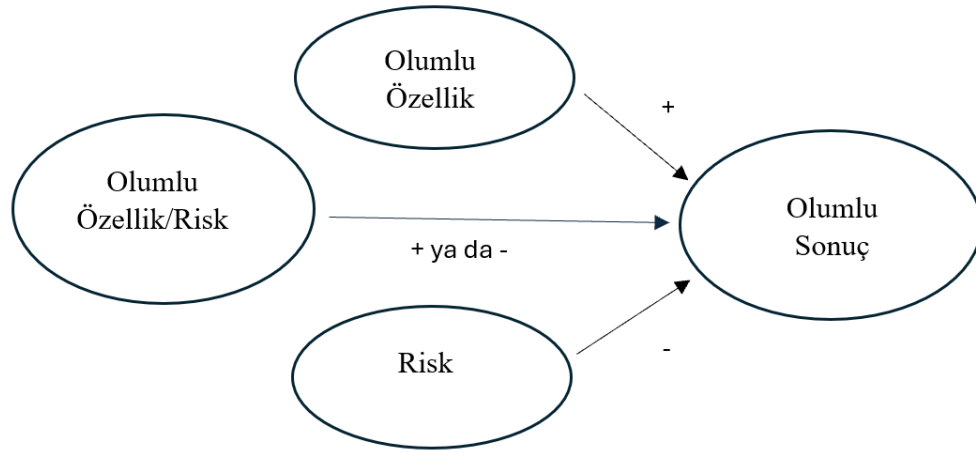
Noradrenerjik sistemin çevreye verilen tepkilerin kontrolünün yanı sıra motivasyon, dürtü ve duygudurum ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Leonard, 1997). Noradrenerjik sistem strese yanıt olarak noradrenalin hormonu salgılar. Bu hormon beynin amigdala, prefrontal korteks ve amigdala gibi duygusal davranışlarla ilgili kısımlarında noradrenerjik uyarıya sebep olur (Feder ve ark., 2009). Bu uyarı uzun süre devam ettiğinde anksiyete bozuklukları ve kardiyovasküler sorunların yaşanması muhtemeldir (Charney, 2003). Bu gerekçelerden ötürü

araştırmacılar noradrenerjik sistemin duyarlılığının azaltılmasının, psikolojik dayanıklılığı artırabileceğini ön görmektedir (Feder ve ark., 2009).

Dördüncü dalga araştırmalarının dikkat çeken alanlarından biri de deneyimlere bağlı olarak beyin yapısındaki ve işlevindeki değişim kapasitesini açıklayan nöroplastisite olgusudur (Masten, 2014). Nöroplastisite, beyin hücrelerinin çoğalma kapasitesine sahip olmasalar da zamanla değişim ve uyum gösterebilme yeteneğini ifade eder (Başaran ve ark., 2013). Nöroplastisite, beynin yeni sinirsel bağlantılar oluşturarak kendisini yeniden yapılandırması ve çevresel ihtiyaçlara göre uyum sağlama kapasitesidir. Bu, çevremizle olan etkileşimlerimiz sonucu beyindeki fizyolojik değişimi ifade eder. Beynimiz, embriyonik gelişimden itibaren yaşam boyu, hücreler arasındaki bağlantıları, değişen gereksinimlere göre yeniden organize eder. Bu süreç, bireylerin deneyimlerden öğrenmelerini ve farklı koşullara uyum sağlamalarını mümkün kılar (Doğan, 2023). İçsel ve dışsal uyaranlara yanıt olarak değişebilme kapasitesi olarak ele alınan nöroplastisite, bireylerin yeni fıkirlere, farklı tutumlara maruz kaldığında yeni nöronal ağlar ve yeni düşünce kalıpları geliştirmesine ve böylece mevcut alışkanlıkların değiştirilerek zorluklarla başa çıkmada yeni yaklaşımlar geliştirmesine katkı sağlayabilir (Shaffer, 2016).

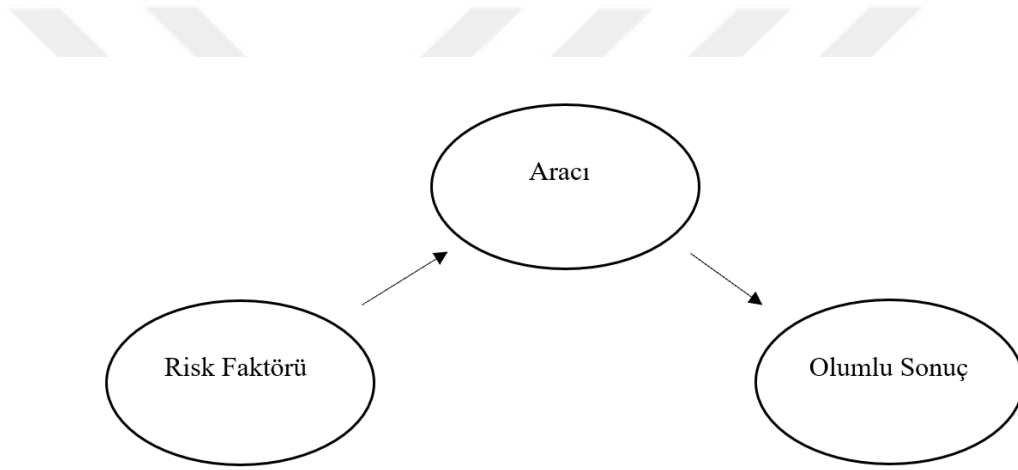
1.7.3.8. Psikolojik Sağlık Modeleri. Farklı risk faktörlerine ve travmatik yaşantılara yönelik bireylerin gösterdiği psikolojik dayanıklılığın değişme sebebini anlama çabası ve psikolojik sağlamlığa daha kapsamlı, bütüncül ve ilerlemeci bir bakış açısına sahip olma niyeti psikolojik sağlamlıkta modellerin tanımlanmasına sebebiyet vermiştir (Masten, 2014). Psikolojik sağlamlık, psikoloji, sosyoloji, eğitim, sağlık ve hatta afet yönetimi gibi farklı disiplinlerde incelenir. Son yıllarda psikolojik sağlamlığa dair çalışmalar, farklı yaklaşımlar ve farklı uygulama alanları sayesinde birden fazla kavramsallaştırmanın ortaya çıkmasına öncülük etmiştir (Mukherjee ve Kumar, 2016). Modeller psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahale programlarına bir çerçeve oluşturma, rehberlik etme açısından önem taşımaktadır (Masten, 2014).

1.7.3.8.A. Ana Etki Modeli / Telif Edici Model. Psikolojik sağlamliğın en temel modeli olan telif edici model, bireylerin olumlu sonuçlar elde etmesinde, bazı risk faktörleri ve destekleyici kaynakların bir araya gelmesiyle oluşan bir etkileşim sürecini içerir. Telif edici model, bir risk faktörünün olumsuz etkileri ile koruyucu faktörlerin olumlu etkilerinin, belirli bir sonuç üzerinde nasıl doğrudan etkide bulunduğunu açıklar. (Masten, 2014). Bu modelde, koruyucu faktörler, bireylerin maruz kaldığı risklerin etkisini dengeleyerek nötrale eder. (Zimmerman, 2013). Bu model, risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin etkileşimlerini inceleyerek, riskin olumsuz etkilerinin nasıl azaltılabileceğini ve olumlu sonuçların nasıl desteklenebileceğini ele alır.



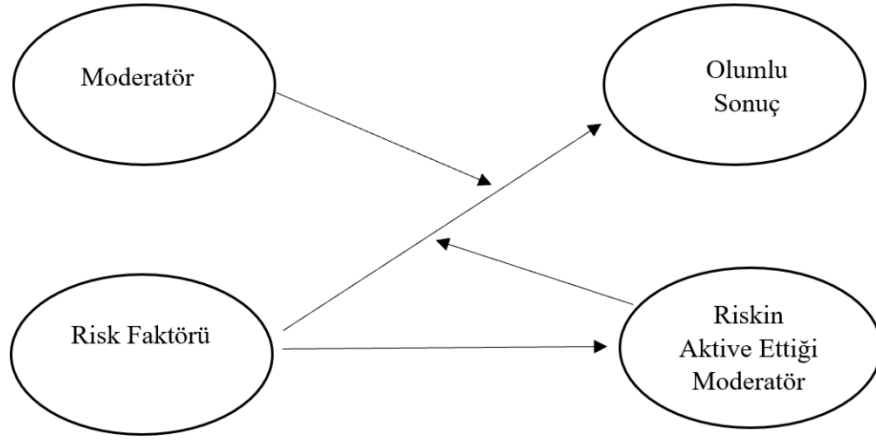
şekil 1.2. Psikolojik Sağlamliğın Telif Edici Modeli (Masten, 2014, s.44)

1.7.3.8.B. Aracı Model. Risk faktörleri üzerinde yapılan çalışmalar sırasında bazı olumsuz deneyimlerin çocukları doğrudan olmayacak şekilde, çocukların hayatındaki önemli destekler üzerindeki etkiler aracılığıyla olumsuz etkilediği, zarar verdiği fikri kabul görmüştür (Masten, 2014). Conger ve ark. (2002) 20. yüzyıl sonlarında ekonomik krizden etkilenen tarım işçilerinin yaşadığı ekonomik sıkıntıların ruh hali, ebeveynlik becerileri, evlilik doyumu gibi değişkenleri etkilediğini, bunun da ergen çocuklar arasında artan sorunlara sebebiyet verdiğini bulgulamışlardır. Ebeveynlerin yaşamaları olası diğer problem alanları çocuklarda benzer olgular yaratabileceğinden bu modelde kavramsallaştırılan müdahaleler ebeveynlik becerisini artırmaya yöneliktir (Masten, 2014).



Şekil 1.3. Psikolojik Sağlamlıkta Aracı Model (Masten, 2014, s.45)

1.7.3.8.C. Moderatör Model. Bu modelde risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmayı amaç edinen değişkenlerin varlığı söz konusudur. Riskle aktive olan ve bağımsız olmak üzere iki tür moderatör tanımlanmıştır. Riskle aktive olan moderatörler bir tehdit anında koruyucu olarak ortaya çıkarken bağımsız moderatörler risk faktörü tarafından doğrudan tetiklenmemektedir ve doğası gereği risk karşısında koruyucu rol üstlenir (Masten, 2014). Prematüre bir doğum riski olarak ele alındığında anne babanın o döneme özgü yeterli bakımı vermesi riskle aktive olan ve bu bakımın bebeğin hayatını olumlu etkilemesi beklenen moderatördür (Yavuz, 2023).



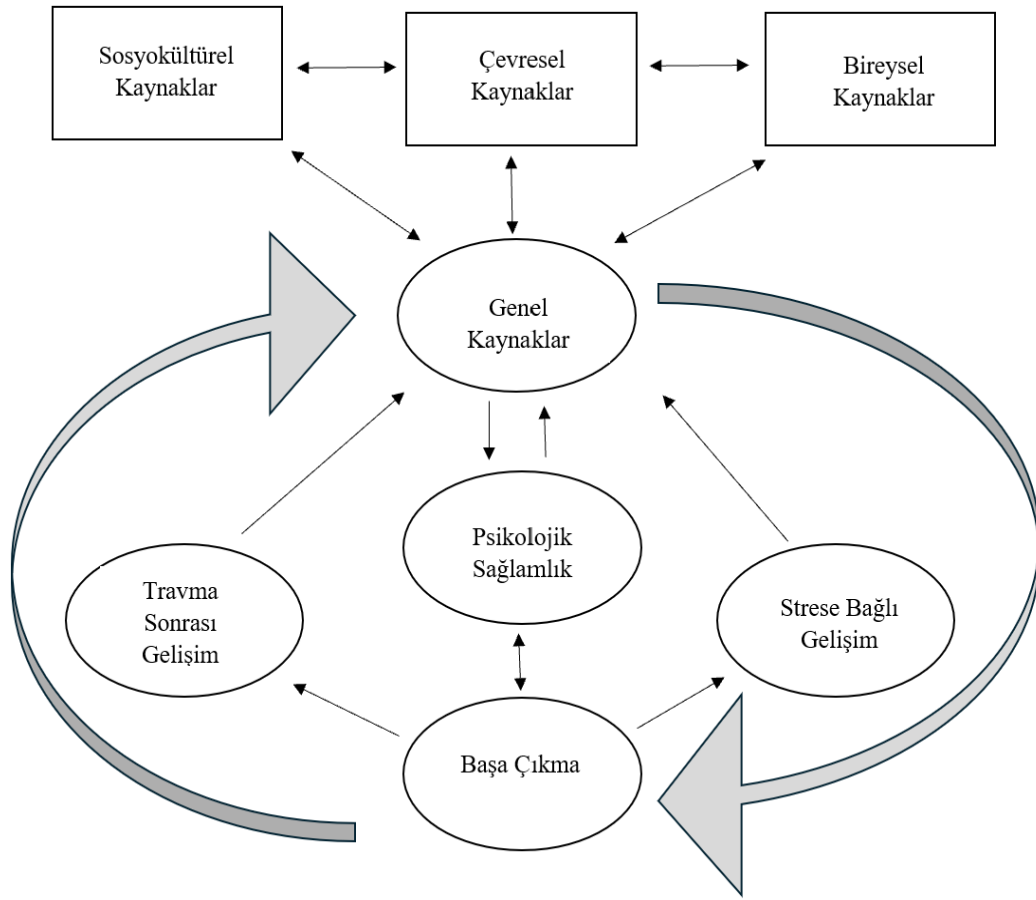
Şekil 1.4. Psikolojik Sağlamlıkta Moderatör Model (Masten, 2014, s.46)

1.7.3.8.D. Zorluk Modeli. “Beni öldürmeyen, beni güçlü kılar” (Nietzsche, 1888/2010, s.4). Zorluk modelinin perspektifi Nietzsche’nin bu görüşü ile paralellik göstermektedir. Aşırıya kaçmadığı müddetçe karşılaşılan zorlukların bir sonraki deneyim için güçlü bir zemin hazırladığı düşünülmektedir (O’Leary, 1998). Mütevazı düzeyde bir acının veya zorluğun gelecekte muhtemel olan bir başka deneyime karşı duyarlı olmaya yardımcı olacağı düşüncesiyle bu model aşılama benzetilmektedir. Başarılı ve yapıcı bir yöntemle kişilerarası çatışmanın üstesinden gelen ergenlerin, ileride karşılaştıkları sorunlara yoğun şiddet tepkileri göstermeksizin çözüm bulabilecekleri öne sürülmektedir (Zimmerman, 2013).

Dienstbier (1989) de stresin gelecekteki olası stres kaynaklarına karşı nöroendokrin yanıtları "sağlamlaştırabileceğini" öne sürmüştü ve bunu fizyolojik sertlik olarak tanımlamıştır.

1.7.3.8.E. Ekolojik Model. Cicchetti ve Lynch (1993) ABD’de artan şiddet ve cinayet vakalarından ötürü hissettikleri kaygı ile yazdıkları makalede bireyin ekolojik katmanlarının birbirini etkilediğini dolayısıyla bu katmanların çocukların gelişiminde önemli rolü olduğunu ifade etmektedirler. Makrosistem ekzosistem gibi daha dış katmanda kalan sistemlerin mikrosistem üzerinde etkisi olduğunu, mikrosistemin de bir çocuğun gelişiminde direkt etkili olduğunu belirtmektedir. Bu modele göre makrosistem aile içindeki yapıyı belirleyen toplumsal ve kültürel değer ve inançları, ekzosistem bireyin yakın çevresini etkileyen resmi ve resmi olmayan her türlü yapıyı, mikrosistem ise aile ortamını temsil etmektedir. Araştırmacılar söz konusu katmanların zaman içinde bireyin gelişim ve uyumunu desteklediği görüşünü savunmaktadır.

Bu model, psikolojik sağlamlığın yalnızca kişisel özellikler ve kaynaklardan beslenen bir süreç olmadığını, çevresel ve toplumsal kaynakların da psikolojik sağlamlığı desteklediği görüşünü savunmaktadır. Ayrıca baş etme süreçlerinde atılan adımların çevresel ve sosyokültürel kaynakları genişletebileceğini ifade etmektedir. Örneğin, çocuklarını alkollü araç kullanan sürücüler yüzünden kaybeden annelerin kurmuş olduğu “Anneler Sarhoş Sürücülere Karşı” örgütü alkollü araç kullanımına yönelik yasal değişikliklerin oluşmasına katkı sağlayarak olası kaza risklerinin azalmasını sağlamışlardır (Aldwin ve Igarashi, 2012). Ekolojik model psikolojik sağlamlıkta yalnızca bireysel süreçleri ele almayarak bireyin etkileşim içinde olduğu her türlü sistemin psikolojik sağlamlığı desteklediğini vurguladığı için önemlidir.



Şekil 1.5. Psikolojik Sağlamlığın Ekolojik Model Örneği (Aldwin ve Igarashi, 2012, s.118)

1.7.3.8.F. Psikolojik Sağlamlığın Meta Teorisi. (Richardson, 2002) Richardson'ın meta teorisi biyopsiko-spirüel homeostazı temel almaktadır. Homeostaz, organizmanın içsel dengeyi sağlama çabasıdır. Richardson'ın vurgulamış olduğu homeostaz ise bireyin biyolojik, psikolojik ve ruhsal yapılar arasındaki dengenin korunmasına yöneliktir. (Ruhsal yapılar, yaşam amacı, kontrol odağı, din/bir yaratıcının varlığına inanma, yaratıcılık, mizah ve duyguları içermektedir.) Olumsuz yaşam deneyimleri bu dengeyi zorladığında bireylerin bu üç bağlamda da uyum sağlayabilmeleri beklenmektedir. Homeostazın bozulması ile bireyin yaşama yeniden adapte olma süreci dört sonuç doğurmaktadır:

- 1) *Güçlü yeni adaptasyon*: Bu durumda birey daha yüksek bir homeostaza sahiptir. Bu durum travma sonrası gelişim ile benzerlik göstermektedir. Kişinin içgörü kazanmasını ve büyümesini kapsamaktadır.
- 2) *Temel homeostaza dönüş*: Olumsuz yaşantıyı geride bırakmaya yönelik bir çaba. Yaşanan olumsuzluğa dair rahatsız edici düşünce ve duyguyu iyileştirebilme ve onu geride bırakabilmedir. Nitekim bu durumun kalıcı bir fiziksel kayıp, taşınma ya da bir yakının ölümü gibi durumlarda mümkün olamayacağı ifade edilmektedir.
- 3) *Kayıpla iyileşme*: Homeostazın eskisine göre daha düşük bir seviyede olması. Kişinin motivasyon, umut ve dürtü kaybı yaşamasını içermektedir.
- 4) *Disfonksiyonel entegrasyon*: Stresöre karşı bireyin uyumsuz başa çıkma stratejilerine (kendine zarar verme davranışı, madde kullanımı, yıkıcı davranışlar vs.) başvurmasıdır. Disfonksiyonel şekilde entegre olan kişilerin içgörü kazanmaya, içsel gözlemlerine engel olan kör noktalarını yıkmaya ihtiyaçları olduğu düşünülmektedir.

Richardson (2002), tüm detaylarıyla ele alamasa da aşağıda yer alan maddelerin bu model için temel hususlar olduğunu ifade etmektedir:

- 1) Basit çizgisel model: Bu model, yalnızca belirli bir rol, ilişki veya deneyime dair tek bir olayı ele alır. Ancak birden fazla homeostazı bozucu olay ve yeniden entegre olma süreci aynı anda yaşanabilir. Bu süreçler de kişisel gelişim için fırsatlar yaratabilir.
- 2) Psikolojik sağlamlığın ideal bir süresi yoktur. Küçük sarsıcı bir yaşantı sonrası uyum kısa sürede sağlanırken travmatik bir yaşantıya uyum sağlamak yıllar alabilir.
- 3) Olumsuz yaşam deneyimleri sonrasında homeostaz sağlanmazsa bireyler daha kırılgan hale gelebilir ve bu yaşantılara tekrar maruz kalınabilir.
- 4) Psikolojik sağlamlık süreci yalnızca bireyleri kapsamaz, çiftler, aileler, okullar ve diğer gruplar için de geçerlidir.
- 5) Dayanıklı yeniden entegrasyon ertelenebilir. Çocukken yaşanan bir travmatik olay, bir stresöre maruz kalma gibi sebeplerden ötürü olumsuz başa çıkma mekanizmalarıyla disfonksiyonel entegrasyon yapılabilir. Yıllar sonra bu durum, bir terapi aracılığıyla daha sağlıklı başa çıkma becerileriyle yeniden entegrasyona dönüştürülebilir.

- 6) Psikolojik sağamlık olumsuz bir yaşam deneyimi gerektirir çünkü biyopsiko-spirütel homeostaz normal şartlar altında iyileşme ve büyüme için talepkâr değildir.

1.7.3.8.G. Yapısalcı Kendilik Gelişimi Modeli. Saakvitne ve ark. (1998) tarafından ortaya atılan bu teoride yaşanan travmatik olayların “kendi”liği tehdit ettiğini, ve “kendi”liğin tehlikeyi yönetme ve kendini koruma çabalarının uyum stratejileri ile mümkün olduğunu ifade edilmektedir.

Bu teoride ele alınan “kendi”liğin 5 alanı şu şekilde ele alınmaktadır (Saakvitne ve ark., 1998):

- 1) *Referans erevesi:* Burada kişinin alişılmış erevesi kastedilmektedir. Bu alişılmış ereve dünyayı anlamlandırma biçimi, sahip olduğu değerler, inançlar, ruhsal yönelimler, dünya görüşü gibi olguları kapsamaktadır. Olumsuz bir yaşam deneyimi bu çerçeveyi derinden etkiler ve kişinin varoluşuna dair yeni bir yapılandırmayı gerektirebilir.
- 2) *Kendilik Kapasitesi:* Bu kavram, bireyin duygusal deneyimlerini fark etme, bu duyguları kabul etme ve sağlıklı bir şekilde işleme yeteneğini ifade eder. Bu süreç, kişinin duygusal durumlarını tanıma, onları tolere etme ve içsel bir denge sağlamak amacıyla bu duyguları entegre etme becerilerini içerir. Ayrıca, kendilik kapasitesi, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olumlu bir içsel bağ kurma yeteneğini de kapsar. Bu bağ, kişinin sağlıklı ilişki kurma ve kendi iç dünyasında uyumlu bir şekilde var olma kapasitesine dayanır.
- 3) *Ego Kaynakları:* Bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için gereken beceri ve kaynakları ifade eder. Bu kaynaklar, kişinin duygusal ve psikolojik sağlığını sürdürebilmesi için önemli olan içsel yetenekleri içerir. Özellikle, kendini gözlemleme becerisi, bireyin kendi düşünce, duygu ve davranışlarını fark etme ve değerlendirme yeteneğidir. Ayrıca, ilişkileri sürdürmek ve sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunabilmek için bilişsel beceriler, yani düşünme ve değerlendirme yetenekleri ile sosyal beceriler yani başkalarıyla etkili iletişim kurma ve ilişki yönetme yetenekleri de ego kaynakları arasındadır.
- 4) *Temel Psikolojik İhtiyaçlar:* Bireyin sağlıklı bir psikolojik ve duygusal gelişim için ihtiyaç duyduğu güvenlik, güven, kontrol, saygı ve samimiyet gibi

psikolojik boyutları içerir. Bu beş alandaki ihtiyaca dair aksaklıklar, bireyde bilişsel şemaların yani düşünce kalıplarının bozulmasına yol açar.

- 5) *Algılama ve Hafıza Sistemi*: Algı ve bellek sistemi, biyolojik adaptasyonlar ve nörokimyasal değişikliklerle etkileşim içinde çalışır. Bu, kişinin çevresini nasıl algıladığı ve yaşadığı deneyimleri nasıl hatırladığıyla ilgilidir. Biyolojik adaptasyonlar, beynin ve sinir sisteminin çevresel ve duygusal streslere karşı verdiği tepkileri ifade eder. Nörokimyasal değişiklikler, beynin kimyasal yapısındaki değişikliklerdir ve bunlar, duygusal durumlar, stres ve travma gibi durumlarla ilişkilidir. Duyusal deneyim ise, dış dünyadan alınan uyarıların işlenmesi ve anlamlandırılması sürecidir. Tüm bu bileşenler, bireyin anılarını oluşturma ve geçmiş deneyimlerini algılama biçimini etkiler. Travmatik bir olay, bu sistemlerin çalışma biçimini değiştirir ve bu sistem üzerinde olumsuz etkiler yaratır.

Bu model travmatik yaşantıyı ve travma sonrası büyümeyi birbirinden bağımsız iki uç nokta olarak değil, bir bütünün iki parçası olarak ele almaktadır. Anlamanın yeniden inşası ile bireyler travmatik büyüme yaşarlar. Modelin referans çerçevesine ve temel psikolojik ihtiyaçlara odaklanıldığında ele alınan yapılar, travma sonrası büyümede inanç ve şemaların derinden etkilenmesi için gerektirir.

Bu teori ele aldığı yapılar bakımından heyecan verici olmakla beraber deneysel olarak test edilmemiş ve araştırmacıların ilgi odağı haline gelememiştir. Bu yönü teorinin zayıf ve gelişime açık kısmıdır (Wald ve ark., 2006).

1.7.3.8.H. Posttravmatik Büyüme Modeli. O’leary ve Ickovics’e (1995) göre birey travma yaşadığında ya bu travma ile baş edemez ya da yalnızca yaşamı devam ettirme, iyileşme ve gelişme olmak üzere üç şekilde baş eder. Hayatta kalma kişinin günlük yaşamına güçsüz bir şekilde devam edebilmesi anlamına gelmektedir. İyileşmek, travmanın etkisinden kurtulup yaşama eskisi gibi devam edebilmektir. Gelişme ise bireyin önceki işlevselliğinin ve ruh halinin üstüne çıkarak hayatı yeniden anlamlandırarak devam etme kapasitesidir. (Akt. Wald ve ark., 2006)

Travmatik yaşantıların fiziksel ve psikolojik problemlere yol açtığı kesin olarak bilinmektedir. Bununla birlikte literatür en zorlu travmalara maruz kalan kişilerin dahi bazı olumlu sonuçlar elde edebileceğini göstermektedir. Travma sonrası olumlu

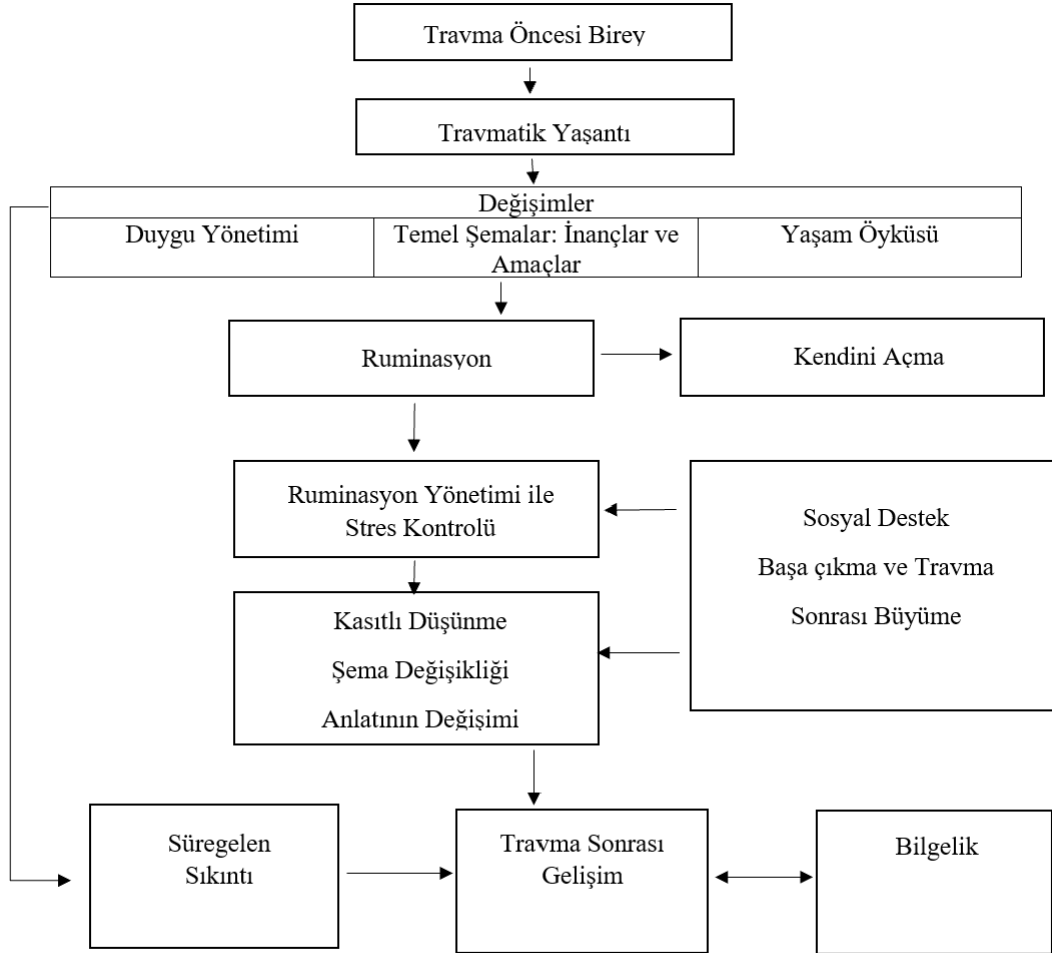
değişimler yaşayan bireylerde genellikle benlik algısı, kişiler arası ilişkiler ve dünya görüşü gibi alanlarda değişimler görülmektedir. Travma sonrası gelişim, hayatın daha değerli görülmesi ve önceliklerin yeniden şekillenmesi, daha yakın ve sıcak ilişkiler kurulması, bireyin kendini daha güçlü hissetmesi, yaşamın yeni yönlerinin ve fırsatlarının fark edilmesi ve manevi gelişim gibi beş alanda kendini gösterir. Bu olumlu değişim ve büyüme, travmanın kendisiyle değil, travma sonrası iyileşme mücadelesiyle ilişkilidir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Travma sonrası büyüme kazanımlarından biri benlik algısındaki olumlu değişimlerle ilgilidir. Bir gemi kazansından kurtulan kişilerin %83'ünün hayatla ilgili daha fazla deneyim kazandıklarını ifade etmeleri (Joseph ve ark., 1993) ve kanser hastalarının kendilerini daha güçlü ve özgüvenli hissettiklerini ifade etmeleri (Collins ve ark., 1990) bu duruma uygun örneklerdir.

Diğer bir kazanım olan diğerleriyle ilişkilerin gelişmesi konusunu Collins ve ark. (1990) travmatik yaşantı sonrası bireylerin duygusal açıdan daha açık, yardım kabul edebilen, sosyal desteği reddetmeyen kişilere dönüşmesi ile ilişkilendirmiştir. Yenidoğan bebeklerinin yoğun bakıma alınarak tedavi görmesini (Affleck ve ark., 1985) ya da ebeveyn kaybını deneyimleyen (Malinak ve ark., 1979) kişiler bu yaşantılar sonrası aileye dair kıymetin daha çok bilindiğini ve aile ilişkilerinin güçlendiğini ifade etmişlerdir.

Pek çok kişi travmatik deneyimlerinin ardından hayat felsefeleri açısından da olumlu değişimler yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Yukarıda örneği verilen yenidoğan bebeğin hastalığı ile ya da ebeveyn kaybı ile sınanan kişiler aile bağlarının güçlenmesinin yanı sıra hayatla ilişkilerinin daha kuvvetlendiğini ve kendi yaşamlarını eskisine göre daha değerli bulduklarını ifade etmişlerdir (Affleck ve ark., 1985; Malinak ve ark., 1979) Ayrıca ölüm gerçeği ile yaklaşan kişiler, bu deneyim sonrasında hayatlarını daha dolu, daha keyifli yaşadıklarını, hayat önceliklerine olumlu yaşantılar eklediklerini bildirmişlerdir (Joseph ve ark., 1993). Travmatik deneyimler bazı bireylerde manevi ve ruhsal değerlerden uzaklaşmaya yol açarken (Schwartzberg ve Janoff-Bulman, 1991), bazılarında ise inançlarının güçlenmesine vesile olmaktadır (Costanzo ve ark., 2009). Pargament ve ark. (1990, akt. Tedeschi ve Calhoun, 1996), dini inançların

güçlenmesinin bireyin kontrol duygusunu, yakınlık hissini ve anlam arayışını destekleyebileceğini belirtmektedir.



Şekil 1.6. Travma Sonrası Gelişim Modeli

(Tedeschi ve Calhoun, 2004, “Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence” adlı makalesinden uyarlanmıştır, Wald ve ark., 2006).

1.7.4. İlgili Literatür Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde affetme, alçakgönüllülük, bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık, maneviyat, nezaket, sakinlik ve yakınlık gibi karakter güçleriyle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ele alan yurt içi ve yurt dışı araştırmalarına yer verilecektir.

Karakter güçleri literatürde görece yeni bir kavram olduğundan, bu güçlerle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Ancak, bu ilişkiyi doğrudan ya da dolaylı yoldan ele alan bazı araştırmalara literatürde yer verildiği görülmektedir.

Demirci ve ark. (2021) karakter güçleri ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemiştir. Çalışmada karakter güçleri ve psikolojik sağlamlığı ölçmek için kullanılan ölçme araçları mevcut çalışmada kullanılan ölçme araçları ile aynıdır. Demirci ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada örneklem grubunu 14-18 yaş grubundaki 381 ergen oluşturmaktadır. Karakter güçleri ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemek amacıyla yapısal eşitlik modeli ve bootstrapping yöntemleri tercih edilmiştir. Bu modele göre, bilgelik, cesaret, iyimserlik ve sakinlik karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı artırdığı; psikolojik sağlamlığın ise psikolojik kırılganlığı azalttığı bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik sağlamlık; bilgelik, cesaret, iyimserlik ve sakinlik ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide tam aracı rol oynamıştır.

Hutchinson ve ark. (2011) 620 genç yetişkin ile yürüttükleri çalışmada mizacın karakter güçleri, anlamlılık duygusu ve psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisini araştırmıştır. Bu araştırmada karakter güçlerini ölçmek amacıyla VIA – Karakter Güçleri Envanteri (Peterson ve Seligman, 2004) ve psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonrasında psikolojik sağlamlık ile karakter güçleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.

Karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi dolaylı bir şekilde inceleyen bir başka çalışmayı Blanchard ve arkadaşları (2021) yürütmüştür. Bu araştırmada, Merak, minnettarlık, sevgi, umut, azim, maneviyat, canlılık karakter güçlerinin kişilerarası bir kayıp (ölüm ya da boşanma) sonrasında bireylerde psikolojik

sağlamlığı destekleyip desteklemediği incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 557'si son altı ay içinde birinci derece bir yakının kaybını yaşamış ya da boşanmış olan 3710 yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcılar, altı ay boyunca üç farklı zaman diliminde ölçekleri doldurmuştur. Bu ölçekler sayesinde katılımcıların depresyon, işlevsellik düzeyi ve karakter güçleri ölçülmüştür. Araştırma bulguları; yüksek karakter gücüne sahip bireylerin daha düşük depresyon ve daha az işlev bozulması gösterdiğini, çalışmada ele alınan yedi karakter gücünün, kayıptan bağımsız olarak bireylerin psikolojik sağlamlığını artırdığını ortaya koymuştur. Araştırmanın dikkat çekici bir diğer bulgusu ise katılımcıların karakter güçlerinde zamanla bir artış gözlenmediği yönündedir. Yani travma sonrası gelişim teorisinin öngördüğü gibi karakter güçlerinde belirgin bir değişim olmamıştır.

Bu bölümün devamında, çalışmada incelenen 11 karakter gücünün her birinin psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisini ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

1.7.4.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar. Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu (2014) *affedicilik* ve *psikolojik sağlamlık* arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pamukkale Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan 264'ü kadın ve 104'ü erkek, toplam 368 öğrenciden oluşan bir örneklem grubu ile çalışma yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık, affedicilik kavramının üç temel bileşeni olan kendine yönelik affedicilik, diğerlerine yönelik affedicilik ve duruma yönelik affedicilik ile olumlu yönde ilişkilidir. Araştırmanın bulguları, affedicilik türleri arasında, duruma yönelik affetme davranışının psikolojik sağlamlığı en yüksek düzeyde yordayan değişken olduğunu ortaya koymuştur. Duruma yönelik affediciliğin ardından, bireylerin kendi hatalarını affetme eğilimi, psikolojik sağlamlık üzerinde ikinci sırada yordayıcı bir etki göstermektedir. Üçüncü sırada ise bireylerin başkalarını affetme düzeyi yer almaktadır.

Affetme ve *psikolojik sağlamlık* arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir başka çalışma Gürat (2022) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini İzmir ilinde farklı lise türlerinde eğitim görmekte olan 2302 ergenden oluşmaktadır. Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlık puan ortalaması ile affetme ölçeğinin tamamı ve alt boyutları (kendini affetme, diğerlerini affetme ve durumsal affetme) arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yani, affetme düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlıkları da artış

göstermektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı etkiye sahip değişkenler sıralandığında, en güçlü yordayıcı olarak kendini affetme öne çıkmaktadır. Bu değişkeni sırasıyla psikolojik özerklik algısı, durumsal affetme, kontrol-denetleme algısı ve diğerlerini affetme takip etmektedir. Tüm bu değişkenlerin psikolojik sağlamlık ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, bireyin affetme kapasitesi ve özerklik algısının, psikolojik dayanıklılığını destekleyen temel unsurlar arasında yer aldığını göstermektedir.

Yerli literatürde *alçakgönüllülük* ve *psikolojik sağlamlık* arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, Temiz'in (2020) çalışması bu konuda dolaylı bilgi sağlamaktadır. Temiz, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Sakarya Üniversitesi'nin farklı fakültelerinden 2404 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında, alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ($r=0.495$, $p<.01$) ortaya koymuştur. Çalışmada ayrıca alçakgönüllülüğün psikolojik iyi oluşu yordayıcı bir değişken olup olmadığına dair regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Oluşturulan regresyon modeline göre, psikolojik iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %24,5'inin alçakgönüllülük tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Bu bulgular, alçakgönüllülüğün psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ile yakından ilişkili ($r=.62$, $p<.05$) bir kavram olduğundan (Sağ, 2016), bu çalışma dolaylı olarak alçakgönüllülüğün psikolojik sağlamlığa etkisi konusunda da fikir verebilir. Ancak, bu ilişkinin daha spesifik bir şekilde ele alınması için doğrudan bir araştırmanın yapılması gerekliliği söz konusudur.

Turgut (2022), *bilgeliğin psikolojik sağlamlığın* yordayıcısı olup olmadığını incelediği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmada, benlik kurguları, yaşam amacı belirleme, bilgeliğin ve başa çıkma tutumlarının psikolojik sağlamlığı ne ölçüde açıkladığı analiz edilmiştir. Çalışmaya, yaşları 18 ile 29 arasında değişen 375 birey katılmıştır. Sonuçlar, bilgeliğin beliren yetişkinlik döneminde psikolojik sağlamlığı %6 oranında açıkladığını göstermiştir.

Üzbe Atalay (2019), LGBT bireylerde kendini toparlama gücü, cesaret, algılanan stres ve sosyal destek üzerine yaptığı çalışmasında, yaş ortalaması 23,52 olan 324 LGBT+ bireyle araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın bulgularından biri, *psikolojik sağlamlık* ve *cesaret* arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda bu iki değişken arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin ($r=.77$, $p<.001$) varlığıdır. Bu bulguya göre, cesaretin psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu faktör rolü oynadığı öne sürülmüştür.

Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde yılmazlık, cesaret, öz-şefkat ve olumlu sosyal davranış eğiliminin incelendiği bir başka çalışma 607'si kadın, 370'i erkek ve 53'ü cinsiyet belirtmek istemeyen 1030 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguların biri cesaretin psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu yönündedir. Araştırmada *cesaret* ve *psikolojik sağlamlık* arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki ($\beta = .44$, $p < .001$) saptanmıştır (Altıntaş, 2023).

İlgili alanyazında *dürüstlük* ve *psikolojik sağlamlık* arasındaki ilişkiyi inceleyen doğrudan ya da dolaylı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Campbell-Sills ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlığın nevrotizm ile güçlü bir negatif ilişki ve dışa dönüklük ile sorumlulukla güçlü bir pozitif ilişki gösterdiği ($p<0.001$) ortaya konmuştur. Bu çalışmadan hareketle, psikolojik sağlamlık ile iyi algılanan kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olabileceği söylenebilir. Psikolojik sağlamlık ile kişilik özellikleri arasında yüksek bir ilişkinin olabileceği ve bunun müdahale programlarına dahil edilerek daha etkili sonuçlar elde edilebileceği göz önünde bulundurulduğunda, yerli literatürdeki bu eksikliğin giderilmesi önerilmektedir.

Eryılmaz (2012), yaşam doyumu, benlik saygısı, *iyimserlik* ve kontrol odağının *psikolojik sağlamlığı* yordamadaki gücünü incelediği araştırmasında, 2009-2010 eğitim öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 346'sı kadın, 281'i erkek olmak üzere toplam 627 katılımcı ile çalışmıştır. Bu çalışmada, iyimserlik değişkeninin psikolojik sağlamlığın %21'ini açıkladığı bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç, araştırılan değişkenler arasında iyimserliğin psikolojik sağlamlığı en çok yordayan değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Ergün Başak (2012) düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve *iyimserlik* ile *psikolojik dayanıklılık* düzeylerini

incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışma kapsamında 2010-2011 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin örgün lisans programlarına devam eden 1850 öğrenciden bilgi toplanmıştır. Ancak çalışma kriterlerine uygun olması amacıyla ailelerinin gelir düzeyinin 0 TL ile 1260 TL arasında olduğunu belirten, ebeveynleri en fazla lise mezunu olan ve aileleri en az dört kişiden oluşan 495 öğrenci bu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışma sonucunda iyimserliğin psikolojik sağlık üzerinde direkt etkisinin olduğu ve iyimserliğin psikolojik sağlamlığı yordadığı bulgulanmıştır.

Alanyazında **kararlılık**, azim ve sebat kavramlarının **psikolojik sağlamlıkla** doğrudan ilişkilendirildiği bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, öz-yeterlik, motivasyon, azim, psikolojik sağlık ve iyi oluş gibi değişkenler arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğu bir çalışma göze çarpmaktadır (Yıldız, 2019). Bu çalışmada kararlılık durumu Kısa Azim Ölçeği ile ölçülmüştür. Sarıçam ve ark. (2016) göre Kısa Azim Ölçeği bireylerin azim, kararlılık, ısrar ve sebatkâr olma düzeyini değerlendirebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

252 lisansüstü öğrenci ile gerçekleştirilen kariyer kararlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü inceleyen çalışmanın (Erhan ve ark., 2021) bulgularından biri **kariyer kararlılığı** ile **psikolojik sağlık** arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin ($r = .22, p < .01$) varlığıdır.

Uysal ve ark. (2017), **dini başa çıkma**, umut, yaşam memnuniyeti ve **psikolojik sağlamlık** arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, yaş ortalaması 26 olan 104 kadın ve 210 erkekten oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Sonuçlar, dini başa çıkma yöntemleri ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Dilmaç ve Çifci (2019) 14-18 yaş ergen grubunun **Tanrı algısı** ile **psikolojik sağlamlık** arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçladıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmanın çalışma evrenini, Konya ilinde yaşayan ve 14-18 yaş aralığında bulunan ergen bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Konya il ve ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerden seçilmiştir. Örnekleme yöntemi olarak tesadüfi küme örnekleme tekniği kullanılmış ve bu doğrultuda ortaokul 8. sınıf ile lise 1, 2, 3 ve 4. sınıf düzeyindeki öğrenciler çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmada, ergenlerin psikolojik sağlamlık

ölçeğinde yer alan alt boyutlar (aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum becerisi, mücadele azmi ve empati) ile Tanrı algısı ölçeğinin alt faktörleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, bu iki ölçek arasında pozitif yönde ancak düşük düzeyde bir anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Beyazkılınç'ın (2019) Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde öğrenim görmekte olan 342 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü, Allah algısı, **Allah'a bağlanma** ve dini yönelim ile **psikolojik sağlamlık** ilişkisini incelediği çalışmada şu sonuçlar bulgulanmıştır: Allah'a güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. Bu sonuç genel olarak literatürdeki birçok çalışmadan farklıdır. Allah'a kaygılı bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki söz konusudur. Bu durumda Allah'a güvensiz bağlanma arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını söylemek mümkündür. Ayrıca çalışmada öğrencilerin içsel dini yönelimlerinin arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artacağı sonucu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise Allah'a yönelik pozitif algı ile psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin varlığıdır. Yani Allah'a yönelik pozitif algı düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın da artacağı söylenebilmektedir.

Aras ve arkadaşları (2023), yetişkin bireylerde psikolojik sağlamlığı etkileyen çeşitli faktörleri (cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, **yaşamda anlam** ve öz şefkat ile **psikolojik sağlamlık** arasındaki ilişki) incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya, yaş ortalaması 25,81 olan toplam 266 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmada, cinsiyet ve çocukluk çağı travmalarının psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, yaşamda anlam ve öz şefkat değişkenlerinin psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, çalışmayı yürüten araştırmacılar, ruh sağlığı uzmanlarına yönelik önemli bir öneride bulunmuşlardır. Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik hizmetlerde, bireylerin öz şefkat geliştirme ve yaşamlarına anlam katma süreçlerine odaklanmanın, sağlanan desteğin etkinliğini artıracak ifade edilmiştir.

Yerli literatürde **psikolojik sağlamlık**la doğrudan ilişkisinin incelenmediği bir başka karakter gücü de **nezakettir**. Konuyla ilgili en yakın çalışma Kaya Memiş'in (2018) okul nezaket algısının ilkökul öğrencilerinin psikolojik ve duygusal iyi oluşları

ile ilişkisini incelediği çalışma olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmanın örneklem grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Bursa'da bir ilkokulun üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim gören 261'i kız, 265'i erkek olmak üzere 526 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışmada, okul nezaketi ile duygusal ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = .38$, $p < .001$). Bu bulgu, ilkokul öğrencilerinin okullarındaki nezaket davranışlarını algılama düzeyleri arttıkça, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Araştırma, okul nezaket algısının, duygusal ve psikolojik iyi oluşu yordayan bir değişken olduğunu da ortaya koymuştur ($p < .01$). Okul nezaket algısının, duygusal ve psikolojik iyi oluş varyansının %14'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu çalışmada, duygusal ve psikolojik iyi oluşu değerlendirmek için kullanılan Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir bağ olabileceği göz önünde bulundurularak bu çalışmanın bulgularına yer verilmiştir.

Nezaket kavramının yabancı literatürde karşılığı “kindness” olarak karşımıza çıkmaktadır. “Kindness” yardımsever olmakla ilişkilidir. Karakter Gelişim İndeksinin ilgili maddeleri incelendiğinde de yardımseverliğe vurgunun net olduğu göze çarpmaktadır. Buradan hareketle yardımsever olma ve özgecilik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelenmiştir. Elçeoğlu (2024) yaş aralığı 18-31 arasında değişen 522 yetişkin ile yürüttüğü mutluluk, özgecilik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerini incelediği çalışmada özgecilik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ($r = .10$) bulgulamıştır. Ancak bu ilişkinin gücü ihmal edilecek düzeyde zayıf görünmektedir. Kanser hastaları ile yürütülen bir başka çalışmada (Güner, 2023) ise özgecilik davranışının stresle baş etme düzeyini artırdığı sonucuna varılmıştır. Doğanay (2024) LGBTİ+’lar ile yürüttüğü çalışmada *psikolojik sağlamlık* düzeyinin özgecilik tarafından pozitif yönde ve anlamlı düzeyde öngördüğünü belirlemiştir.

Literatürde, *sakinlik* karakter gücüne ilişkin doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durumun, sakinliği ölçmeye yönelik özel bir ölçme aracının bulunmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yakınlık karakter gücü ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi direkt alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Topkaya ve ark. (2022) yapmış oldukları çalışmada ulaştıkları bulgular *yakınlık* karakter gücü ve *psikolojik sağlamlık* ilişkisi açısından önemli bir sonuçtur. Yaş ortalaması 24.89 olan 137 yetişkinin yer aldığı çalışmada psikolojik sağlamlık bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışma ile ilgili bulgular özgüveni ve mutluluk düzeyi yüksek, yalnızlık düzeyi düşük olanların yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmada kastedilen yalnızlığın tercih edilen bir yalnızlık olmadığı ve sevgiyi ilgiyi paylaşacak kişilerin azlığı olarak ele alındığı göz önünde bulundurulduğunda yakınlık kurmak ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

1.7.4.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar. Delhi’de ergenler arasında *affedicilik*, minnettarlık ve *psikolojik sağlamlık* arasındaki ilişkinin gücünü belirlemek amacıyla yapılan çalışma 11. Sınıf düzeyinde 150 ergen katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularından biri affedicilik ve psikolojik sağlamlık arasında düşük oranda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığıdır. Ayrıca cinsiyetler arasındaki farklılıklara bakıldığında kız öğrencilerde minnettarlık ve psikolojik sağlamlık daha ilişkili iken erkek öğrencilerde affedicilik ve psikolojik sağlamlık daha ilişkili bulunmuştur (Mary ve Patra, 2015).

Psikoloji lisans düzeyinde 95 kadın öğrencinin katılımıyla affedicilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları *affedicilik* ve *psikolojik sağlamlık* arasında $p < .05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ancak düşük bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Soni, 2016).

Ergen *psikolojik sağlamlığı*, *affetme* ve öfke ifadesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmaya Maine eyaletinde yaşamakta olan üç farklı liseden olan 70 öğrenci katılmıştır. Bu öğrenciler çalışma için Ergen Dayanıklılık Tutumları Ölçeği, Enright Bağışlama Envanteri’nin ergen versiyonu ve Ergen Öfke Derecelendirme Ölçeği olmak üzere üç anketi doldurmuştur. Ergen psikolojik sağlamlık ölçeği içgörü, bağımsızlık, ilişkiler, inisiyatif, yaratıcılık, mizah, ahlak ve genel psikolojik sağlamlık alt ölçeklerini içermektedir. Bağışlama envanteri ise duygu, düşünce ve davranış boyutlarını içermektedir. Bu bilgiler ışığında çalışmanın sonunda elde edilen sonuçlar şu şekildedir: Psikolojik sağlamlığın bağımsızlık, ilişkiler, ahlak

ve genel dayanıklılık boyutları (alt ölçekleri) duygusal affetme ile anlamlı şekilde ilişkilendirilmiştir. Bağımsızlık, ilişkiler, ahlak ve genel dayanıklılık alt ölçekleri davranışsal affetme ile anlamlı bir ilişki gösterirken; ilişkiler, inisiyatif alma, yaratıcılık/mizah, ahlak ve genel dayanıklılık alt ölçekleri bilişsel affetme ile anlamlı şekilde ilişkilendirilmiştir. Ayrıca toplam psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affetme arasında anlamlı bir pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir (Anderson, 2006).

Dwiwardani ve ark. (2014), yaşları 18 ile 76 arasında değişen 245 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada, bağlanma ve psikolojik sağlamlığın alçakgönüllülük, şükran ve affedicilik gibi erdemler üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, bağlanma ve psikolojik sağlamlığın bu karakter güçleri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmanın, bizim araştırmamız açısından dikkat çekici bulgularından biri, **alçakgönüllülük** ile **psikolojik sağlamlık** arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığıdır.

Meme kanseri sonrası hayatta kalanlarla **alçakgönüllülük**, minnettarlık ve **psikolojik sağlamlık** arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışma, çevrimiçi anketler aracılığıyla 61 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları, alçakgönüllülük ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Ancak, manevi yücelme ve minnettarlık gibi faktörlerin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu görülmüştür. Manevi yücelme, travma sonrası büyümenin güçlü bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir (Eaves, 2019).

Yaş almış bireylerde **psikolojik sağlamlığın**, **bilgelik** ve öznel iyi oluş arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya, yaşları 51 ile 99 arasında değişen 994 yetişkin birey katılmıştır. Psikolojik sağlamlığın dayanıklılık, ustalık hissi ve algılanan stres boyutlarıyla ölçüldüğü; bilgeliğin ise bilişsel, yansıtıcı ve duygusal boyutlarıyla değerlendirildiği bu araştırmada öznel iyi oluş; zihinsel sağlık, mutluluk ve yaşam doyumu üzerinden analiz edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın aracı rolünü kestirmek amacıyla yapısal eşitlik yol modeli kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, bilgeliğin yaşa bağlı kayıplara rağmen psikolojik sağlamlığı, ustalık hissini ve dinginliği güçlendirdiğini, böylece yaşlı bireylerin iyi oluş düzeylerini korumalarına tam anlamıyla aracılık ettiğini göstermektedir. Bu bulgular, bilgeliğin yaşlılıkta önemli bir psikolojik kaynak olduğunu vurgulamaktadır (Ardelt ve Jeste, 2022).

Her topluluğun, karşılaşılan çeşitli sorun ve zorluklarla başa çıkmak için kullandığı yerel bir bilgeliği bulunduğunu düşünen araştırmacılar, Sasak toplumunun COVID-19 pandemisiyle yüzleşirken psikolojik sağlık geliştirmek için kullanılabilecek çeşitli yerel bilgeliklerini keşfetmeyi hedeflemişlerdir. Çalışmada, Sasak toplumundaki geleneksel liderler ve kültürel aktörlerle etnografik bir yaklaşım benimsenmiş ve kar topu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler, etkileşimli model analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, Sasak toplumunun dayanıklılığını artıran dört temel yerel bilgelik unsurunu ortaya koymuştur. Belirlenen bu **bilgelik** unsurlarının pandemi sürecinde hem fiziksel dayanıklılığı hem de **psikolojik sağlamlığı** artırdığı bulgulanmıştır (Sumardi ve Wahyudiati, 2021)

Kanada'da askeri liderlik çerçevesinde karakter özellikleri ve psikolojik sağlamlığın önemi üzerine yapılan bir araştırmada, Kanada Askeri Koleji'nde eğitim alan 94 öğrenci incelenmiştir. Araştırma, bu öğrencilerin stresli durumlarla başa çıkmada en kritik gördükleri karakter güçlerinin sebat, muhakeme, ekip çalışması, perspektif ve öz düzenleme olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, en sık benimsenen karakter güçlerinin cesaret, dürüstlük ve sebat olduğu tespit edilmiştir. Bulgular, sebat ($p = .029$), cesaret ($p = .01$) ve mizah ($p = .01$) karakter güçlerinin psikolojik sağlamlıkla pozitif bir ilişki sergilediğini, sevgi gücünün ise bu bağlamda negatif bir ilişkiye sahip olduğunu ($p = .002$) ortaya koymuştur. Genel olarak, elde edilen sonuçlar sebat (kararlılık), **cesaret** ve mizahın askeri öğrencilerin **psikolojik sağlamlıklarını** destekleyen önemli faktörler olabileceğini işaret etmektedir (Chérif ve ark., 2021).

Amerika Birleşik Devletleri Ordu Psikolojik Operasyonlar Yedek Subayları ve sivil (toplum kolejleri) örneklemelerinde gerçekleştirilen bir çalışma, fiziksel cesaret eylemlerinde bulunanların, bulunmayanlara göre öz-bildirimle ölçülen psikolojik sağlamlık ve geçmişteki travmatik deneyimlere maruz kalma açısından farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. 156 askeri ve 96 sivil katılımcı olmak üzere toplam 252 katılımcı yer almıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18-59 olup, %90 erkek ve %10 kadın askerden oluşmaktadır. T-testleri, fiziksel **cesaret** gösterdiğini belirtenlerin, fiziksel cesaret geçmişi olmayanlara göre daha yüksek **psikolojik sağlamlık** bildirdiğini göstermiştir ($p < .05$, $d = .40$). Bu bulgular, fiziksel

cesaret eylemlerinde bulunanların, cesaret göstermeyenlere kıyasla daha yüksek psikolojik sağamlık bildirdiğini ortaya koymaktadır (Hausman, 2019).

Kim ve ark. (2017), büyük beş erdemin (cesaret, **dürüstlük**, bilgelik, kararlılık ve maneviyat) kronik hastalık ve engellilik yaşıyan üniversite öğrencilerinde **psikolojik sağamlık** bağlamında uygulanabilirliğini incelemiştir. Çalışmada psikolojik sağamlık, bireylerin zorluklarla başa çıkma becerisi ve yaşam memnuniyeti bir arada değerlendirilerek tanımlanmıştır. Araştırmaya 256 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %54'ü doğuştan, %42,2'si ise sonradan edinilmiş engellilik bildirmiştir. Araştırmanın sonuçları, beş erdem faktörünün psikolojik sağamlık seviyelerini anlamlı biçimde ayırt ettiğini göstermiştir. Bu bağlamda dürüstlük, psikolojik sağamlık seviyelerini ayırt eden erdem faktörlerinden biri olmuş ve pozitif bir ilişki göstermiştir ($r = .368$). Ancak, diğer erdem faktörlerine kıyasla psikolojik sağamlık seviyelerini açıklamada daha düşük bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu durum, dürüstlüğün psikolojik sağamlık üzerindeki etkisinin önemli ancak görece sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşıyan, 18-64 yaşları arasındaki 164 yetişkinin katıldığı bir diğer çalışmada, **dürüstlük** ve **psikolojik sağamlık** arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, psikolojik sağamlık ile dürüstlük arasındaki ilişki beklenmedik şekilde negatif bulunmuştur. Çalışmada dürüstlük ile psikolojik sağamlık arasında pozitif bir ilişki beklenirken, regresyon analizi sonuçları bu ilişkinin negatif olduğunu ortaya koymuştur. Yani, dürüstlük seviyesi arttıkça psikolojik sağamlık seviyesi düşmüştür (Steele, 2017).

İyimserlik ve **psikolojik sağamlık** arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışma İspanya'da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, Cádiz Üniversitesi'nden 132 üniversite öğrencisidir ve örneklem kota örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcıların %72,5'i kadın olup, ortalama yaşları 21,71'dir. Çalışmanın bulgularına göre, iyimserlik, üniversite öğrencilerindeki psikolojik sağamlığın %25'ini açıklamaktadır ($R^2 = .25$, $\beta = .49$). Yani, iyimserlik seviyesi arttıkça, psikolojik sağamlık seviyesi de artmaktadır (Gómez Molinero ve ark., 2018).

Vietnam'da 1960'lar ve 1970'lerin başında tutulan Amerika Birleşik Devletleri'nin en uzun süreli savaş esirleri, 1973'ten itibaren düzenli sağlık takibine

alınmıştır. Bu çalışmada, tanı almayan esirlerin psikolojik sağlamlıkları incelenmiştir. Gerekli düzenlemeler yapıldığında katılımcı sayısı 224 olarak belirlenmiştir. Lojistik regresyon analizi sonucunda, **psikolojik sağlamlık** üzerinde en güçlü etkiye sahip değişkenin **iyimserlik** olduğu bulunmuştur. Tüm değişkenler sürekli ve kategorik olarak incelendiğinde iyimserlik kişisel özellik olarak en güçlü değişken olup sürekli olarak %17 ve kategorik olarak %14 oranında açıklayıcı bir faktördür. Diğer önemli etmenler arasında subay ya da er statüsü, yakalanma yaşı, yalnız hapis süresi, düşük antisosyal/psikopatik kişilik özellikleri ve travma sonrası stres belirtilerinin düşük olması yer almıştır (Segovia ve ark., 2012).

Fredrickson ve ark. (2003) ABD’de 2001 yılında yaşanan terör eylemi sonrasında 18 kadın ve 28 erkek üniversite öğrencisi değerlendirilmiştir. Yaşanan bu travmatik olay sonrasında her biri depresyon belirtisi gösterse de belli bir zaman sonra olumlu duyguların ortaya çıktığı da belirlenmiştir. Bu olumlu duygulanımlar, kişinin sevdiği insanların hayatta olmasına yönelik şükran duyması, haberleri takip etmedikleri ve tetiklenmedikleri anlarda ailelerine karşı daha sıcak ve şefkatli hissetmeleri şeklindedir. Takip edilen kişilerin yaşanan olay öncesinde psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu bilinmektedir. Çalışma bulgularından biri **yakınlık** ile **psikolojik sağlamlığın** ilişki içinde olduğu yönündedir.

Glivings (2013), yetişkin kadınlarda **maneviyatın psikolojik sağlamlık** ve başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 237 yetişkin kadın katılmıştır. Katılımcılar, orta düzeyde maneviyata sahip olanlar ve yüksek düzeyde maneviyata sahip olanlar olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Araştırma bulguları, yüksek maneviyat düzeyine sahip bireylerin daha yüksek psikolojik sağlamlık seviyelerine sahip olduğunu ve olumlu başa çıkma stratejilerini daha sık kullandığını ortaya koymuştur. Buna karşılık, orta düzeyde maneviyata sahip katılımcıların daha düşük psikolojik sağlamlık seviyelerine sahip olduğu ve daha çok olumsuz başa çıkma stratejilerine yöneldiği saptanmıştır. Çalışmanın dikkat çekici bir diğer bulgusu, manevi pratiklerin sıklığı ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkiye dairdir. Spearman Rho korelasyonu kullanılarak yapılan analizde, değişkenler arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yüksek psikolojik sağlamlık seviyesine sahip bireylerin manevi pratiklere daha az katıldığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, olumlu başa çıkma

stratejileri kullanan katılımcıların da manevi pratiklere katılım sıklığının daha düşük olduğu görülmüştür.

Amerika Birleşik Devletleri'nde potansiyel travmatik olaylar, umut ve *maneviyat* karakter gücünün *psikolojik sağlamlığı* ne ölçüde öngördüğünü inceleyen bu çalışmaya 252 yetişkin katılmıştır. Katılımcılar rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve çevrimiçi bir anketi tamamlamaları istenmiştir. Anket; demografik soruların yanı sıra psikolojik sağlamlık, umut, maneviyat ve potansiyel travmatik olaylar ölçümlerini içermektedir. Analizler sonucunda umut ($p<.001$), maneviyat ($p<.001$) ve potansiyel travmatik olaylar ($p=.034$) ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte, umut değişkeni ($\beta=0.767$), maneviyata ($\beta=.137$) kıyasla psikolojik sağlamlığı daha güçlü bir şekilde yordamaktadır (Coddington, 2024).

Yerli literatürde olduğu gibi yabancı literatürde de kararlılık, nezaket, sakinlik karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak tüm bu karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma mevcuttur. Martínez-Martí ve Ruch (2016) 24 karakter gücünü kişilerarası, duygusal, entellektüel, özdisiplin ve teolojik güçler olarak 5 gruba ayırarak bu grupların psikolojik sağlamlık ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Yapılan değerlendirme sonrasında teolojik güçler (şükran ve maneviyat) dışındaki tüm karakter güçlerinin psikolojik sağlamlık ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki içinde olduğu bulgulanmıştır. Bahsi geçen çalışmada *kararlılık* ve *sakinlik* karakter güçleri özdisiplin güçleri grubuna dahil edilmiştir ve bu grubun psikolojik sağlamlık ile ilişkisi .47 olarak bulunmuştur. *Nezaket* karakter gücü ise kişilerarası güçler grubuna dahil edilmiş ve bu grubun *psikolojik sağlamlık* ile ilişkisi .25 olarak bulgulanmıştır.

Bütün karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği 1739 yetişkinle gerçekleştirilen bir başka çalışmada (Peterson ve ark., 2008) post travmatik büyüme ile *kararlılık* arasında .22; *nezaket* arasında .30; *sakinlik* arasında .13 oranında $p < .001$ düzeyinde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine dair ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, psikolojik sağlamlık ile karakter güçleri arasındaki ilişki, ölçülebilir veriler ve istatistiksel analizler kullanılarak incelendiğinden (Garip, 2023) nicel araştırma yaklaşımı, birden fazla değişken arasındaki ilişki incelendiğinden (Büyüköztürk ve ark., 2016) korelasyonel araştırma deseni tercih edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin gücü ve bu ilişkinin tahmin edilebilirliği üzerine odaklanıldığından, araştırma ilişkisel tarama yöntemine dayandırılmıştır. İlişkisel tarama modellerinde, değişkenlerin birlikte değişim gösterip göstermediği, eşgüdümlü bir değişim söz konusuysa bu değişimin gücü ve yönü incelenmektedir (Kuzu, 2013). İnsan davranışları hem bireysel düzeyde hem de sosyal ilişkiler içerisinde büyük bir karmaşıklık sergiler. Bu davranışları daha anlaşılır kılmak için, davranış örüntülerindeki ilişkilerin incelenmesi korelasyonel araştırmalarla mümkündür (Cohen ve ark., 2000). Araştırmanın değişkenleri olan karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla (Büyüköztürk ve ark., 2016) keşfedici korelasyonel model; yordayıcı değişkenin (karakter güçleri) ölçüt değişken (psikolojik sağlamlık) üzerindeki etkisini incelemek için de yordayıcı korelasyonel model uygulanmıştır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalarda, bir değişkenin bilinen değerinden hareketle diğer değişkenin bilinmeyen değeri tahmin edilmesi amaçlanır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2023). Ayrıca bu çalışma, evren ve örneklemin büyük olduğu, farklı değişkenlere ait ölçümlerin tek bir seferde yapıldığı kesitsel tarama araştırmalarına örnek teşkil etmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2016).

Sonuç olarak, bu çalışmanın araştırma modeli; post-pozitivist paradigma çerçevesinde, nicel araştırma yaklaşımı ile kesitsel türde ve korelasyonel araştırma deseni (keşfedici ve yordayıcı model) kullanılarak belirlenmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim görmekte olan ergenler oluşturmaktadır. Ergenlik; biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal değişimleri içeren çocukluktan yetişkinliğe doğru uzanan bir olgunlaşma sürecidir (Santrock, 2014). Ergenlik dönemi, biyolojik, duygusal, bilişsel, kişilerarası,

toplumsal, eğitimsel, yasal, kronolojik ve kültürel bağlamlarda değerlendirildiğinde başlangıcı ve bitişi açısından farklılık gösteren bir süreçtir. Bu çalışmada ergenliğin başlangıç ve bitiş dönemi için kronolojik bağlam göz önünde bulundurulmuş ve erken ergenliğe tekabül eden 11-19 yaş gurubundaki bireyler (Santrock, 2014) çalışmaya dahil edilmiştir.

Çalışma grubu, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yaklaşımı ile belirlenmiştir. Kolayda örnekleme, araştırmacının hedeflediği örneklem büyüklüğüne ulaşana dek erişebildiği ve çalışmaya uygun kişilerle çalışmasını yürüttüğü yöntemdir (Cohen ve ark. 2000).

Araştırmaya 821 ergen katılmıştır. Karakter Gelişim İndeksi'nin son maddesi olan “Tüm soruları içten ve dürüst bir şekilde cevapladım.” ifadesine *kesinlikle katılmıyorum* diyen 10, *katılmıyorum* diyen 9 ve *kararsızım* diyen 41 katılımcı çalışmaya dahil edilmemiştir. Böylece yalnızca soruları içtenlikle yanıtladığını belirten katılımcılarla devam edilmiştir. Analizler öncesinde veri seti incelenerek kayıp, hatalı ve uç değerler belirlenmiş ve 58 katılımcı daha çalışma dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak, araştırmanın analizleri 722 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların temel demografik özellikleri aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 2.1. Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler

Değişkenler		Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	477	66.1
	Erkek	245	33.9
Yaş	11 Yaş	14	1.9
	12 Yaş	47	6.5
	13 Yaş	72	10
	14 Yaş	84	11.6
	15 Yaş	88	12.2
	16 Yaş	155	21.5
	17 Yaş	202	28
	18 Yaş	57	7.9
	19 Yaş	3	.4
Sınıf Düzeyi	6. Sınıf	44	6.1
	7. Sınıf	67	9.3
	8. Sınıf	74	10.2
	9. Sınıf	61	8.4
	10. Sınıf	82	11.4
	11. Sınıf	194	26.9
	12. Sınıf	200	27.7
Yakın Arkadaş Sayısı	0 Yakın Arkadaş	28	3.9
	1 Yakın Arkadaş	59	8.2
	2 Yakın Arkadaş	100	13.9
	3 Yakın Arkadaş	148	20.5
	4 Yakın Arkadaş	73	10.1
	5 Yakın Arkadaş	76	10.5
	5'ten Fazla Yakın Arkadaş	238	33
Toplam		722	100

Tablo 2.1’de araştırmaya katılan 722 ergenin demografik özelliklerine ilişkin sıklık ve yüzde dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri;

cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve yakın arkadaş sayısı gibi değişkenler açısından ele alınmıştır. Araştırma kapsamındaki katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında, örneklemin %66.1'inin (n = 477) kız, %33.9'unun (n = 245) erkek olduğu görülmektedir. Bu durum, araştırma grubunda kız katılımcıların daha yüksek oranda temsil edildiğini göstermektedir. Katılımcıların yaşları 11-19 arasında değişmektedir. En yoğun gruplar 16 (n = 155, %21.5) ve 17 yaş (n = 202, %28) olup bu yaş aralıkları araştırmanın büyük bir kısmını oluşturmaktadır. Katılımcıların sınıf düzeyleri, ortaokul (6, 7 ve 8. sınıflar) ve lise (9, 10, 11 ve 12. sınıflar) olmak üzere iki ana grup halinde incelenmiştir. Ortaokul grubunda toplam 185 öğrenci (%25.6) bulunurken, lise grubunda toplam 537 öğrenci (%74.4) yer almaktadır. Bu dağılım, araştırma grubunun büyük ölçüde lise öğrencilerinden oluştuğunu göstermektedir. Ortaokul öğrencileri içinde en yüksek oran %10.2 (n = 74) ile 8. sınıf düzeyine aittir. 7. sınıf öğrencileri %9.3 (n = 67) oranında temsil edilirken, 6. sınıf öğrencileri %6.1 (n = 44) ile en düşük orana sahiptir. Lise grubunda en fazla katılım 12. sınıf öğrencilerine aittir (n = 200, %27.7), bunu %26.9 (n = 194) ile 11. sınıf takip etmektedir. 10. sınıf öğrencileri %11.4 (n = 82) ve 9. sınıf öğrencileri %8.4 (n = 61) oranında temsil edilmektedir. Ortaokul ve lise gruplarının psikolojik sağlamlık ve karakter güçleri açısından farklılık gösterip göstermediği, sonraki analizlerde detaylandırılacaktır. Katılımcıların çoğu beşten fazla yakın arkadaşına sahip olduğunu belirtmiştir (n = 238, %33). Üç yakın arkadaşı olanların (n = 148) oranı %20.5'tir. Öte yandan hiç yakın arkadaşı olmadığını belirten katılımcıların oranı oldukça düşüktür (n = 28, %3.9). Bu sonuç, katılımcıların büyük çoğunluğunun sosyal çevresi geniş bireyler olduğunu göstermektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu dışında bağımsız değişken olan karakter güçlerini ölçmek amacıyla Ekşi ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen “Karakter Gelişim İndeksi” kullanılmıştır. Bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla ise ergenler üzerinde geçerlik güvenirlik çalışması Yavuz (2022) tarafından yapılmış olan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda katılımcının cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, kaç yakın arkadaşının olduğuna dair bilgiler sorulmuştur. Kişisel bilgi formu Ek 6'da yer almaktadır.

2.3.2. Karakter Gelişim İndeksi

Karakter Gelişim İndeksi mevcut karakter güçleri baz alınarak ve ergenlerde karakter güçlerini ölçen bir aracın eksikliği göz önünde bulundurularak Liston (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Ekşi ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülmüştür. Gerekli izinler alındıktan sonra ölçek, çeviri-tekrar çeviri yöntemi ile Türkçe'ye çevrilmiştir (Hambleton, 2005, akt. Ekşi ve ark., 2017). Ölçek geliştirme süreci İstanbul'un çeşitli liselerinde öğrenim görmekte olan 14-18 yaş grubu arasındaki 604 öğrencinin çalışmaya katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, sağlam bir .92 değeri ile hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri, genellikle .30 ile .80 arasında değişkenlik göstermektedir. Alt boyutlara ait iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ise .60 ile .83 arasında değişim göstermektedir. Ölçek; affedicilik (4, 7, 26, 38, 54), alçakgönüllülük (13, 19, 22, 25, 31), bilgelik (12, 15, 27, 43, 46), cesaret (9, 20, 36, 42, 53), dürüstlük (3, 18, 23, 34, 49), iyimserlik (16, 24, 35, 41, 52), kararlılık (6, 10, 17, 40, 44), maneviyat (1, 8, 32, 37, 50), nezaket (5, 21, 29, 39, 51), sakinlik (14, 28, 30, 45, 48) ve yakınlık (2, 11, 33, 47, 55) olmak üzere 11 alt boyuttan oluşmaktadır ve ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir:

Affedicilik alt boyutu için .74, alçakgönüllülük alt boyutu için .60, bilgelik alt boyutu için .78, cesaret alt boyutu için .73, dürüstlük alt boyutu için .62, iyimserlik alt boyutu için .83, kararlılık alt boyutu için .79, maneviyat alt boyutu için .74, nezaket alt boyutu için .71, sakinlik alt boyutu için .72, yakınlık alt boyutu için .65 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayıları .22 ile .68 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik açısından, İnsani Değerler Ölçeği alt ölçek puanları ile KGİ alt ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayıları .30 ila .65 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin genel güvenirliğinin sağlam olduğunu göstermekte olup, alt boyutlarda da güvenilirlik seviyelerinin tatmin edici olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, ölçeğin madde toplam puan korelasyonları ve ölçüt bağıntılı geçerlik analizleri, ölçeğin geçerliğine dair güçlü kanıtlar sunmaktadır.

Ölçekte 55 madde bulunmaktadır ve hiçbir madde ters puanlanmamaktadır. Ölçek 5'li likert tipi ölçek kategorisindedir. Katılımcılar maddelere dair değerlendirmelerini "1. Kesinlikle Katılmıyorum", "2. Katılmıyorum", "3.

Kararsızım”, “4. Katılıyorum”, ve “5. Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde yapmaktadır. Ölçek puanları belirlenirken, madde toplamalarının ortalamaları alınmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar ise değerlendirilen özelliğe ne kadar sahip olunduğu ile ilgili bilgi vermektedir. Karakter Gelişim İndeksi Ek 7’de yer almaktadır.

Karakter Gelişim İndeksinin Türkçeye uyarlanması sürecinde çalışmanın örneklem grubunu ortaöğretim düzeyindeki öğrenciler oluşturmuştur. Ancak bu araştırmada yer alan katılımcıların bir kısmı ortaokul dönemindeki ergenlerden oluşmaktadır. Bu sebeple ölçeğin ilgili yaş grubuna uygunluğunu değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 2.2’de sunulmaktadır.

Tablo 2.2. Karakter Gelişim İndeksi Alt boyutlarının Ortaokul Öğrencileri İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Model Uyum İyiliği İndeksleri

Değişken	χ^2/df	GFI	AGFI	RMSEA
KGİ	1.82	.94	.93	.07

Modelin uyumuna ilişkin elde edilen değerler incelendiğinde, χ^2/df oranının 1.82 olduğu görülmektedir. Bu değer, 3’ün altında olduğunda iyi bir uyum olarak değerlendirildiğinden (Kline, 2023), modelin kabul edilebilir düzeyde bir uyuma sahip olduğu söylenebilir. Diğer uyum indekslerine bakıldığında, GFI değerinin .94 ve AGFI değerinin .93 olduğu görülmektedir. Bu değerler .90 ve üzeri olduğunda modelin iyi bir uyum sergilediği kabul edilmektedir (Hu & Bentler, 1999). Son olarak, RMSEA değeri .07 olarak bulunmuştur. RMSEA değerinin .08’in altında olması kabul edilebilir uyuma, .05’in altında olması ise mükemmel uyuma işaret etmektedir (Hoyle, 1995). Bu bağlamda, elde edilen .07’lik RMSEA değeri modelin kabul edilebilir bir uyum düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, Karakter Güçleri İndeksinin test edilen örneklem üzerinde genel olarak iyi bir uyum sağladığı ve yapısal geçerliliğinin desteklendiği söylenebilir.

2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmeyi hedefleyen bu araç Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe uyarlaması ve standardizasyon çalışması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geliştirme süreci dört farklı çalışma grubu ile yürütülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliği

için yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre bu dört farklı çalışma grubu için toplam varyansın %61, %61, %57 ve %67'sinin açıklandığı sonucuna erişilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .68 ile .91 arasında değişim gösterdiği ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısının ise .80 ile .91 arasında değiştiği gözlemlenmiştir.

Ölçeğin ergen örnekleminde geçerlik güvenirlik çalışması ise Yavuz (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Standardize edilen ölçekte faktör yükleri, .56 ile .83 arasında değişim göstermekte olup, tüm faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı ($p < .05$) düzeydedir. Bu hesaplamalar ışığında, ölçme aracının ergen örneklemindeki madde-faktör yapısının doğrulandığı söylenebilir. Cronbach Alpha değeri, ölçeğin bütünü için .85 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerlere bakıldığında, genel olarak ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu ve ölçülen özellikler arasındaki ilişkinin sağlam olduğunu işaret eder. Ayrıca, ölçekte yer alan hiçbir madde, .40 ve altında bir faktör yüküne sahip değildir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği bireylerin kendi algılarına dayalı olarak belirli özellikleri değerlendirmelerini sağlayan 6 maddelik 5'li likert tipinde bir öz bildirim ölçeğidir. Katılımcılar maddelere dair değerlendirmelerini "Hiç uygun değil.", "Uygun değil.", "Biraz uygun.", "Uygun.", ve "Tamamen uygun." şeklinde yapmaktadır. 2. 4. ve 6. Maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek değerlendirmesi yaparken ters kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanların yüksek psikolojik sağlamlığa, düşük puanların ise düşük psikolojik sağlamlığa işaret ettiği göz önünde bulundurulur. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Ek 8'de yer almaktadır.

Yavuz (2022), ölçeğin ergen örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yürütürken örneklem grubunu ortaöğretime devam eden ergenlerle oluşturmuştur. Ancak bu araştırma, ortaokul düzeyindeki ergenleri de kapsadığından, ölçeğin bu yaş grubuna uygunluğunu değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 2.3'te yer almaktadır.

Tablo 2.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Ortaokul Öğrencileri İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Model Uyum İyiliği İndeksleri

Değişken	α	χ^2/df	CFI	TLI	NNFI	NFI	IFI	GFI	AGFI	SRMR	RMSEA
KPSÖ	.67	1.8	.96	.92	.92	.91	.96	.99	.99	.04	.07

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin ortaokul öğrencileri için yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Modelin uyumuna ilişkin ilk değerlendirme, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı (χ^2/df) ile yapılmıştır. Bu oranın 3'ün altında olması iyi uyum, 5'in altında olması ise kabul edilebilir düzeyde uyum olarak değerlendirilmektedir (Kline, 2023). Bu çalışmada elde edilen χ^2/df oranı 1.8 olarak hesaplanmış ve kabul edilebilir düzeyde bir uyum sergilediği görülmüştür. Uyum iyiliği indekslerine bakıldığında, CFI (.96), IFI (.96), GFI (.99), AGFI (.99), NFI (.91), TLI ve NNFI (.92) değerlerinin .90 üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler, modelin orta düzey ile iyi düzey arasında bir uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır (Hu ve Bentler, 1999; Hair ve ark., 2009). Ayrıca hata indekslerinden SRMR (.04) ve RMSEA (.07) değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde kaldığı görülmektedir. SRMR değerinin .05'in altında, RMSEA değerinin ise .08'in altında olması, modelin yeterli düzeyde bir uyum sağladığını göstermektedir (Hoyle, 1995). Bu bulgular doğrultusunda, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin ortaokul düzeyindeki ergenler için yapı geçerliliğinin sağlandığı ve tek boyutlu modelin bu yaş grubunda da geçerli olduğu söylenebilir.

2.3.4. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Stres karşısında psikolojik dayanıklılığı, baş etme gücünü ölçebilmek amacıyla Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen 25 maddelik ölçek, Campbell-Sills ve Stein (2007) tarafından, üniversite öğrencilerine uygulanarak test edilen 10 maddelik kısa form haline dönüştürülmüştür. Türkiye coğrafyasına adapte etme sürecinde Kaya ile Odacı'nın (2021) gerçekleştirdiği geçerlik ve güvenirlik analizleri, ölçeğin orijinal 25 maddeli uzun formu ile güçlü bir korelasyona sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi 10 maddeli ölçeğin tek faktörlü olduğunu ve hedef örnekleminde doğrulandığını göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda, iç tutarlılık katsayısı .81 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ölçeğin iki yarı test arasındaki korelasyonunun .78 olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin ergen örnekleminde geçerlik güvenirlik çalışması Yavuz (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Standardize edilmiş faktör yükleri, .45 ile .77 arasında değişim göstermekte olup, tüm faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı ($p<.05$) düzeydedir. Bu hesaplamalara göre ölçek ergen örnekleminde kullanıma uygundur denilebilir.

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu 10 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert türündedir ve katılımcılar maddelere ilişkin değerlendirmelerini “0- Hiç doğru değil.”, “1- Nadiren doğru.”, “2- Bazen doğru.”, “3- Sıklıkla doğru”, ve “4- Neredeyse her zaman doğru.” şeklinde yapmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 40'tır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Bu durum, kişinin stresle başa çıkma konusunda güçlü olduğunu ve olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabildiğini işaret eder. Düşük puanlar ise bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin daha zayıf olduğunu ve stresle başa çıkmada daha fazla zorlanabileceğini gösterir. Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu Ek 9'da yer almaktadır.

Yavuz'un (2022) yürüttüğü geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, örneklem grubunu ortaöğretim kademesindeki ergenler oluşturmuştur. Buna karşın, bu araştırmada ortaokul düzeyindeki ergenler de yer aldığı için, ölçeğin bu yaş grubuna ne derece uygun olduğunu belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Elde edilen analiz bulguları Tablo 2.4'te sunulmuştur.

Tablo 2.4. Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun Ortaokul Öğrencileri İçin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Model Uyum İyiliği İndeksleri

Değişken	α	χ^2/df	CFI	TLI	NNFI	NFI	IFI	GFI	AGFI	SRMR	RMSEA
CDPSÖKF	.80	1.8	.94	.92	.92	.86	.94	.98	.97	.05	.06

Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu'nun ortaokul öğrencileri örnekleminde yapı geçerliliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Modelin ilk değerlendirmesi, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı ile yapılmış ve χ^2/df oranı 1.8 olarak bulunmuştur. Bu değer, iyi uyuma işaret etmektedir (Kline, 2023). Modelin uyumunu değerlendirmek için kullanılan uyum iyiliği indekslerine bakıldığında; CFI (.94), IFI (.94), GFI (.98), AGFI (.97), TLI ve NNFI (.92) değerleri .90'ın üzerinde yer almakta, bu da modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini göstermektedir. NFI değeri ise .86 ile kabul edilebilir sınırın biraz altında kalmakla birlikte, diğer indekslerin destekleyici olması modelin genel geçerliliğini olumsuz yönde etkilememektedir. Hata indekslerinden SRMR (.05) ve RMSEA (.06) değerleri de önerilen sınırlar içinde yer almakta ve modelin yapısal uyumunu desteklemektedir (Hu ve Bentler, 1999; Hair ve ark., 2009). Sonuç olarak, CDPSÖ Kısa Formu'nun ortaokul öğrencilerinden oluşan örnekleme tek faktörlü yapısının korunduğu ve modelin bu yaş grubu için yeterli düzeyde uyum gösterdiği söylenebilir.

Tablo 2.5. Çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık (α) analizleri

Değişkenler	Ortaokul	Lise
KGİ*	.90	.89
Affedicilik	.79	.84
Alçakgönüllülük	.42	.50
Bilgelik	.79	.79
Cesaret	.65	.77
Dürüstlük	.51	.52
İyimserlik	.83	.84
Kararlılık	.78	.84
Maneviyat	.65	.83
Nezaket	.47	.68
Sakinlik	.71	.74
Yakınlık	.59	.51
KPSÖ**	.67	.84
CDPSÖKF***	.80	.81

*Karakter Gelişim İndeksi **Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ***Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Tablo 2.5'te söz konusu çalışma için KGİ ve bu ölçeğin 11 alt boyutu olan karakter güçleri ile KPSÖ ve CDPSÖKF'nin iç tutarlılık katsayılarına dair analiz yer almaktadır. Tablo incelendiğinde ölçeklerin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca sonuçlar ölçekleri geliştiren araştırmacıların bulmuş oldukları katsayılar ile benzerlik göstermektedir. Elde edilen değerler göz önünde bulundığında ölçeklerin ilgili örnekleme güvenilir ölçümler sunduğunu söylemek mümkündür.

2.4. Veri Toplama Süreci

Ergenlerde karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışmanın uygunluğu için öncelikle Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurul'undan (Karar No: 61351342) izin alınmıştır. İstanbul ilinde bulunan ortaokul ve lise öğrencilerinden yüz yüze görüşmelerle toplanması planlanan veriler için ise (Başvuru No: MEB.TT.2024.003144) İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izin alınmıştır.

Veri toplama süreci çevrimiçi platformlardan ve yüz yüze olmak üzere iki şekilde gerçekleştirilmiştir. Google Form üzerinden hazırlanan veri toplama aracında ölçekler belirli bir sıralama ile hazırlanmıştır. Daha sonra, veri toplama sürecinin

güvenirliğini artırmak amacıyla, ölçeklerin sıralaması değiştirilmiş ve yeni bir Google Form bağlantısı oluşturularak katılımcılara yeni bir form sunulmuştur. Uzun anketler katılımcının yorulmasına, dikkatinin azalmasına ve dolayısıyla cevap kalitesinin azalmasına sebebiyet verebilir. Buna ek olarak katılımcıların bir ölçeğe verdiği yanıt şekli diğer ölçeğe vereceği yanıtlar için belirleyici bir rol taşıyabilir. Farklı ölçeklerin farklı sıralama ile sunulması veri setinde dengeli ve daha çeşitli cevapların oluşmasına olanak sağlayabilir. Anket sorularına verilen yanıtların soru ifadelerinden, anket tasarımı, veri toplama yönteminden etkilendiği bilinmektedir (Tourangeau ve ark. 2000).

Yüz yüze veri toplama sürecinde katılımcılara araştırmanın amacından bahsedilmiş, çalışmanın araştırmacı için önemi ve katılımcıya sağlayabileceği katkılar hakkında bilgi verilmiştir. Toplanan verilerin gizlilik esasına uygun olarak muhafaza edileceği konusunda bilgilendirilme yapılmıştır. Uygulama sırasında gönüllü katılım ilkesine özen gösterilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerin karakter güçleri ve psikolojik sağlamlıkları incelenmiştir. Bu incelemede karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye ve karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı açıklama düzeyine odaklanılmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler aşağıda sırasıyla gerekçeleri ile açıklanmıştır:

Katılımcıların demografik bilgileri için frekans ve yüzde; ölçeklerin betimsel istatistikleri için ise minimum ve maksimum değerler, ortalama ve standart sapma değerleri analiz edilmiştir.

Çalışmada kullanılacak istatistiksel yöntemlerin, verinin normal dağılıma uygun olup olmamasına bağlı olarak değişebileceği dikkate alınmıştır. Normallikğin incelenmesi çok değişkenli analizlerin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için bir ön koşuldur (Uysal ve Kılıç, 2021). Çoğu istatistiksel çıkarım yöntemi bağımlı değişkenin normal dağılım gösterdiğini varsaydığından değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerini bilmek önemlidir (Morgan ve ark., 2004). Bu doğrultuda, analizlerin ön koşulu olarak her bir değişkenin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş, normal dağılım eğrileri değerlendirilmiştir. Basıklık katsayısı dağılımın simetrikliği, çarpıklık katsayısı ise dağılımın sivriligi ya da yayvanlığı hakkında bilgi vermektedir (Baykul

ve Güzeller, 2022). Simetrik ve standart bir normal dağılımda, çarpıklık ve basıklık değerleri 0'a eşittir (Baykul ve Güzeller, 2022; Büyüköztürk ve ark., 2015). Bireysel farklılıklar, öznel görüşler ve çevresel faktörler devreye girdiğinde, sosyal bilimlerde tam anlamıyla normal bir dağılımın oluşması mümkün değildir. Çarpıklık değeri ± 1 aralığı dışında olduğunda dağılımın belirgin şekilde çarpık olduğu kabul edilir ve bu durumda parametrik olmayan istatistiklerin kullanılması daha uygun olabilir (Morgan ve ark., 2004). Büyüköztürk'e göre de (2017) ± 1 aralığındaki değerler normallikten aşırı sapma göstermediğinden ± 1 aralığı normal dağılıma daha yakındır. Bu sebeplerden ötürü bu çalışmada normal dağılım aralığı ± 1 olarak ele alınmıştır.

Çalışmada, (1) ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlamlıklarının kademe düzeyi (ortaokul/lise) değişkenine göre, (2) ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlamlıklarının cinsiyet (kız/erkek) değişkenine göre, (3) lise çağındaki ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlamlıklarının cinsiyet (kız/erkek) değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Bağımsız örneklem t testi, iki grubun ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Ross ve Willson, 2017).

Ortaokul ve lise düzeyindeki ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık ortalamalarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizine (ANOVA) başvurulmuştur. Ortaokul için üç grup (6-7-8. sınıflar), lise düzeyi için dört grup (9-10-11-12. sınıflar) karşılaştırılmıştır. Kim (2014) ikiden fazla grup ortalamasının karşılaştırılması durumunda varyans analizinin kullanılmasının uygun olduğunu belirtmektedir. Varyans analizi gruplar arasında farklılık olduğunu gösteren bir istatistik yöntemi olmasına rağmen bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu göstermez. Post-Hoc istatistiği farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere ikili karşılaştırmalar yapan (Büyüköztürk ve ark., 2015), I. tip ve II. tip hatayı önlemeyi amaçlayan bir yöntemdir (Roscoe, 1975, akt., Kayri, 2009). Bu çalışmada varyansların homojen olduğu durum için Hochberg's GT2, varyansların eşit olmadığı durum için ise Games-Howell post-hoc testi tercih edilmiştir. Ayrıca ortaokul kademesinde bilgelik, sakinlik ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu; lise kademesinde ise kararlılık ve maneviyat değişkenleri Welch testi ile analiz edilmiştir. Welch testi, normallik ve varyans eşitliği koşullarının sağlanamadığı durumlarda varyans analizine alternatif olarak tercih edilen bir yöntemdir (Mendeş ve ark., 2005).

Çalışmada başvuru olan istatistiksel yöntemlerden biri de korelasyon analizidir. Korelasyon analizi iki değişken arasındaki ilişkinin incelendiği bir tekniktir (Büyüköztürk ve ark., 2015). Bu teknik ile ortaokul ve lise kademeleri için karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık ölçme araçları (Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu) arasındaki ve karakter güçlerinin birbirileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Mevcut çalışmanın temel problemleri olan “Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter gücü özellikleri psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” ve “Lise çağındaki ergenlerin karakter gücü özellikleri psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna aranan yanıt istinaden çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Doğrusal regresyon, bir bağımlı değişken ile bir ya da daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi modelleyen bir yaklaşımdır; bağımsız değişken sayısı bir olduğunda bu model basit doğrusal regresyon adını alırken birden fazla bağımsız değişkenin kullanıldığı model çoklu doğrusal regresyon analizi olarak ifade edilmektedir (Kılıç, 2013). Çoklu doğrusal regresyon analizi ile bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama/yordama gücünün tespit edilmesi amaçlanır. Kimi zaman çoklu doğrusal regresyon modellerinde bazı değişkenlerin modele katkısı önemsiz olabilir. Böyle durumlarda bazı değişkenlerin modelden çıkarılması, bağımlı değişkeni açıklayacak en uygun değişkenlerin belirlenmesi amacıyla değişken seçimi yapılır (Alpar, 2003 akt., Kayaalp ve ark., 2015). Araştırmada psikolojik sağlamlık iki farklı ölçek ile ölçüldüğü ve ergenler ortaokul ve lise çağı olmak üzere iki gruba ayrıldığı için dört farklı analiz yapılmıştır. Analizler sonrası bazı değişkenlerin psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı yormadığı keşfedilmiş ve anlamlı yordayan değişkenlerle yeni bir model oluşturularak tekrar analiz yapılmıştır.

3. BULGULAR VE YORUM

3.1. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiye yönelik analiz bulgularına yer verilmiştir. Araştırmada bağımsız değişken karakter güçleri (affedicilik, alçakgönüllülük, bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık, maneviyat, nezaket, sakinlik ve yakınlık), bağımlı değişken ise psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, iki farklı ölçme aracı kullanılarak değerlendirilmiştir. Örneklemin genel yaş aralığı ergenlik dönemini kapsamakla birlikte ortaokul ve lise düzeyindeki gelişimsel farklılıklar ve bu yaş gruplarının değişen ihtiyaçları göz önünde bulundurularak analizler ortaokul ve lise öğrencileri için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına ilişkin analiz tabloları aşağıda sunulmaktadır.

3.1.1. Ölçeklerin Betimsel İstatistiğine İlişkin Bulgular

Tablo 3.1. Ölçek puanlarının normal dağılım analizi

	Ortaokul Grubu		Lise Grubu	
	Basıklık	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık
Affedicilik	-.74	-.12	-.68	.05
Alçakgönüllülük	-.61	-.27	-.10	-.30
Bilgelik	-.07	-.21	-.02	-.20
Cesaret	.09	-.57	-.11	-.10
Dürüstlük	-.44	-.39	-.51	-.21
İyimserlik	.01	-.62	-.21	-.31
Kararlılık	-.17	-.46	-.11	-.44
Maneviyat	.33	-.44	.39	-.75
Nezaket	.39	-.74	-.29	-.32
Sakinlik	-.60	-.10	-.37	-.06
Yakınlık	-.12	-.76	.40	-.68
KPSÖ	.23	-.13	-.26	-.13
CDPSÖKF	-.54	.11	-.26	-.07

Tablo 3.1’de ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla hesaplanan basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine ilişkin sonuçlar sunulmaktadır. Ortaokul grubunda yer alan ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm değişkenlerin normal dağılım varsayımlarını büyük ölçüde karşıladığı görülmektedir. Çarpıklık değerleri -.76 ile .11 arasında değişirken, basıklık değerleri -.74 ile .39 aralığında yer almaktadır. Bu değerler, ortaokul grubundaki ölçek puanlarının normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Lise grubunda yer alan ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri de benzer şekilde normal dağılım varsayımlarını karşılamaktadır. Çarpıklık değerleri -.75 ile .05 arasında değişirken, basıklık değerleri -.68 ile .40 aralığında yer almaktadır. Bu değerler, lise grubundaki ölçek puanlarının da normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Nezaket ve yakınlık değişkenlerinin ortaokul grubunda, maneviyat ve yakınlık değişkenlerinin ise lise grubunda daha belirgin bir çarpıklık sergilemesine rağmen, tüm ölçek puanlarının -1 ile +1 aralığında olduğu görülmektedir. Bu bulgu, verilerin genel olarak normal dağılıma yakın seyrettiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, ileri analizlerde parametrik testlerin kullanılması tercih edilmiştir.

Tablo 3.2. Karakter Gelişim İndeksi alt ölçek puanları, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun betimsel istatistiği / Ortaokul kademesi

Ölçekler	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss
Affedicilik	185	5	25	15.83	4.96
Alçakgönüllülük	185	11	25	19.04	3.38
Bilgelik	185	8	25	18.28	3.73
Cesaret	185	7	25	17.54	3.70
Dürüstlük	185	9	25	18.99	3.44
İyimserlik	185	5	25	17.77	4.76
Kararlılık	185	9	25	19.91	3.44
Maneviyat	185	9	25	18.96	3.15
Nezaket	185	13	25	21.43	2.62
Sakinlik	185	5	24	15.26	4.33
Yakınlık	185	14	25	21.37	2.95
KPSÖ*	185	7	30	17.90	4.39
CDPSÖKF**	185	3	29	23.15	7.71

*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği **Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Tablo 3.2’de ortaokul kademesinde yer alan katılımcıların Karakter Gelişim İndeksi alt ölçek puanları, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere ait bulgular yer almaktadır. Analizler, 185 katılımcının verileri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeklere ait minimum (Min.), maksimum (Max.), ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (Ss) değerlerini içermektedir. Karakter Gelişim İndeksi alt ölçek puanları incelendiğinde, katılımcıların en yüksek ortalamaya nezaket ($\bar{x} = 21.43$, Ss = 2.62) ve yakınlık ($\bar{x} = 21.37$, Ss = 2.95) alt boyutlarında sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ortaokul öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerde nazik ve yakın davranma gibi olumlu sosyal davranışlar sergileme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, en düşük ortalama puanlar affedicilik ($\bar{x} = 15.83$, Ss = 4.96) ve sakinlik ($\bar{x} = 15.26$, Ss = 4.33) alt boyutlarında gözlemlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin affetme ve sakin kalma

konularında daha düşük eğilimlere sahip olabileceğine ve duygusal denge sağlamada zorlanabileceklerine işaret etmektedir. Kararlılık ($\bar{x} = 19.91$, $S_s = 3.44$), alçakgönüllülük ($\bar{x} = 19.04$, $S_s = 3.38$), dürüstlük ($\bar{x} = 18.99$, $S_s = 3.44$) ve maneviyat ($\bar{x} = 18.96$, $S_s = 3.15$) alt boyutlarında da nispeten yüksek ortalama puanlar elde edilmiştir. Bu bulgular, ortaokul öğrencilerinin kararlılık, dürüstlük ve manevi değerlere önem verdiğini göstermektedir. Bilgelik ($\bar{x} = 18.28$, $S_s = 3.73$), iyimserlik ($\bar{x} = 17.77$, $S_s = 4.76$) ve cesaret ($\bar{x} = 17.54$, $S_s = 3.70$) alt boyutlarında ise orta düzeyde puanlar elde edilmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri incelendiğinde, KPSÖ ($\bar{x} = 17.90$, $S_s = 4.39$) ve CDPSÖKF ($\bar{x} = 23.15$, $S_s = 7.71$) ölçeklerinde elde edilen puanların orta seviyede olduğu görülmektedir. Özellikle CDPSÖKF puanlarının geniş bir dağılım gösterdiği (Min = 3, Max = 29, $S_s = 7.71$) dikkate alındığında, bireyler arasında psikolojik sağlamlık açısından önemli farklılıklar olduğu söylenebilir.

Tablo 3.3. Karakter Gelişim İndeksi alt ölçek puanları, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun betimsel istatistiği / Lise kademesi

Ölçekler	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss
Affedicilik	537	5	25	15.50	4.92
Alçakgönüllülük	537	10	25	18.84	3.04
Bilgelik	537	9	25	18.36	3.12
Cesaret	537	7	25	17.52	3.69
Dürüstlük	537	9	25	18.45	3.34
İyimserlik	537	5	25	16.61	4.48
Kararlılık	537	8	25	18.91	3.67
Maneviyat	537	6	25	18.48	4.28
Nezaket	537	13	25	21.09	2.61
Sakinlik	537	5	25	15.36	4.21
Yakınlık	537	13	25	21.02	2.48
KPSÖ*	537	6	30	17.52	4.95
CDPSÖKF**	537	3	40	22.72	6.98

*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği **Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Tablo 3.3.'te lise kademesinde yer alan katılımcıların Karakter Gelişim İndeksi alt ölçek puanları, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere ait bulgular yer almaktadır. Analizler, 537 katılımcının verileri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeklere ait minimum (Min.), maksimum (Max.), ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (Ss) değerlerini içermektedir. Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri incelendiğinde, en yüksek ve en düşük puanların ortaokul kademesiyle benzerlik gösterdiği dikkat çekmektedir. Lise öğrencilerinin de karakter güçleri açısından en yüksek ortalama puanları nezaket ($\bar{x} = 21.09$, Ss = 2.61) ve yakınlık ($\bar{x} = 21.02$, Ss = 2.48) alt ölçeklerinde elde edilmiştir. Bu bulgu, lise öğrencilerinin olumlu sosyal ilişkiler kurmaya yönelik eğilimlerinin güçlü olduğunu göstermektedir. Buna karşın, en düşük ortalama puanın affedicilik ($\bar{x} = 15.50$, Ss= 4.92) ve sakinlik ($\bar{x} = 15.36$, Ss = 4.21) alt ölçeklerinde olduğu görülmektedir. Affedicilik puanlarının görece düşük olması, lise öğrencilerinin olumsuz yaşantılara

karşı daha eleştirel bir tutum sergileyebileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, sakinlik puanlarının da düşük olması, bu yaş grubundaki bireylerin stresle başa çıkmada zorlanabileceğini ve duygusal denge sağlama konusunda gelişime açık alanlarının olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer karakter güçleri incelendiğinde, lise öğrencilerinin alçakgönüllülük ($\bar{x} = 18.84$, $Ss = 3.04$), bilgelik ($\bar{x} = 18.36$, $Ss = 3.12$), cesaret ($\bar{x} = 17.52$, $Ss = 3.69$), dürüstlük ($\bar{x} = 18.45$, $Ss = 3.34$), iyimserlik ($\bar{x} = 16.61$, $Ss = 4.48$), kararlılık ($\bar{x} = 18.91$, $Ss = 3.67$) ve maneviyat ($\bar{x} = 18.48$, $Ss = 4.28$) alt ölçeklerinde orta düzeyde puanlara sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ölçekleri incelendiğinde, lise öğrencilerinin KPSÖ ($\bar{x} = 17.52$, $Ss = 4.95$) ve CDPSÖKF ($\bar{x} = 22.72$, $Ss = 6.98$) ölçeklerinden orta düzeyde puanlar aldığı görülmektedir. CDPSÖKF puanlarının geniş bir dağılım sergilemesi (Min. = 3, Max. = 40, $Ss = 6.98$), bireyler arasında psikolojik sağlamlık düzeyinde önemli farklılıkların bulunduğunu göstermektedir.

3.1.2. Karakter Gelişim İndeksi Alt Ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu Puanlarının Kademe Düzeyine, Cinsiyete ve Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 3.4. Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu puanlarının kademe düzeyine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Kademe	N	$\bar{x}$	Ss	t	p	Cohen's d
Affedicilik	Ortaokul	185	15.83	4.96	.77	.44	
	Lise	537	15.50	4.92			
Alçakgönüllülük	Ortaokul	185	19.04	3.38	.69	.49	
	Lise	537	18.84	3.04			
Bilgelik	Ortaokul	185	18.28	3.73	-.27	.79	
	Lise	537	18.36	3.12			
Cesaret	Ortaokul	185	17.54	3.70	.06	.95	
	Lise	537	17.52	3.69			
Dürüstlük	Ortaokul	185	18.99	3.44	1.90	.06	
	Lise	537	18.45	3.34			
İyimserlik	Ortaokul	185	17.77	4.76	2.97	.00	.26
	Lise	537	16.61	4.48			
Kararlılık	Ortaokul	185	19.91	3.44	3.25	.00	.28
	Lise	537	18.91	3.67			
Maneviyat	Ortaokul	185	18.96	3.15	1.61	.11	
	Lise	537	18.48	4.28			
Nezaket	Ortaokul	185	21.43	2.62	1.54	.12	
	Lise	537	21.09	2.61			
Sakinlik	Ortaokul	185	15.26	4.33	-.28	.78	
	Lise	537	15.36	4.21			
Yakınlık	Ortaokul	185	21.37	2.95	1.44	.15	
	Lise	537	21.02	2.48			
KPSÖ*	Ortaokul	185	17.90	4.39	.98	.33	
	Lise	537	17.52	4.95			
CDPSÖKF**	Ortaokul	185	23.15	7.71	.71	.48	
	Lise	537	22.72	6.98			

*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği **Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Tablo 3.4.'teki veriler, ölçek puanlarının kademe düzeyine göre karşılaştırılmasına yönelik analiz sonuçlarını içermektedir. Tablo incelendiğinde, Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) puanlarının ortaokul ve lise kademeleri arasında genel olarak benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ancak bazı değişkenlerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle iyimserlik ($p < .01$, $d = .26$) ve kararlılık ($p < .01$, $d = .28$) değişkenlerinin kademe düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p < .001$) gösterdiği belirlenmiştir. Bulgular ortaokul düzeyindeki ergenlerin lise düzeyindeki ergenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek iyimserlik ve kararlılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Hesaplanan etki büyüklüğü katsayılarına göre kademe düzeyindeki farklılık iyimserlik ve kararlılık değişkenlerinde küçük etki büyüklüğüne sahiptir. Cohen'e göre (1988) .20 küçük etki büyüklüğünü temsil etmektedir. Affedicilik ($p = .44$), alçakgönüllülük ($p = .49$), bilgelik ($p = .79$), cesaret ($p = .95$), dürüstlük ($p = .06$), maneviyat ($p = .11$), nezaket ($p = .12$), sakinlik ($p = .78$) ve yakınlık ($p = .15$) alt ölçekleri açısından kademeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Benzer şekilde, KPSÖ ($p = .33$) ve CDPSÖKF ($p = .48$) puanları açısından da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Bu durum, psikolojik sağlamlık ve diğer karakter güçleri bakımından ortaokul ve lise kademeleri arasında genel olarak benzer bir dağılım olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.5. Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması / Ortaokul Kademesi

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p	Cohen's d
Affedicilik	Kız	118	15.58	5.08	-.88	.38	
	Erkek	67	16.25	4.76			
Alçakgönüllülük	Kız	118	19.22	3.49	.97	.33	
	Erkek	67	18.72	3.18			
Bilgelik	Kız	118	18.03	4.12	-1.32	.19	
	Erkek	67	18.72	2.89			
Cesaret	Kız	118	16.93	3.93	-3.23	.00	-.46
	Erkek	67	18.60	3.00			
Dürüstlük	Kız	118	19.30	3.31	1.59	.11	
	Erkek	67	18.46	3.63			
İyimserlik	Kız	118	17.44	5.22	-1.35	.18	
	Erkek	67	18.34	3.80			
Kararlılık	Kız	118	19.81	3.76	-.62	.54	
	Erkek	67	20.10	2.79			
Maneviyat	Kız	118	18.51	3.31	-2.61	.01	-.40
	Erkek	67	19.75	2.69			
Nezaket	Kız	118	21.56	2.64	.87	.38	
	Erkek	67	21.21	2.59			
Sakinlik	Kız	118	14.70	4.44	-2.35	.02	-.36
	Erkek	67	16.24	3.97			
Yakınlık	Kız	118	21.33	3.16	-.27	.78	
	Erkek	67	21.45	2.57			
KPSÖ*	Kız	118	17.34	4.58	-2.35	.02	-.36
	Erkek	67	18.90	3.87			
CDPSÖKF**	Kız	118	22.71	8.41	-1.11	.27	
	Erkek	67	23.93	6.27			

*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği **Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Tablo 3.5.'te, ortaokul kademesindeki öğrencilerin Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması yer almaktadır. İstatistiksel analiz sonuçları, cinsiyetin bazı karakter özellikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını göstermektedir. Bulgulara göre, cesaret ($p < .001$), maneviyat ($p = .01$), sakinlik ($p = .02$) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($p = .02$) gibi değişkenlerde erkek öğrenciler, kız öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar elde etmiştir. Hesaplanan etki büyüklüğü (Cohen's d) katsayısına göre ise ortaokul düzeyindeki ergenler için cesaret ($d = -.46$), maneviyat ($d = -.40$), sakinlik ($d = -.36$) ve psikolojik sağlamlık ($d = -.36$) açısından cinsiyet değişkeninin orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Cohen'e göre (1988) .50 orta etki büyüklüğünü ifade etmektedir. Diğer yandan, affedicilik ($p = .38$), alçakgönüllülük ($p = .33$), bilgelik ($p = .19$), dürüstlük ($p = .11$), iyimserlik ($p = .18$), kararlılık ($p = .54$), nezaket ($p = .38$), yakınlık ($p = .78$) ve CDPSÖKF ($p = .27$) gibi değişkenlerde cinsiyetin anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p > .05$). Bu sonuçlar, söz konusu değişkenlerde ortaokul düzeyindeki kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 3.6. Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması / Lise Kademesi

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p	Cohen's d
Affedicilik	Kız	359	15.32	5.11	-1.29	.20	
	Erkek	178	15.88	4.50			
Alçakgönüllülük	Kız	359	18.80	2.98	-.45	.65	
	Erkek	178	18.93	3.17			
Bilgelik	Kız	359	18.12	3.16	-2.61	.01	-.23
	Erkek	178	18.86	3.01			
Cesaret	Kız	359	17.12	3.70	-3.60	.00	-.33
	Erkek	178	18.32	3.52			
Dürüstlük	Kız	359	18.68	3.30	2.25	.02	-.30
	Erkek	178	17.99	3.39			
İyimserlik	Kız	359	16.52	4.46	-.73	.47	
	Erkek	178	16.81	4.53			
Kararlılık	Kız	359	18.84	3.71	-.66	.51	
	Erkek	178	19.06	3.60			
Maneviyat	Kız	359	18.53	3.91	.35	.73	
	Erkek	178	18.38	4.96			
Nezaket	Kız	359	21.45	2.42	4.69	.00	.43
	Erkek	178	20.35	2.81			
Sakinlik	Kız	359	14.81	4.17	-4.42	.00	-.40
	Erkek	178	16.48	4.07			
Yakınlık	Kız	359	20.93	2.56	-1.25	.21	
	Erkek	178	21.21	2.30			
KPSÖ*	Kız	359	16.82	4.77	-4.76	.00	-.44
	Erkek	178	18.94	5.01			
CDPSÖKF**	Kız	359	21.86	7.00	-4.13	.00	-.38
	Erkek	178	24.46	6.62			

*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği **Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Yukarıdaki tabloda, lise kademesindeki öğrencilerin Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması yer almaktadır. İstatistiksel analiz sonuçları, cinsiyetin bazı karakter özellikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını göstermektedir. Bulgulara göre, bilgelik ($p = .01$), cesaret ($p < .001$), dürüstlük ($p = .02$), nezaket ($p < .001$), sakinlik ($p < .001$), KPSÖ ($p < .001$) ve CDPSÖKF ($p < .001$) gibi değişkenlerde erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılar ortaya koyulmuştur. Bilgelik, cesaret, dürüstlük, sakinlik karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık puan ortalamaları erkek öğrencilerde daha yüksek iken, nezaket değişkeni ortalaması kız öğrencilerde daha yüksek görülmektedir. Hesaplanan etki büyüklüğü (Cohen's d) katsayısına göre ise lise düzeyindeki ergenler için bilgelik ($d = -.23$), cesaret ($d = -.33$), dürüstlük ($d = -.30$) açısından cinsiyet değişkeninin küçük düzeyde etki büyüklüğüne; nezaket ($d = .43$), sakinlik ($d = -.40$), psikolojik sağlamlık ($d = -.44$) ve CDPSÖKF ($d = -.38$) açısından cinsiyet değişkeninin orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmektedir. Diğer yandan, affedicilik ($p = .20$), alçakgönüllülük ($p = .65$), iyimserlik ($p = .47$), kararlılık ($p = .51$), maneviyat ($p = .73$) ve yakınlık ($p = .21$) gibi değişkenlerde cinsiyetin anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p > .05$). Bu sonuçlar, söz konusu değişkenlerde lise düzeyindeki kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 3.7. Sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun betimsel istatistiği / Ortaokul kademesi

Ölçekler	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss
Affedicilik	6. Sınıf	44	16.25	4.73
	7. Sınıf	67	16.06	4.92
	8. Sınıf	74	15.36	4.16
Alçakgönüllülük	6. Sınıf	44	18.09	2.92
	7. Sınıf	67	19.78	3.13
	8. Sınıf	74	18.93	3.72
Bilgelik	6. Sınıf	44	19.32	4.40
	7. Sınıf	67	17.93	3.38
	8. Sınıf	74	17.99	3.54
Cesaret	6. Sınıf	44	17.39	3.82
	7. Sınıf	67	17.39	3.65
	8. Sınıf	74	17.76	3.71
Dürüstlük	6. Sınıf	44	19.23	3.50
	7. Sınıf	67	18.88	3.22
	8. Sınıf	74	18.96	3.64
İyimserlik	6. Sınıf	44	20.07	4.39
	7. Sınıf	67	17.30	4.63
	8. Sınıf	74	16.82	4.70
Kararlılık	6. Sınıf	44	21.20	3.40
	7. Sınıf	67	19.61	3.30
	8. Sınıf	74	19.42	3.43
Maneviyat	6. Sınıf	44	18.93	3.14
	7. Sınıf	67	19.33	2.79
	8. Sınıf	74	18.64	3.46
Nezaket	6. Sınıf	44	21.25	3.22
	7. Sınıf	67	21.70	2.37
	8. Sınıf	74	21.30	2.44
Sakinlik	6. Sınıf	44	16.20	4.69
	7. Sınıf	67	14.64	3.70
	8. Sınıf	74	15.26	4.58
Yakınlık	6. Sınıf	44	21.82	3.24
	7. Sınıf	67	21.57	2.67
	8. Sınıf	74	20.93	3.00
KPSÖ*	6. Sınıf	44	19.50	5.23
	7. Sınıf	67	17.28	3.77
	8. Sınıf	74	17.51	4.19
CDPSÖKF**	6. Sınıf	44	25.91	9.85
	7. Sınıf	67	21.69	5.57
	8. Sınıf	74	22.84	7.61

*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği **Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Tablo 3.7.'de, ortaokul öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) puanlarına ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır. Betimsel istatistikler, her bir değişken için ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (Ss) değerlerini içermektedir. Elde edilen bulgular, bazı karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur. Alçakgönüllülük alt ölçeğinde, 7. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının ($\bar{x} = 19.78$, Ss = 3.13), 6. sınıf ($\bar{x} = 18.09$, Ss = 2.92) ve 8. sınıf öğrencilerine ($\bar{x} = 18.93$, Ss = 3.72) kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, iyimserlik ($\bar{x} = 20.07$, Ss = 4.3) ve kararlılık ($\bar{x} = 21.20$, Ss = 3.40) alt ölçeklerinde de 6. sınıf öğrencilerinin ortalamalarının diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, affedicilik, bilgelik, cesaret, dürüstlük, maneviyat, nezaket, sakinlik ve yakınlık değişkenlerinde sınıf düzeylerine göre belirgin bir farklılık gözlenmemektedir. Bununla birlikte, KPSÖ ve CDPSÖKF puanlarında sınıf düzeyleri arasında farklılıklar bulunmaktadır. 6. sınıf öğrencileri, KPSÖ ($\bar{x} = 19.50$, Ss = 5.23) ve CDPSÖKF ($\bar{x} = 25.91$, Ss = 9.85) puanları açısından en yüksek ortalamalara sahipken, 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde bu puanlar görece daha düşük seviyelerde kalmıştır.

Tablo 3.8. Sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi / Ortaokul kademesi

Değişken	Varyans	Kareler Top.	df	Kareler Ort.	F	p	Fark	η^2
Affedicilik	Gruplar arası	27.31	2	13.65	.55	.58		
	Grup içi	4505.16	182	24.75				
	Toplam	4532.46	184					
Alçakgönüllülük	Gruplar arası	76.79	2	38.40	3.45	.03	6.-7. Sınıf	.04
	Grup içi	2027.94	182	11.14				
	Toplam	2104.74	184					
Bilgelik	Gruplar arası	62.22	2	31.11	2.27	.18		
	Grup içi	2499.16	182	13.73				
	Toplam	2591.38	184					
Cesaret	Gruplar arası	6.06	2	3.03	.22	.80		
	Grup içi	2511.96	182	13.80				
	Toplam	2518.02	184					
Dürüstlük	Gruplar arası	3.34	2	1.67	.14	.87		
	Grup içi	2177.65	182	11.97				
	Toplam	2180.99	184					
İyimserlik	Gruplar arası	313.46	2	156.73	7.39	.00	6.-7. Sınıf	.08
	Grup içi	3857.54	182	21.20				
	Toplam	4171.01	184					
Kararlılık	Gruplar arası	97.53	2	48.77	4.28	.02	6.-7. Sınıf	.05
	Grup içi	2075.08	182	11.40				
	Toplam	2172.62	184					
Maneviyat	Gruplar arası	16.93	2	8.47	.85	.43		
	Grup içi	1812.72	182	9.96				
	Toplam	1829.65	184					
Nezaket	Gruplar arası	7.67	2	3.83	.56	.57		
	Grup içi	1251.74	182	6.88				
	Toplam	1259.41	184					
Sakinlik	Gruplar arası	64.86	2	32.43	1.75	.18		
	Grup içi	3380.68	182	18.58				
	Toplam	3445.55	184					
Yakınlık	Gruplar arası	25.61	2	12.80	1.48	.23		
	Grup içi	1579.66	182	8.68				
	Toplam	1605.26	184					
KPSÖ*	Gruplar arası	149.15	2	74.58	4.00	.02	6.-7. Sınıf	.04
	Grup içi	3395.10	182	18.65				
	Toplam	3544.25	184					
CDPSÖKF**	Gruplar arası	485.65	2	242.83	4.23	.04	6.-7. Sınıf	.04
	Grup içi	10446.11	182	57.40				
	Toplam	10931.76	184					

Tablo 3.8’de ortaokul kademesinde eğitim gören ergenlerin sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) puanları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelenmiştir. Analiz sonucunda alçakgönüllülük ($F_{(2, 182)} = 3.45$; $p < .05$), iyimserlik ($F_{(2, 182)} = 7.39$; $p < .001$), kararlılık ($F_{(2, 182)} = 4.28$; $p < .05$), KPSÖ ($F_{(2, 182)} = 4.00$; $p < .05$) ve CDPSÖKF ($F_{(2, 182)} = 4.23$; $p < .05$) değişkenleri açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu farklılıkların hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Hochberg’s GT2 ve Games-Howell Post-Hoc testlerinden faydalanılmıştır. Alçakgönüllülük ve CDPSÖKF değişkenlerinde anlamlı farklılığın 6. ve 7. sınıf öğrencileri arasında olduğu görülmüştür. İyimserlik, kararlılık ve KPSÖ değişkenlerinde ise 6. ve 7. sınıflar ile 6. ve 8. sınıflar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Cohen’e göre (1988) .01 küçük, .06 orta, .14 ise büyük etki büyüklüğünü temsil etmektedir. Bu durumda alçakgönüllülük, iyimserlik, kararlılık, KPSÖ ve CDPSÖKF için sınıf düzeyinden kaynaklanan farkın etki büyüklüğü orta derecedir denilebilir. Affedicilik, bilgelik, cesaret, dürüstlük, maneviyat, nezaket, sakinlik ve yakınlık değişkenleri açısından sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bilgelik, sakinlik ve CDPSÖKF değişkenlerine ait gruplar arası varyans homojenliği sağlanmadığından istatistiksel analizlerde Welch testi tercih edilmiş olup ilgili test sonuçları tablo 3.9’da sunulmuştur.

Tablo 3.9. Varyansları eşit olmayan bilgelik, sakinlik ve CDPSÖKF değişkelerinin Welch Testi analizi

Değişken	df_1	df_2	p
Bilgelik	2.0	102.27	.18
Sakinlik	2.0	104.80	.18
CDPSÖKF*	2.0	97.57	.04

*Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Bilgelik, sakinlik ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) değişkenleri için yapılan Welch testi sonuçları incelendiğinde, bilgelik ($df_1 = 2.0$, $df_2 = 102.27$, $p = .18$) ve sakinlik ($df_1 = 2.0$, $df_2 = 104.80$, $p = .18$) değişkenleri açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Ancak CDPSÖKF değişkeni için elde edilen Welch testi sonucu ($df_1 = 2.0$, $df_2 = 97.57$, $p = .04$) olarak belirlenmiştir. Bu değişken açısından sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu göstermektedir ($p < .05$).

Tablo 3.10. Sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun betimsel istatistiği / Lise kademesi

Ölçekler	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss
Affedicilik	9. Sınıf	61	14.34	4.75
	10. Sınıf	82	15.95	5.34
	11. Sınıf	194	15.60	4.76
	12. Sınıf	200	15.58	4.92
Alçakgönüllülük	9. Sınıf	61	18.69	3.07
	10. Sınıf	82	18.98	3.45
	11. Sınıf	194	18.83	2.97
	12. Sınıf	200	18.85	2.94
Bilgelik	9. Sınıf	61	17.75	3.10
	10. Sınıf	82	18.18	3.41
	11. Sınıf	194	18.68	2.93
	12. Sınıf	200	18.32	3.18
Cesaret	9. Sınıf	61	17.31	3.51
	10. Sınıf	82	17.32	4.09
	11. Sınıf	194	17.81	3.40
	12. Sınıf	200	17.37	3.84
Dürüstlük	9. Sınıf	61	19.03	2.82
	10. Sınıf	82	18.61	3.64
	11. Sınıf	194	18.12	3.50
	12. Sınıf	200	18.52	3.20
İyimserlik	9. Sınıf	61	16.02	4.92
	10. Sınıf	82	16.65	4.30
	11. Sınıf	194	16.69	4.58
	12. Sınıf	200	16.71	4.32
Kararlılık	9. Sınıf	61	19.15	3.58
	10. Sınıf	82	19.11	4.13
	11. Sınıf	194	18.96	3.25
	12. Sınıf	200	18.71	3.90
Maneviyat	9. Sınıf	61	18.62	3.03
	10. Sınıf	82	18.82	3.84
	11. Sınıf	194	18.30	4.46
	12. Sınıf	200	18.48	4.60
Nezaket	9. Sınıf	61	21.08	2.54
	10. Sınıf	82	21.27	2.87
	11. Sınıf	194	20.90	2.58
	12. Sınıf	200	21.21	2.55
Sakinlik	9. Sınıf	61	14.57	4.72
	10. Sınıf	82	14.89	4.50
	11. Sınıf	194	15.76	4.13
	12. Sınıf	200	15.41	3.97
Yakınlık	9. Sınıf	61	20.57	2.96
	10. Sınıf	82	21.12	2.44
	11. Sınıf	194	21.08	2.35
	12. Sınıf	200	21.07	2.46

Tablo 3.10. Sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun betimsel istatistiği / Lise kademesi (Devamı)

Ölçekler	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss
KPSÖ*	9. Sınıf	61	16.89	5.36
	10. Sınıf	82	17.40	5.17
	11. Sınıf	194	17.69	4.78
	12. Sınıf	200	17.61	4.90
CDPSÖKF**	9. Sınıf	61	20.44	7.44
	10. Sınıf	82	22.34	6.25
	11. Sınıf	194	23.67	6.67
	12. Sınıf	200	22.65	7.28

*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği **Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Tablo 3.10'a göre lise kademesindeki öğrencilerin Karakter Gelişim İndeksi (KGİ) alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) puanlarının sınıf düzeylerine göre ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (Ss) değerleri incelenmiştir. Affedicilik alt ölçeğinde en yüksek ortalama 10. sınıf ($\bar{x} = 15.95$, Ss = 5.34), en düşük ortalama ise 9. sınıf ($\bar{x} = 14.34$, Ss = 4.75) öğrencilerine aittir. Alçakgönüllülük, nezaket ve yakınlık gibi sosyal yönelimli karakter güçleri sınıflar arasında benzer ortalamalara sahiptir. Bilgelikte en yüksek puan 11. sınıf ($\bar{x} = 18.68$, Ss = 2.93), cesarete yine 11. sınıf ($\bar{x} = 17.81$, Ss = 3.40) öğrencilerine aittir. Dürüstlük açısından 9. sınıf öğrencileri en yüksek ortalamaya sahiptir ($\bar{x} = 19.03$, Ss = 2.82), diğer sınıflarda göreceli bir düşüş vardır. İyimserlikte sınıflar arasında belirgin fark yokken, kararlılık puanları 9. sınıfta en yüksek ($\bar{x} = 19.15$, Ss = 3.58), 12. sınıfta en düşük ($\bar{x} = 18.71$, Ss = 3.90) değerdedir. Maneviyat puanlarında sınıflar arasında belirgin bir fark görülmemektedir. Sakinlik alt ölçeğinde 11. sınıf öğrencilerinin ortalaması en yüksek ($\bar{x} = 15.76$, Ss = 4.13), 9. sınıf öğrencilerinin en düşüktür ($\bar{x} = 14.57$, Ss = 4.72). KPSÖ puanları 9. sınıftan ($\bar{x} = 16.89$, Ss = 5.36) 11. sınıfa ($\bar{x} = 17.69$, Ss = 4.78) kadar artmakta, 12. sınıfta ise biraz düşmektedir ($\bar{x} = 17.61$, Ss = 4.90). CDPSÖKF puanlarında en düşük ortalama 9. sınıfta ($\bar{x} = 20.44$, Ss = 7.44), en yüksek ortalama ise 11. sınıfta ($\bar{x} = 23.67$, Ss = 6.67) elde edilmiştir.

Tablo 3.11. Sınıf düzeyine göre Karakter Gelişim İndeksi alt ölçekleri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formunun sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi / Lise kademesi

Değişken	Varyans	Kareler Top.	df	Kareler Ort.	F	p	Fark	η^2
Affedicilik	Gruplar arası	101.31	3	33.77	1.40	.24		
	Grup içi	12864.93	533	24.14				
	Toplam	12966.25	536					
Alçakgönüllülük	Gruplar arası	2.94	3	.98	.11	.96		
	Grup içi	4951.92	533	9.29				
	Toplam	4954.86	536					
Bilgelik	Gruplar arası	44.56	3	14.85	1.53	.21		
	Grup içi	5185.63	533	9.73				
	Toplam	5230.19	536					
Cesaret	Gruplar arası	27.34	3	9.11	.67	.57		
	Grup içi	7256.78	533	13.61				
	Toplam	7284.12	536					
Dürüstlük	Gruplar arası	44.44	3	14.81	1.33	.26		
	Grup içi	5950.40	533	11.16				
	Toplam	5994.84	536					
İyimserlik	Gruplar arası	24.86	3	8.29	.41	.74		
	Grup içi	10726.35	533	20.12				
	Toplam	10751.21	536					
Nezaket	Gruplar arası	12.49	3	4.16	.61	.61		
	Grup içi	3629.22	533	6.81				
	Toplam	3641.71	536					
Sakinlik	Gruplar arası	86.99	3	29.00	1.64	.18		
	Grup içi	9406.92	533	17.65				
	Toplam	9493.91	536					
Yakınlık	Gruplar arası	14.13	3	4.71	.77	.51		
	Grup içi	3272.56	533	6.14				
	Toplam	3286.69	536					
KPSÖ*	Gruplar arası	32.80	3	10.93	.45	.72		
	Grup içi	13075.15	533	24.53				
	Toplam	13107.96	536					
CDPSÖKF**	Gruplar arası	504.37	3	168.12	3.50	.02	9.-11. Sınıf	.02
	Grup içi	25614.17	533	48.06				
	Toplam	26118.54	536					

*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği **Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Lise kademesinde, Karakter Gelişim İndeksi alt boyutları, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) açısından sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup

olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.11’de sunulmaktadır. Analiz bulgularına göre, affedicilik ($F_{(3, 533)} = 1.40, p = .24$), alçakgönüllülük ($F_{(3, 533)} = .11, p = .96$), bilgelik ($F_{(3, 533)} = 1.53, p = .21$), cesaret ($F_{(3, 533)} = .67, p = .57$), dürüstlük ($F_{(3, 533)} = 1.33, p = .26$), iyimserlik ($F_{(3, 533)} = .41, p = .74$), nezaket ($F_{(3, 533)} = .61, p = .61$), sakinlik ($F_{(3, 533)} = 1.64, p = .18$), yakınlık ($F_{(3, 533)} = .77, p = .51$) ve KPSÖ ($F_{(3, 533)} = .45, p = .72$) değişkenlerinde sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$). Bu bulgular, lise öğrencilerinin karakter gelişimi ve psikolojik sağlamlık açısından sınıf düzeyleri arasında belirgin bir farklılık göstermediğini düşündürmektedir. Öte yandan, CDPSÖKF puanlarında sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(3, 533)} = 3.50, p = .02, \eta^2 = .02$). Cohen’e göre (1988) .01 küçük, .06 orta, .14 ise büyük etki büyüklüğünü temsil etmektedir. Dolayısıyla CDPSÖKF için sınıf düzeyinden kaynaklanan farkın etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu söylemek mümkündür. Post-hoc analiz sonuçları, bu farkın özellikle 9. sınıf ile 11. sınıf öğrencileri arasında olduğunu göstermektedir. 11. sınıf öğrencilerinin CDPSÖKF puanlarının 9. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kararlılık ($p = .79$) ve maneviyat ($p = .79$) değişkenlerine ait gruplar arası varyans homojenliği sağlanmadığından istatistiksel analizlerde Welch testi tercih edilmiş olup ilgili test sonuçları tablo 3.12’de sunulmuştur.

Tablo 3.12. Varyansları eşit olmayan kararlılık ve maneviyat değişkelerinin Welch Testi analizi

Değişkenler	df_1	df_2	p
Kararlılık	3	188.16	.79
Maneviyat	3	211.45	.79

Kararlılık ve maneviyat değişkenleri için yapılan Welch testi sonuçları incelendiğinde, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Kararlılık ($df_1 = 3$, $df_2 = 188.16$, $p = .79$) değişkeni için ve maneviyat ($df_1 = 3$, $df_2 = 211.45$, $p = .79$) değişkeni için elde edilen Welch testi sonucuna göre her iki değişkenin de p değerinin .05 anlamlılık düzeyinin üzerinde olması sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığını göstermektedir.

3.1.3. Ölçekler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Tablo 3.13. Karakter Gelişim İndeksi alt boyutları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki korelasyon analizi / Ortaokul kademesi

KGİ Alt Boyutları	KPSÖ***	CDPSÖKF****
Affedicilik	.08	.20**
Alçakgönüllülük	-.02	.02
Bilgelik	.35**	.52**
Cesaret	.23**	.47**
Dürüstlük	.13	.25**
İyimserlik	.46**	.45**
Kararlılık	.27**	.48**
Maneviyat	.26**	.33**
Nezaket	.02	.21**
Sakinlik	.43**	.42**
Yakınlık	.36**	.27**
KPSÖ***	1	.45**
CDPSÖKF****	.45**	1

(** p<.01 ; * p<.05) ; *** Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ****Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Tablo 3.13, Karakter Gelişim İndeksi (KGİ) alt boyutları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkileri inceleyen korelasyon analizinin sonuçlarını göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, bilgelik ($r = .35$, $p < .01$), cesaret ($r = .23$), iyimserlik ($r = .46$, $p < .01$), kararlılık ($r = .27$, $p < .01$), maneviyat ($r = .26$, $p < .01$), sakinlik ($r = .43$, $p < .01$) ve yakınlık ($r = .36$, $p < .01$) değişkenleri KPSÖ puanlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Bununla birlikte, affedicilik ($r = .08$, $p > .05$), alçakgönüllülük ($r = -.02$, $p > .05$), dürüstlük ($r = .13$, $p > .05$), nezaket ($r = .02$, $p > .05$) değişkenleri KPSÖ ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemektedir. CDPSÖKF puanları açısından değerlendirildiğinde, affedicilik ($r = .20$, $p < .01$), bilgelik ($r = .52$, $p < .01$), cesaret ($r = .47$, $p < .01$), dürüstlük ($r = .25$, $p < .01$),

iyimserlik ($r = .45, p < .01$), kararlılık ($r = .48, p < .01$), maneviyat ($r = .33, p < .01$), nezaket ($r = .21, p < .01$), sakinlik ($r = .42, p < .01$) ve yakınlık ($r = .27, p < .01$) değişkenlerinin psikolojik sağlamlık ile istatistiksel olarak anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Öte yandan, alçakgönüllülüğün ($r = .02, p > .05$) CDPSÖKF ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır. Analiz sonuçlarına göre, bilgelik, cesaret, iyimserlik, kararlılık, maneviyat, sakinlik ve yakınlık alt boyutlarının her iki psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ ve CDPSÖKF) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir. Bu boyutlar arasında özellikle iyimserlik ve sakinlik, her iki ölçekte de benzer düzeyde korelasyonlar göstererek psikolojik sağlamlıkla tutarlı bir bağlantı içinde olduklarına işaret etmektedir. Tabloda ayrıca KPSÖ ve CDPSÖKF arasındaki korelasyon katsayısının $r = .45 (p < .01)$ olduğu görülmektedir. Bu bulgu, iki ölçeğin birbirleriyle orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3.14. Karakter Gelişim İndeksi alt boyutları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki korelasyon analizi / Lise kademesi

KGİ Alt Boyutları	KPSÖ***	CDPSÖKF****
Affedicilik	-.10*	-.06
Alçakgönüllülük	.11*	.23**
Bilgelik	.39**	.54**
Cesaret	.34**	.56**
Dürüstlük	.06	.13**
İyimserlik	.41**	.45**
Kararlılık	.26**	.52**
Maneviyat	.13**	.21**
Nezakət	-.06	.14**
Sakinlik	.55**	.51**
Yakınlık	.11**	.19**
KPSÖ***	1	.56**
CDPSÖKF****	.56**	1

(** p<.01 ; * p<.05) *** Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ****Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Tablo 3.14, lise kademesinde Karakter Gelişim İndeksi (KGİ) alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen korelasyon analizinin sonuçlarını göstermektedir. Bilgelik ($r = .54$), cesaret ($r = .56$) ve kararlılık ($r = .52$) değişkenlerinin CDPSÖKF ile pozitif ve anlamlı düzeyde ($p < .01$) güçlü bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Aynı değişkenler KPSÖ ile de pozitif yönde anlamlı olmakla birlikte, orta düzeyde bir ilişki sergilemektedir (bilgelik $r = .39$, cesaret $r = .34$, kararlılık $r = .26$, $p < .01$). Ayrıca, sakinlik karakter gücünün hem KPSÖ ($r = .55$) hem de CDPSÖKF ($r = .51$) ile pozitif ve anlamlı ($p < .01$) düzeyde güçlü bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, lise kademesinde bilgelik, cesaret, kararlılık ve sakinlik gibi karakter güçlerinin psikolojik sağlamlıkla önemli ölçüde bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. İyimserlik değişkeninin hem KPSÖ ($p < .01$, $r = .41$) hem de CDPSÖKF ($p < .01$, $r = .45$) ile pozitif yönde, anlamlı ve orta düzeyde bir

ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu, iyimserliğin lise döneminde de bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyen önemli bir karakter gücü olduğunu göstermektedir. Alçakgönüllülük ($p < .05$, $r = .11$) değişkeninin KPSÖ ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği, ancak bu ilişkinin düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. CDPSÖKF ile olan ilişkisi ise daha güçlüdür ($p < .01$, $r = .23$). Benzer şekilde, dürüstlük değişkeni KPSÖ ile anlamlı bir ilişki sergilemezken ($p > .05$, $r = .06$), CDPSÖKF ile pozitif yönde anlamlı, ancak düşük düzeyde bir ilişki ($p < .01$, $r = .13$) göstermektedir. Maneviyat ve yakınlık değişkenlerinin her iki ölçekte de pozitif ve anlamlı ($p < .01$) ancak düşük düzeyde bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Affedicilik değişkeni ile CDPSÖKF arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken, KPSÖ ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < .05$, $r = -.10$). Nezaket ile KPSÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($p > .05$, $r = -.06$), CDPSÖKF ile pozitif yönde anlamlı, ancak düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < .01$, $r = .14$). Tabloda ayrıca KPSÖ ve CDPSÖKF arasındaki korelasyon katsayısının ($r = .56$, $p < .01$) olduğu görülmektedir. Bu bulgu, iki ölçeğin birbirleriyle yüksek düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3.15. Karakter Gelişim İndeksi alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları / Ortaokul kademesi

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Affedicilik	1										
2.Alçakgönüllülük	.09	1									
3. Bilgelik	.07	.19**	1								
4. Cesaret	.12	.20**	.55**	1							
5. Dürüstlük	.13	.38**	.35**	.38**	1						
6. İyimserlik	.27**	.13	.51**	.30**	.22**	1					
7. Kararlılık	.11	.31**	.58**	.39**	.32**	.44**	1				
8. Maneviyat	.16*	.29**	.41**	.23**	.18*	.31**	.43**	1			
9. Nezaket	.03	.36**	.17*	.16*	.34**	.16*	.27**	.28**	1		
10. Sakinlik	.29**	.09	.56**	.52**	.32**	.51**	.41**	.29**	.06	1	
11. Yakınlık	.35**	.33**	.34**	.23**	.28**	.54**	.40**	.32**	.34**	.28**	1

*p< .05. **p<.01

Tablo 3.15'e göre, ortaokul düzeyindeki öğrenciler için Karakter Gelişim İndeksi'nin (KGI) alt boyutları arasında farklı düzeylerde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ancak affedicilik ile alçakgönüllülük, bilgelik, cesaret, dürüstlük, kararlılık ve nezaket arasında; alçakgönüllülük ile iyimserlik ve sakinlik arasında; ayrıca nezaket ile sakinlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bunun dışında, diğer değişkenler arasında $p < .01$ ve $p < .05$ düzeyinde anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Bilgelik ile cesaret ($r = .55$), iyimserlik ($r = .52$), kararlılık ($r = .58$) ve sakinlik ($r = .56$) arasında; sakinlik ile cesaret ($r = .52$) ve iyimserlik arasında; ayrıca yakınlık ile iyimserlik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve güçlü ilişkiler görülmektedir. Orta düzeyde anlamlı ilişkiler incelendiğinde, dürüstlük ile alçakgönüllülük ($r = .38$), bilgelik ($r = .35$) ve cesaret ($r = .38$) arasında; iyimserlik ile cesaret ($r = .30$) arasında; kararlılık ile alçakgönüllülük ($r = .31$), cesaret ($r = .39$), dürüstlük ($r = .32$) ve iyimserlik ($r = .44$) arasında anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Ayrıca, maneviyyatın bilgelik ($r = .41$), iyimserlik ($r = .31$) ve kararlılık ($r = .43$) ile; nezaketin alçakgönüllülük ($r = .36$) ve dürüstlük ($r = .34$) ile; sakinliğin dürüstlük ($r = .32$) ve kararlılık ($r = .41$) ile anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, yakınlık ile affedicilik ($r = .35$), alçakgönüllülük ($r = .33$), bilgelik ($r = .34$), kararlılık ($r = .40$), maneviyyat ($r = .32$) ve

nezaket ($r = .34$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü orta düzey korelasyonel ilişkiler saptanmıştır. Daha düşük düzeyde, ancak anlamlı ilişkiler arasında bilgelik ile alçakgönüllülük ($r = .19$); cesaret ile alçakgönüllülük ($r = .20$); iyimserlik ile affedicilik ($r = .27$) ve dürüstlük ($r = .22$); maneviyat ile affedicilik ($r = .16$), alçakgönüllülük ($r = .29$), cesaret ($r = .23$) ve dürüstlük ($r = .18$); nezaket ile bilgelik ($r = .17$), cesaret ($r = .16$), iyimserlik ($r = .16$), kararlılık ($r = .27$) ve maneviyat ($r = .28$); sakinlik ile affedicilik ($r = .29$) ve maneviyat ($r = .29$); yakınlık ile cesaret ($r = .23$), dürüstlük ($r = .28$) ve sakinlik ($r = .28$) arasındaki istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü, ancak zayıf korelasyonel ilişkiler dikkat çekmektedir.



Tablo 3.16. Karakter Gelişim İndeksi alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları / Lise kademesi

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Affedicilik	1										
2.Alçakgönüllülük	.02	1									
3.Bilgelik	-.10*	.32**	1								
4.Cesaret	-.12**	.34**	.51**	1							
5.Dürüstlük	-.01	.39**	.27**	.25**	1						
6.İyimserlik	.15*	.18**	.41**	.22**	.11**	1					
7.Kararlılık	-.11**	.31**	.52**	.46**	.31**	.39**	1				
8.Maneviyat	.05	.27**	.19**	.23**	.27**	.32**	.34**	1			
9.Nezaket	.11*	.33**	.16**	.34**	.29**	.26**	.30**	.33**	1		
10.Sakinlik	.05	.25**	.45**	.44**	.16**	.43**	.26**	.12**	.03	1	
11.Yakınlık	.23**	.19**	.23**	.16**	.14**	.30**	.21**	.29**	.30**	.18**	1

*p< .05. **p<.01

Tablo 3.16'ya göre, lise düzeyindeki öğrenciler için Karakter Gelişim İndeksi'nin (KGİ) alt boyutları arasında farklı düzeylerde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ancak affedicilik ile alçakgönüllülük, dürüstlük, maneviyat ve sakinlik arasında; ayrıca nezaket ile sakinlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bunun dışında, diğer değişkenler arasında $p < .01$ ve $p < .05$ düzeyinde anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Bilgelik ile cesaret ($r = .51$) ve kararlılık ($r = .52$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve güçlü korelasyonel bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, alçakgönüllülüğün bilgelik ($r = .32$), cesaret ($r = .34$), dürüstlük ($r = .39$), kararlılık ($r = .31$) ve nezaket ($r = .33$) ile; bilgeliğin iyimserlik ($r = .41$) ve sakinlik ($r = .45$) ile; cesaretin kararlılık ($r = .46$), nezaket ($r = .34$) ve sakinlik ($r = .44$) ile; dürüstlüğün kararlılık ($r = .31$) ile; iyimserliğin kararlılık ($r = .39$), maneviyat ($r = .32$), sakinlik ($r = .43$) ve yakınlık ($r = .30$) ile; kararlılığın maneviyat ($r = .34$) ve nezaket ($r = .30$) ile; maneviyatın nezaket ($r = .33$) ile; nezaketin yakınlık ($r = .30$) ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde korelasyonel ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, dürüstlük ile bilgelik ($r = .27$) ve cesaret ($r = .25$); iyimserlik ile affedicilik ($r = .15$), alçakgönüllülük ($r = .18$), cesaret ($r = .22$) ve dürüstlük ($r = .11$); maneviyat ile alçakgönüllülük ($r = .27$), bilgelik ($r = .19$), cesaret ($r = .23$) ve dürüstlük ($r = .27$); nezaket ile affedicilik ($r = .11$), bilgelik ($r = .11$), kararlılık ($r = .31$) ve yakınlık ($r = .30$) ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde korelasyonel ilişkiler tespit edilmiştir.

= .16), dürüstlük ($r = .29$) ve iyimserlik ($r = .26$); sakinlik ile alçakgönüllülük ($r = .25$), dürüstlük ($r = .16$), kararlılık ($r = .26$) ve maneviyat ($r = .12$); yakınlık ile affedicilik ($r = .23$), alçakgönüllülük ($r = .19$), bilgelik ($r = .23$), cesaret ($r = .16$), dürüstlük ($r = .14$), kararlılık ($r = .21$), maneviyat ($r = .29$) ve sakinlik ($r = .18$) arasında anlamlı, pozitif ancak düşük korelasyonel ilişkiler saptanmıştır. Öte yandan, affedicilik ile bilgelik ($r = -.10$), cesaret ($r = -.12$) ve kararlılık ($r = -.11$) arasında anlamlı, negatif ve düşük korelasyonel ilişkiler gözlenmiştir.



3.1.4. Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 3.17. Bağımsız değişkenlere ait tolerans ve VIF değerleri

	Ortaokul		Lise	
	Tolerans	VIF	Tolerans	VIF
Alçakgönüllülük	.79	1.27	.86	1.16
Affedicilik	.72	1.39	.72	1.39
Bilgelik	.43	2.32	.54	1.86
Cesaret	.60	1.66	.55	1.81
Dürüstlük	.68	1.47	.77	1.30
İyimserlik	.52	1.92	.62	1.61
Kararlılık	.55	1.80	.58	1.73
Maneviyat	.71	1.40	.74	1.35
Nezaket	.74	1.35	.69	1.44
Sakinlik	.51	1.96	.62	1.61
Yakınlık	.56	1.79	.78	1.28

Çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımlarından biri bağımsız değişkenler arasında yüksek korelasyonel ilişkiden kaynaklı çoklu doğrusal bağlantının bulunmamasıdır (Karakaş, 2008). Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunun olmadığını söyleyebilmek modeldeki VIF değerlerinin 10'un altında, tolerans değerlerinin ise 0.10'un üzerinde olması ile mümkündür (Tabachnick ve Fidell, 2019). Tablo 3.17 incelendiğinde bağımsız değişkenlerin VIF değerlerinin ortaokul düzeyi içinde 1.27 ile 2.32 arasında, lise düzeyi içinde 1.16 ile 1.86 arasında değiştiği; tolerans değerlerinin ise ortaokul için .43 ile .79; lise için .54 ile .86 arasında değiştiği gözlenmektedir. Bu bulgular doğrultusunda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin görülmediği söylenebilir. Değişkenler arasındaki korelasyon, VIF ve tolerans değerleri incelendiğinde, regresyon analizine uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 3.18. Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin KPSÖ ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R	p
Sabit	7.792	2.849		2.735			.01
Affedicilik	-.135	.062	-.152	-2.174	-.16	-.14	.03
Alçakgönüllülük	-.189	.095	-.146	-1.983	-.15	-.12	.04
Bilgelik	.018	.112	.015	.159	.01	.01	.87
Cesaret	-.001	.095	-.001	-.011	.00	.00	.99
Dürüstlük	.010	.096	.008	.101	.01	.01	.92
İyimserlik	.202	.080	.219	2.536	.19	.16	.01
Kararlılık	-.023	.107	-.018	-.218	-.02	-.01	.83
Maneviyat	.166	.103	.119	1.617	.12	.10	.11
Nezaket	-.150	.121	-.089	-1.232	-.09	-.08	.22
Sakinlik	.278	.088	.274	3.146	.23	.20	.00
Yakınlık	.377	.124	.253	3.045	.23	.19	.00

Not. $F_{(11, 173)} = 7.737$, $p < .001$, $R = .574$, $R^2 = .330$, Durbin-Watson = 1.993

Tablo 3.18’de, ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordama gücüne ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Analiz bulguları, bilgelik, cesaret, dürüstlük, kararlılık, maneviyat ve nezaket karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığını göstermektedir ($p > .05$). Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordayan affedicilik, alçakgönüllülük, iyimserlik, sakinlik ve yakınlık karakter güçleri ile çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilerek yeni bir model oluşturulmuştur. Söz konusu modele ilişkin bulgular Tablo 3.19’da sunulmaktadır.

Tablo 3.19. Ortaokul Öğrencilerinde Affedicilik, Alçakgönüllülük, İyimserlik, Sakinlik ve Yakınlık Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü (KPSÖ)

Değişken	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R	p
Sabit	7.337	2.248		3.263			.00
Affedicilik	-.127	.060	-.144	-2.127	-.16	-.13	.03
Alçakgönüllülük	-.189	.085	-.146	-2.218	-.16	-.14	.03
İyimserlik	.216	.076	.234	2.854	.21	.18	.00
Sakinlik	.302	.074	.298	4.056	.29	.25	.00
Yakınlık	.362	.118	.243	3.064	.22	.19	.00

Not. $F_{(5, 179)} = 16.428$, $p < .001$, $R = .561$, $R^2 = .315$, Durbin-Watson = 1.978

Tablo 3.19’da yer alan bilgilere göre affedicilik ile psikolojik sağlamlık arasındaki korelasyon katsayısı $-.16$ ’dır. Araştırmadaki diğer değişkenler sabit tutulduğunda bu katsayı $-.13$ olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile alçakgönüllülük arasındaki ilişki katsayısı $-.16$; iyimserlik ile $.21$; sakinlik ile $.29$ ve yakınlık ile $.22$ ’dir. Diğer değişkenlerin sabit tutulması durumunda bu katsayılar sırasıyla $-.14$, $.18$, $.25$ ve $.19$ olarak değişmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde affedicilik ($t = -2.127$, $p = .03$), alçakgönüllülük ($t = -2.228$, $p = .03$), iyimserlik ($t = 2.854$, $p = .00$), sakinlik ($t = 4.056$, $p = .00$) ve yakınlık ($t = 3.064$, $p = .00$) karakter güçleri psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. “Ortaokul çağındaki öğrencilerin affedicilik, alçakgönüllülük, iyimserlik, sakinlik ve yakınlık karakter güçleri psikolojik sağlamlık düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır.” şeklinde kurulan regresyon modeli $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır ($F_{(5, 179)} = 16.428$). Affedicilik, alçakgönüllülük iyimserlik, sakinlik ve yakınlık karakter güçleri ortaokul düzeyindeki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarındaki değişimin %31.5’ini açıklamaktadır ($p < .001$, $R = .561$, $R^2 = .315$). Araştırmada kullanılan değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları olan β değerleri incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki göreceli önem sırası sakinlik ($.298$), yakınlık ($.243$), iyimserlik ($.234$), alçakgönüllülük ($-.146$) ve affedicilik ($-.144$) olarak belirlenmiştir. En yüksek β değerine sahip olan sakinlik ($.298$) modelin en güçlü; en düşük β değerine sahip olan affedicilik ($-.144$) ise en zayıf yordayıcısı

konumundadır. Affedicilik, alçakgönüllülük, iyimserlik, sakinlik ve yakınlık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklayan matematiksel regresyon modeli şu şekildedir:

$$\text{Psikolojik Sağlamlık} = 7.337 + (-.127).\text{Affedicilik} + (-.189).\text{Alçakgönüllülük} + .216.\text{İyimserlik} + .302.\text{Sakinlik} + .362.\text{Yakınlık}$$



Tablo 3.20. Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin CDPSÖKF ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R	p
Sabit	-9.171	4.557		-2.013			.05
Affedicilik	.180	.099	.116	1.815	.14	.10	.07
Alçakgönüllülük	-.505	.152	-.222	-3.314	-.24	-.19	.00
Bilgelik	.328	.178	.159	1.837	.14	.10	.07
Cesaret	.518	.152	.249	3.402	.25	.19	.00
Dürüstlük	.067	.154	.030	.438	.03	.02	.66
İyimserlik	.300	.127	.185	2.359	.18	.13	.02
Kararlılık	.511	.171	.228	2.993	.22	.17	.00
Maneviyat	.220	.164	.090	1.339	.10	.08	.18
Nezaket	.369	.194	.125	1.902	.14	.11	.06
Sakinlik	-.046	.141	-.026	-.324	-.02	-.02	.75
Yakınlık	-.194	.198	-.074	-.981	-.07	-.06	.33

Not. $F_{(11, 173)} = 12.568$, $p < .001$, $R = .666$, $R^2 = .444$, Durbin-Watson = 1.861

Tablo 3.20’de, ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordama gücüne ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Analiz bulguları, affedicilik, bilgelik, dürüstlük, maneviyat, nezaket, sakinlik ve yakınlık karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığını göstermektedir ($p > .05$). Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordayan alçakgönüllülük, cesaret, iyimserlik, kararlılık karakter güçleri ile çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilerek yeni bir model oluşturulmuştur. Söz konusu modele ilişkin bulgular Tablo 3.21’de sunulmaktadır.

Tablo 3.21. Ortaokul Öğrencilerinde Alçakgönüllülük, Cesaret, İyimserlik ve Kararlılık Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü (CDPSÖKF)

Değişken	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R	p
Sabit	-1.605	3.371		-.476			.63
Alçakgönüllülük	-.386	.139	-.169	-2.775	-.20	-.16	.01
Cesaret	.652	.133	.313	4.911	.34	.28	.00
İyimserlik	.386	.105	.238	3.661	.26	.21	.00
Kararlılık	.694	.156	.309	4.452	.31	.26	.00

Not. $F_{(4, 180)} = 29.924$, $p < .001$, $R = .632$, $R^2 = .399$, Durbin-Watson = 1.810

Tablo 3.21’de yer alan bilgilere göre alçakgönüllülük ile psikolojik sağlamlık arasındaki korelasyon katsayısı $-.20$ ’dir. Araştırmadaki diğer değişkenler sabit tutulduğunda bu katsayı $-.16$ olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile cesaret arasındaki ilişki katsayısı $.34$; iyimserlik ile $.26$ ve kararlılık ile $.31$ ’dir. Diğer değişkenlerin sabit tutulması durumunda bu katsayılar sırasıyla $.28$, $.21$ ve $.26$ olarak değişmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde alçakgönüllülük ($t = -2.775$, $p = .01$), cesaret ($t = 4.911$, $p = .00$), iyimserlik ($t = 3.661$, $p = .00$) ve kararlılık ($t = 4.452$, $p = .00$) karakter güçleri psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. “Ortaokul çağındaki öğrencilerin alçakgönüllülük, cesaret, iyimserlik ve kararlılık karakter güçleri psikolojik sağlamlık düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır.” şeklinde kurulan regresyon modeli $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır ($F_{(4, 180)} = 29.924$). Alçakgönüllülük, cesaret, iyimserlik ve kararlılık karakter güçleri ortaokul düzeyindeki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarındaki değişimin $\%39.9$ ’unu açıklamaktadır ($p < .001$, $R = .632$, $R^2 = .399$). Araştırmada kullanılan değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları olan β değerleri incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki göreceli önem sırası cesaret ($.313$), kararlılık ($.309$), iyimserlik ($.238$) ve alçakgönüllülük ($-.169$) olarak belirlenmiştir. En yüksek β değerine sahip olan cesaret ($.313$) modelin en güçlü; en düşük β değerine sahip olan alçakgönüllülük ($-.169$) ise en zayıf yordayıcısı konumundadır. Alçakgönüllülük, cesaret, iyimserlik ve kararlılık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklayan matematiksel regresyon modeli şu şekildedir:

$$\text{Psikolojik Sağlamlık} = -1.605 + (-.386) \cdot \text{Alçakgönüllülük} + .652 \cdot \text{Cesaret} + .386 \cdot \text{İyimserlik} + .694 \cdot \text{Kararlılık}$$

Tablo 3.22. Lise çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin KPSÖ ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R	p
Sabit	9.553	1.917		4.982			.00
Affedicilik	-.110	.037	-.109	-2.982	-.13	-.10	.00
Alçakgönüllülük	-.085	.065	-.052	-1.313	-.06	-.04	.19
Bilgelik	.139	.073	.088	1.896	.08	.06	.06
Cesaret	.177	.061	.132	2.891	.13	.10	.00
Dürüstlük	-.056	.057	-.038	-.974	-.04	-.03	.33
İyimserlik	.233	.047	.211	4.912	.21	.17	.00
Kararlılık	.028	.060	.021	.474	.02	.02	.64
Maneviyat	.048	.045	.041	1.053	.05	.04	.29
Nezaket	-.284	.077	-.149	-3.675	-.16	-.12	.00
Sakinlik	.443	.050	.377	8.777	.36	.30	.00
Yakınlık	.026	.076	.013	.335	.01	.01	.74

Not. $F_{(11, 525)} = 31.525$, $p < .001$, $R = .631$, $R^2 = .398$, Durbin-Watson = 1.972

Tablo 3.22’de, lise çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordama gücüne ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Analiz bulguları, alçakgönüllülük, bilgelik, dürüstlük, kararlılık, maneviyat ve yakınlık karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığını göstermektedir ($p > .05$). Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordayan affedicilik, cesaret, iyimserlik, nezaket ve sakinlik karakter güçleri ile çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilerek yeni bir model oluşturulmuştur. Söz konusu modele ilişkin bulgular Tablo 3.23’te sunulmaktadır.

Tablo 3.23. Lise Öğrencilerinde Affedicilik, Cesaret, İyimserlik, Nezaket ve Sakinlik Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü (KPSÖ)

Değişken	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R	p
Sabit	10.305	1.544		6.675			.00
Affedicilik	-.119	.035	-.118	-3.353	-.14	-.11	.00
Cesaret	.218	.056	.162	3.921	.17	.13	.00
İyimserlik	.281	.042	.254	6.623	.28	.22	.00
Nezaket	-.296	.071	-.156	-4.187	-.18	-.14	.00
Sakinlik	.445	.049	.378	9.067	.37	.31	.00

Not. $F_{(5, 531)} = 67.588$, $p < .001$, $R = .624$, $R^2 = .389$, Durbin-Watson = 1.970

Tablo 3.23'te yer alan bilgilere göre affedicilik ile psikolojik sağlamlık arasındaki korelasyon katsayısı $-.14$ 'tür. Araştırmadaki diğer değişkenler sabit tutulduğunda bu katsayı $-.11$ olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile cesaret arasındaki ilişki katsayısı $.17$; iyimserlik ile $.28$; nezaket ile $-.18$ ve sakinlik ile $.37$ 'dir. Diğer değişkenlerin sabit tutulması durumunda bu katsayılar sırasıyla $.13$, $.22$, $-.14$ ve $.31$ olarak değişmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde affedicilik ($t = -3.353$, $p = .00$), cesaret ($t = 3.921$, $p = .00$), iyimserlik ($t = 6.623$, $p = .00$), nezaket ($t = -4.187$, $p = .00$) ve sakinlik ($t = 9.067$, $p = .00$) karakter güçleri psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. “Lise çağındaki öğrencilerin affedicilik, cesaret, iyimserlik, nezaket ve sakinlik karakter güçleri psikolojik sağlamlık düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır.” şeklinde kurulan regresyon modeli $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır ($F_{(5, 531)} = 67.588$). Affedicilik, cesaret, iyimserlik, nezaket ve sakinlik karakter güçleri lise düzeyindeki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarındaki değişimin %38.9'unu açıklamaktadır ($p < .001$, $R = .624$, $R^2 = .389$). Araştırmada kullanılan değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları olan β değerleri incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki göreceli önem sırası sakinlik ($.378$), iyimserlik ($.254$), cesaret ($.162$), nezaket ($-.156$) ve affedicilik ($-.118$) olarak belirlenmiştir. En yüksek β değerine sahip olan sakinlik ($.378$) modelin en güçlü; en düşük β değerine sahip olan affedicilik ($-.118$) ise en zayıf yordayıcısı konumundadır. Affedicilik, cesaret, iyimserlik, nezaket ve sakinlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklayan matematiksel regresyon modeli şu şekildedir:

$$\text{Psikolojik Sağlamlık} = 10.305 + (-.119).\text{Affedicilik} + .218.\text{Cesaret} + .281.\text{İyimserlik} + (-.296).\text{Nezaket} + .445.\text{Sakinlik}$$

Tablo 3.24. Lise çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin CDPSÖKF ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R	p
Sabit	-3.938	2.410		-1.634			.10
Affedicilik	-.029	.046	-.021	-.638	-.03	-.02	.52
Alçakgönüllülük	-.039	.081	-.017	-.484	-.02	-.01	.63
Bilgelik	.299	.092	.134	3.258	.14	.10	.00
Cesaret	.550	.077	.290	7.160	.30	.22	.00
Dürüstlük	-.181	.072	-.087	-2.514	-.11	-.08	.01
İyimserlik	.264	.060	.169	4.422	.19	.13	.00
Kararlılık	.458	.075	.241	6.071	.26	.18	.00
Maneviyat	-.009	.057	-.005	-.155	-.01	.00	.88
Nezaket	-.126	.097	-.047	-1.295	-.06	-.04	.20
Sakinlik	.347	.063	.209	5.472	.23	.17	.00
Yakınlık	.024	.096	.008	.247	.01	.01	.80

Not. $F_{(11, 525)} = 52.237$, $p < .001$, $R = .723$, $R^2 = .523$, Durbin-Watson = 1.885

Tablo 3.24'te lise çağındaki ergenlerin karakter güçlerinin Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordama gücüne ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Analiz bulguları, affedicilik, alçakgönüllülük, maneviyat, nezaket ve yakınlık karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığını göstermektedir ($p > .05$). Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordayan bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık ve sakinlik karakter güçleri ile çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilerek yeni bir model oluşturulmuştur. Söz konusu modele ilişkin bulgular Tablo 3.25'te sunulmaktadır.

Tablo 3.25. Lise Öğrencilerinde Bilgelik, Cesaret, Dürüstlük, İyimserlik, Kararlılık ve Sakinlik Karakter Güçlerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü (CDPSÖKF)

Değişken	B	Standart Hata	β	t	İkili r	Kısmi R	p
Sabit	-6.250	1.593		-3.923			.00
Bilgelik	.316	.090	.142	3.521	.15	.11	.00
Cesaret	.519	.073	.274	7.134	.30	.21	.00
Dürüstlük	-.215	.067	-.103	-3.214	-.14	-.10	.00
İyimserlik	.247	.056	.158	4.387	.19	.13	.00
Kararlılık	.447	.073	.235	6.087	.26	.18	.00
Sakinlik	.358	.062	.216	5.815	.24	.18	.00

Not. $F_{(6, 530)} = 95.590$, $p < .001$, $R = .721$, $R^2 = .520$, Durbin-Watson = 1.873

Tablo 3.25'te yer alan bilgilere göre bilgelik ile psikolojik sağlamlık arasındaki korelasyon katsayısı .15'dir. Araştırmadaki diğer değişkenler sabit tutulduğunda bu katsayı .11 olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile cesaret arasındaki ilişki katsayısı .30; dürüstlük ile -.14; iyimserlik ile .19; kararlılık ile .26 ve sakinlik ile .24'tür. Diğer değişkenlerin sabit tutulması durumunda bu katsayılar sırasıyla .21, -.10, .13, .18 ve .18 olarak değişmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde bilgelik ($t = 3.521$, $p = .00$), cesaret ($t = 7.134$, $p = .00$), dürüstlük ($t = -3.214$, $p = .00$), iyimserlik ($t = 4.387$, $p = .00$), kararlılık ($t = 6.087$, $p = .00$) ve sakinlik ($t = 5.815$, $p = .00$) karakter güçleri psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. "Lise çağındaki öğrencilerin bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık ve sakinlik karakter güçleri psikolojik sağlamlık düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamaktadır." şeklinde kurulan regresyon modeli $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır ($F_{(6, 530)} = 95.590$). Bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık ve sakinlik karakter güçleri lise düzeyindeki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarındaki değişimin %52'sini açıklamaktadır ($p < .001$, $R = .721$, $R^2 = .520$). Araştırmada kullanılan değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları olan β değerleri incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki göreceli önem sırası cesaret (.274), kararlılık (.235), sakinlik (.216), iyimserlik (.158), bilgelik (.142) ve dürüstlük (-.103) olarak belirlenmiştir. En yüksek β değerine sahip olan cesaret (.274) modelin en güçlü; en düşük β değerine sahip olan dürüstlük (-.103) ise en zayıf yordayıcısı konumundadır. Bilgelik, cesaret, dürüstlük,

iyimserlik, kararlılık ve sakinlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklayan matematiksel regresyon modeli şu şekildedir:

$$\text{Psikolojik Sağlamlık} = -6.250 + .316.\text{Bilgelik} + .519.\text{Cesaret} + (-.215).\text{Dürüstlük} + .247.\text{İyimserlik} + .447.\text{Kararlılık} + .358.\text{Sakinlik}$$



Tablo 3.26. Regresyon bulgularının görsel özeti: Psikolojik sağlamlığı yordayan karakter güçlerinin gösterimi

Değişken	Ortaokul		Lise	
	KPSÖ	CDPSÖKF	KPSÖ	CDPSÖKF
Affedicilik	✓		✓	
Alçakgönüllülük	✓	✓		
Bilgelik				✓
Cesaret		✓	✓	✓
Dürüstlük				✓
İyimserlik	✓	✓	✓	✓
Kararlılık		✓		✓
Maneviyat				
Nezaket			✓	
Sakinlik	✓		✓	✓
Yakınlık	✓			

3.2. Yorum

Bu araştırmada ergenlerin karakter güçleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda, 11-19 yaş aralığındaki ergenlere yönelik     ek uygulaması gerçekleştirilmiş, psikolojik sağlamlık iki farklı     me aracıyla değerlendirilmiş ve katılımcılar, gelişimsel farklılıkları g   z öğününde bulundurularak ortaokul ve lise grubu olmak    zere iki ayrı gruba ayrılmıştır. Tartışma b   l  m  nde    ncelikle, psikolojik sağlamlığın neden iki farklı     me aracı ile değerlendirildiği ve ergen grubunun ikiye ayrılmasının gerekçeleri ele alınacaktır. Ardından, karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık d   zeylerinin demografik değişkenlere g   re farklılık g   sterip g   stermediğine ilişkin bulgular ile karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı açıklama d   zeyi, ilgili literatür işığında değerlendirilecektir. Bulgular, analiz tablolarında sunulan sıralamaya uygun biçimde ele alınacak ve bu sıralama ile tartışılacaktır.

İlgili literatürde de a  ımlandığı    zere psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili    eşitli tanımlamalara rastlamak mümkündür. Gizir (2007) yapmış olduğu derleme çalışmasında psikolojik sağlamlığın açıklanmasına yönelik    eşitli tanımlamalara yer vermiş, bundan yola çıkarak psikolojik sağlamlığın evrensel bir tanımı olmadığına değinmiştir. Psikolojik sağlamlık tanımlarının farklı bileşenleri ve boyutları içermesi, araştırmacıların bu kavrama yönelik    eşitli g   sterge ve öğütlere odaklanarak birden fazla     me aracı geliştirmesine zemin hazırlamıştır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili      me ara  larındaki, Wagnild ve Young'un (1993, akt. Türkkan ve ark., 2022)    z yeterlilik ve yaşamı kabul etme; Ryan ve Caltabiano'nun (2009)    z yeterlilik, aile, sosyal ağlar, azim, iç kontrol odağı, başa çıkma becerileri ve uyum; G  rėan'ın (2006b) kontrol odağı, problem çözme becerisi, öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluk; Van Der Meer ve arkadaşlarının (2018) geliştirdiği ve Türkkan ve arkadaşlarının (2022) Türkçe'ye uyarladığı     ekte    zg  ven ve    z yeterlilik; Friborg ve arkadaşlarının (2003) oluşturduğu, Basım ve   etin'in (2011) standardize ettiği      me aracının ise ruhsal sağlığın yeniden kazanılmasında temel koruyucu faktörler    zerine odaklanıldığı g   r  lmektedir. Yukarıda verilen örneklere de anlaşılacağı    zere, psikolojik sağlamlık kavramının    ok boyutlu ve dinamik yapısı, bu alanda çalışan araştırmacıların farklı perspektifler doğrultusunda      me araçları geliştirmesine yol a  mıştır. Mevcut çalışmada kullanılan standardizasyon çalışmasını Kaya ve Odacı'nın (2021) yapmış olduğu Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık      ği stresle başa

çıkma, bakış açısı ve kişisel özelliklere; Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ise kendini toparlama gücüne, işlevselliğe dönme becerilerine odaklanmıştır. Bu çalışmada farklı bakış açısına sahip iki ölçeğin kullanılması ile psikolojik sağlamlığa yönelik daha kapsamlı bir ölçüm elde edilmeye çalışılmıştır.

Ergenlik; fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal, cinsel gelişim alanlarında pek çok değişimin yaşandığı çocukluktan genç yetişkinliğe uzanan bir ara dönemdir (Bayhan, 2017). Ergenlik döneminde içsel ve çevresel uyaranların farklılaşması ergenlik dönemi içinde grupların oluşmasına sebebiyet vermektedir (Işık, 2021). Ergenlik dönemi, bilişsel ve fiziksel gelişimin yanı sıra yaşa bağlı olarak artan sorumluluklarla birlikte kendi içerisinde farklı evrelere ayrılmaktadır. Bu evrelerde ergenlerin yaşam perspektifleri, kaygı düzeyleri, duygusal durumları ve ihtiyaçları önemli ölçüde değişkenlik göstermektedir. Bu gelişimsel süreç, araştırmacılar tarafından ilk, orta ve geç ergenlik olarak sınıflandırılmıştır. Örneğin, duygu durumundaki iniş çıkışlar bahsi geçen değişkenliğe örnek olarak gösterilebilir. İlk ergenlik döneminde duygu durumu daha değişken ve dalgalıyken, orta ve geç ergenlikte nispeten daha durağan bir hal almaktadır (Özcan ve ark., 2013). Okul ortamı ve kültürü ergen gelişiminde önemli bir yer tutmaktadır (Eccles ve Roeser, 2011) Okul, ergenin ev dışında en çok zaman geçirdiği yer olarak bilgi birikiminin genişlediği, arkadaş ortamına katılarak sosyalleştiği, kimliğini şekillendirdiği, ders dışı etkinliklere de katılarak geleceğine hazırlandığı bir ortamdır. Dolayısıyla okul ortamı ergen gelişimini ve gelişim düzeyini şekillendiren bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Wigfield ve ark., 2006). Mevcut çalışmada da ergenlik döneminde okul ortamının ve düzeyinin (kademe farklılıkları) önemi göz önünde bulundurulmuş ve veri analizleri ortaokul çağındaki ergenler ile lise çağındaki ergenler için ayrı ayrı yapılmıştır.

3.2.1. Karakter Güçleri ve Psikolojik Sağlamlığın Demografik Özellikler Bağlamında İncelenmesine Yönelik Bulguların Yorumlanması

Kademe düzeyine göre karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri incelendiğinde, karakter güçleri genel olarak kademe düzeyine bağlı bir farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte, iyimserlik ve kararlılık karakter güçleri ortaokul düzeyindeki ergenler lehine anlamlı bir farklılık sergilemektedir. Ancak, bu farklılaşmanın etki büyüklüğü düşük düzeydedir. İlgili alanyazında söz konusu bulguyu destekleyen ya da çelişen bir bulgu ile karşılaşılmamıştır. Ortaokul

öğrencileri, lise öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde iyimserlik ve kararlılık göstermektedir. Ortaokul kademesindeki ergenler ergenliğin erken dönemi içinde yer almaktadır. Bilişsel ve duygusal açıdan henüz liselilere göre gelişmemiş olduklarını söylemek mümkündür. Bu görüş, soyut işlemler döneminin “erken ve geç soyut işlemler dönemi” olarak iki şekilde ele alınması ile desteklenebilir. Erken soyut işlemler döneminde ergenin hayalleri gerçeği örtebilir ve dünyayı daha öznel algılar; geç soyut işlemler döneminde ise deneyim ve akıl yürütmenin artması ile entelektüel denge onarılır (Broughton, 1983). Dolayısıyla ortaokul çağındaki ergenler dünyayı lise kademesinde eğitim göre ergenlere göre daha basit algılıyor olabilirler. Ginzberg ve ark. (1951, akt., Siyez, 2016) Kariyer gelişim kuramında fantezi, deneme ve gerçekçi dönemleri ve bu dönemlerin alt boyutlarını tanımlamışlardır. İlgi ve yetenek dönemi ortaokul yaş aralığını kapsar ve meslek seçimi hoşlanılan hoşlanılmayan şeylerin tanımı ile ilgilidir. Lise yaş aralığını kapsayan değer ve geçiş döneminde ise gerçekçi düşünölmeye ve seçimlerin getireceğı sorumluluklar fark edilmeye başlanır. Kariyer açısından da dünyada var olan fırsatlar açısından da ele alındığında liseli öğrenciler farklı seçeneklerine bunların getirdiğı sorumlulukların farkındadır. Bu da onların kararlılık düzeyinin ortaokul öğrencilerine göre daha düşük olmasına sebep olabilir. Lise döneminde ergenler yetişkinliğe yaklaştıkları için daha fazla gelecek kaygısı, akademik kaygı ve kimlik arayışı buhranı yaşıyor olabilir. Yaşın ilerlemesi ve genç yetişkinliğe geçişte “gerçekçi pragmatik düşünme” (Labouvie-Vief, 1986, akt. Santrock, 2014) biçimi ortaya çıkar. Bu durum ise ortaokul düzeyindeki ergenlere kıyasla daha az iyimser olmalarını açıklayabilir. Psikolojik sağlamlık açısından ise ergenlerin okul kademesine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır; ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri benzerlik göstermektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyinin kademe farklılığı açısından incelendiğı pek fazla çalışmaya rastlanmamakla birlikte Derin (2024) 10-18 yaş aralığındaki ergenlerle yürüttüğü çalışmasında ortaokul kademesindeki öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; cesaret, maneviyat ve sakinlik özellikleri erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Cesaret karakter gücünün erkekler lehine farklılaşması, erkeklerin risk alma konusunda daha gözü kara olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Karakter Gelişim İndeksindeki ilgili maddeler

incelendiğinde korkusuzluğa vurgu yapıldığı görülmektedir. Byrnes ve ark. (1999) tarafından yapılan 150 çalışmanın incelendiği bir meta-analiz çalışmasında erkeklerin çeşitli risk alma eğiliminin kadınlardan yüksek olduğu, bu durumun ilerleyen yaşlarda değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise kadınların ahlaki cesaret ortalamaları erkeklerin ahlaki cesaret ortalamalarından yüksek bulunmuştur (Alınak, 2021). Ortaokul çağındaki ergenlerin maneviyat karakter gücünün incelendiği bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte literatürde maneviyatın kızların lehine farklılaştığı görülmekte ve çalışmanın bulgusu ile örtüşmemektedir. Çakmak (2021) lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında maneviyat için kız öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar tespit ettiğini ifade etmiştir. Acar (2023) da benzer şekilde kızların maneviyat düzeylerini erkeklere göre daha yüksek bulgulamıştır. Bu farklılaşma erkek çocukların camiye gitmek, bayram namazı, cenaze namazı gibi toplu namaz kılma ritüellerini daha fazla deneyimlemesinden ve erkek çocuklarının kendini bu sebeple daha inançlı hissediyor olmasından kaynaklı olabilir. Sakinlik karakter gücünün alanyazında cinsiyet değişkenine göre incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Erkek öğrencilerin kızlara göre daha sakin oldukları bulgusu toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanıyor olabilir. Acı veren ve stresli durumlar karşısında daha “sakin olduğunu düşünmek” duyguları bastırmanın bir sonucu olabilir. Ortaokul düzeyindeki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri farklı ölçeklerle değerlendirildiğinde, ölçüm aracına bağlı olarak cinsiyete göre değişkenlik göstermektedir. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ile yapılan değerlendirmede erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık saptanırken, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) kullanıldığında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, lise düzeyindeki öğrencilerde de cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaşma tespit edildiğinden bir sonraki paragrafta ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

Lise çağındaki ergenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde, erkek öğrencilerin bilgelik, cesaret, dürüstlük ve sakinlik düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Turgut (2022) beliren yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında bilgelik algısının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Yine Balıkçı (2023) yetişkinlerle yaptığı çalışmasında erkekler ve kadınların bilgelik düzeyleri arasında farklılaşma görmediğini ifade etmiştir. Çalışmada bulunan bu sonuç yaş değişkeni ile

açıklanabilir. Erkeklerin küçük yaşlardan itibaren liderlik özelliklerinin parlatılması ergenlik döneminde kendilerini daha bilge algılamalarına sebep olabilir. Dürüstlük karakter gücünün erkeklerde kız öğrencilere göre farklılaşmasına dair bulgu tartışılmak amacıyla ilgili literatür incelenmiştir. Şekkeli (2019) lise düzeyindeki öğrencilerle yürüttüğü çalışmada erkekler ve kız öğrencilerin dürüstlük puanları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmamakla birlikte kız öğrencilerin dürüstlük ortalamalarının daha yüksek olduğunu fark etmiştir. Gülbahar (2019) lise öğrencileri ile yürüttüğü ve Karakter Gelişim İndeksini ölçüm aracı olarak kullandığı çalışmada mevcut çalışmanın bulgusu ile örtüşmeyen bir bulgu elde etmiştir. Onun çalışmada kız öğrencilerin dürüstlük karakter gücü erkek öğrencilerden istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu çalışmada erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha yüksek dürüstlük puanı elde etmesinin sebebi kız çocuklara yönelik toplumsal beklentiler ve bu beklentilerin yükü ile ilişkili olabilir. Kız çocuklarda yaratılan baskı kızların daha toplum tarafından kabul edilebilir yöntemler/söylemler geliştirmesine sebep olmuş olabilir. Öte yandan, nezaket karakter gücü açısından kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha yüksek düzeyde puan almıştır. Gülbahar'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada elde ettiği bulgu, söz konusu bulgu ile örtüşmektedir. Nezaket karakter gücü ile ilgili yapılacak olan detaylı tartışmada nezaketin yardımseverlik ve özgecilik davranışına tekabül ettiği açılacaktır. Buradan hareketle Bayraktar (2024) kız öğrencilerin erkeklere göre daha özgeci olduğunu bulgulamıştır. Sosyal duygusal açıdan daha güçlü olan kız çocuklarının (Uğurlular, 2019) nezaket karakter gücünden daha yüksek puanlar alması anlaşılabilir bir durumdur. Psikolojik sağlamlık düzeyi her iki ölçekle değerlendirildiğinde de erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Buna göre, lise düzeyindeki erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, kız öğrencilere kıyasla daha yüksek görülmektedir. Bir üstteki paragrafta erkek öğrencilerin KPSÖ ile ölçülen psikolojik sağlamlık puanlarının ortalamalarının da kız öğrencilere göre yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bu iki bulgu birlikte tartışılacaktır. İlgili literatürde bu karşılaştırmaya yönelik çeşitli bulgular mevcuttur. Polatçı ve Tınaz (2021) 423 üniversiteli ile yürüttüğü çalışmada kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Güngörmüş ve ark. (2015) yapmış oldukları katılımcı gurubunu hemşirelik öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada kadınların psikolojik sağlamlıklarını daha yüksek olarak tespit etmişlerdir. Benzer yaş gurubu üzerinden yürüttükleri çalışmada bunun tam tersi durumu;

erkeklerin psikolojik sağamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu beyan eden başka çalışmalar da mevcuttur (Bahadır, 2009; Sezgin, 2016; Erkoç ve Danış, 2020). Bektaş (2018) evli bireylerle yaptığı çalışmada cinsiyetin psikolojik sağamlık açısından belirleyici olmadığını bulmuştur. Açıkgöz'ün (2016) Tıp Fakóltesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada elde edilen bulguda da aynı şekilde kadınlar ve erkeklerin psikolojik sağamlık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Genç yetişkin ve yetişkin örneklemlerinde çeşitli bulgulara rastlamak mümkündür. Ancak çalışmanın örnekleme grubuna benzer gruplarda yapılan çalışmalarda belirgin bir bulgu söz konusudur. Uslu (2025) 645 lise öğrencisi ile; şenozan (2024) 238 ortaokul öğrencisi ile; Doğan (2024) 445 lise öğrencisi ile; Duran (2022) 540 lise öğrencisi ile; Kılıç (2019) 400 lise öğrencisi ile; Toprak (2014) 477 lise öğrencisi ile çalışmalar yürütmüş ve her biri erkeklerin kızlara göre psikolojik sağamlık düzeyinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Literatürde bu sonuçlarla örtüşmeyen bulgular da vardır. Günsel (2024) ergenler için cinsiyetin psikolojik sağamlıkta belirleyici olmadığını, Gökçe (2024) ise 514 ergenle yürüttüğu çalışmasında kızların psikolojik sağamlık düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yine de genel tablo bu çalışmanın söz konusu bulgusunda olduğu gibi ergenlik dönemindeki erkeklerin psikolojik sağamlıklarının kızlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç kırlar ve erkekler arasındaki başa çıkma mekanizmalarının farklılığından kaynaklanıyor olabilir. Kırlar başarısızlıklarını içsel sebeplerle açıklarken, başarının bir şans sonucu olduğunu düşünme eğilimindedir. Erkeklerde ise bu durum tam tersi şekilde işler. Onlar başarısızlıklarını dışsal faktörlerle, başarılarını ise yetenekleri ve içsel gerekçelerle aıkla eğilimindedir (Jordan, 2013). Psikolojik sağamlık düzeyindeki bu farklılaşmanın bir diğer sebebi de toplumsal cinsiyet eşitsizliği olabilir. Ev ii iş bölümünün adaletsiz dağılımı (elik Demirtaş, 2019), kadın emeğinin görünür olmayışı (Kızılaslan ve Demigan, 2021), beden imgesine yönelik standart bir form beklentisi yetişkinliğe hazırlanan ergenler için baş edilmesi güç bir sorundur.

Karakter güçleri ve psikolojik sağamlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, 7. sınıf öğrencilerinin 6. sınıf öğrencilerine kıyasla daha alçakgönüllü olduğunu, 6. sınıf öğrencilerinin ise hem 7. hem de 8. sınıf öğrencilerine göre daha iyimser ve daha kararlı olduğunu göstermektedir. İlgili alanyazında alakgönüllölüğün ortaokul

düzeyinde incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. 7. sınıf öğrencileri, ortaokula daha iyi uyum sağlayıp daha fazla deneyim kazandıkça daha mütevazı bir tutum geliştirmiş olabilir. İyimserlik ve kararlılık karakter gücünün daha küçük yaşlarda daha yüksek bulunmasının olası gerekçeleri yukarıda açıklanmıştır. Psikolojik sağlamlık açısından, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile yapılan değerlendirmede 6. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin 7. ve 8. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile yapılan ölçümde, 6. sınıf öğrencilerinin 7. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Lise düzeyinde ise karakter güçleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sonuçlarına göre 11. sınıf öğrencilerinin, 9. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Erkoç ve Danış (2020) üniversiteli genç yetişkinler ile yürüttükleri çalışmada psikolojik sağlamlığın sınıf düzeyine göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Kesimalioğlu (2021) da liseli öğrenciler için sınıf seviyesindeki farklılığın psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkili olmadığını beyan etmiştir. Arastaman ve Balcı (2013) ile Turgut ve Eraslan Çapan (2017) lise düzeyinde sınıf seviyesi arttıkça psikolojik sağlamlığın arttığını bulgulamışlardır. Arastaman ve Balcı'nın (2013) çalışması okul, okul ortamı ve öğretmen bağlılığının psikolojik sağlamlığı anlamlı derece yordadığını ortaya koymaktadır. Lise düzeyinde 11. Sınıflar ile 9. Sınıflar arasında oluşan psikolojik sağlamlık farklılığının gerekçelerinden biri bu olabilir.

3.2.2. Karakter Güçleri ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Yorumlanması

Bu bölümde, kademe düzeyi ve psikolojik sağlamlık ölçme araçlarındaki farklılıklardan kaynaklanan bulgular maddeler halinde sunulacaktır. Ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile ilişkili karakter güçleri ise genel bir bakış açısı ile ilgili literatür doğrultusunda ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

- Ortaokul çağındaki ergenlerin karakter güçleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelendiğinde, bilgelik, cesaret, iyimserlik, kararlılık, maneviyat, sakinlik ve yakınlık karakter güçlerinin, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeyiyle pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı

bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Öte yandan, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) ile elde edilen psikolojik sağlamlık düzeyinin, alçakgönüllülük dışında tüm karakter güçleri ile pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Bilgelik, cesaret, iyimserlik, kararlılık, maneviyat, sakinlik ve yakınlık karakter güçleri, her iki psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ ve CDPSÖKF) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilemektedir.

- Lise çağındaki ergenlerin karakter güçleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelendiğinde, bilgelik, cesaret ve kararlılık karakter güçlerinin Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeyiyle pozitif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Aynı değişkenlerin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeyiyle ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki sergilediği görülmüştür. Ayrıca, iyimserlik karakter gücü ile her iki ölçekten elde edilen psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

- Ortaokul çağındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordayan karakter güçleri incelendiğinde, affedicilik, alçakgönüllülük, iyimserlik, sakinlik ve yakınlık karakter güçlerinin, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeyinin %31.5'ini açıkladığı bulunmuştur. Öte yandan, alçakgönüllülük, cesaret, iyimserlik ve kararlılık karakter güçleri, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeyinin %39.9'unu açıklamaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, alçakgönüllülük, cesaret, iyimserlik, kararlılık, sakinlik ve yakınlık karakter güçlerinin, ortaokul çağındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin önemli bir bölümünü yordadığı görülmektedir.

- Lise çağındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordayan karakter güçleri incelendiğinde, affedicilik, cesaret, iyimserlik, nezaket ve sakinlik karakter güçlerinin, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ile belirlenen psikolojik sağlamlık

düzeyinin %38.9'unu açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca, bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık ve sakinlik karakter güçleri, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (CDPSÖKF) ile belirlenen psikolojik sağlamlık düzeyinin %52'sini açıklamaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık, nezaket ve sakinlik karakter güçlerinin, lise çağındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini önemli bir ölçüde yordadığı söylenebilir.

Büyütecı elimizden bırakıp genel tabloya odaklandığımızda maneviyat dışındaki tüm değişkenlerin psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bulgulandığı görölmektedir. Bu tabloda öne çıkan iki dikkat çekici bulgu bulunmaktadır: Birincisi, iyimserliğin her kademe düzeyinde ve kullanılan iki ölçüm aracı için de psikolojik sağlamlığın tutarlı bir yordayıcısı olarak tespit edilmesidir. İkincisi ise affedicilik, alçakgönüllölük ve nezaket gibi karakter güçlerinin diğır değişkenlerden farklı olarak, bu özelliklerdeki düşüşün psikolojik sağlamlık düzeyini artırabileceğine işaret eden bulguların elde edilmesidir.

Mevcut çalışmada affedicilik karakter gücü ile ortaokulda KPSÖ ile ölçömlenen ve lisede CDPSÖKF ile ölçömlenen psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken; ortaokulda CDPSÖKF ile elde edilen psikolojik sağlamlık ile pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişkiye, lisede KPSÖ ile elde edilen psikolojik sağlamlık düzeyi ile negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişkiye rastlanmaktadır. Üstelik regresyon analizi modellerinde yordayıcı değişken olarak öne çıkan affedicilik karakter gücü ile ilgili dikkat çeken bulguya göre; affedicilik düzeyindeki düşüşün psikolojik sağlamlık üzerinde artışa yol açabileceğini göstermektedir. Söz konusu bulgunun ilgili literatür bulguları ile örtüşmediğı görölmektedir. Hee-Kyung ve Mihyoung (2014) tarafından yapılan deneysel çalışmada 12 haftalık affetme terapisinin oturumlar sonrasında psikolojik sağlamlığı artırdığı bulgulanmıştır. Affediciliğın psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğunu bulgulayan pek çok araştırma da mevcuttur (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2015; Abıd ve Sultan, 2015; Mary ve Patra, 2015; Dwiwardani, ve ark., 2016; Arslan, 2018). Ancak bahsi geçen çalışmalarda affedicilik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin gücüne odaklanıldığında bulgulanın ilişkinin zayıf olduğı da göze çarpmaktadır. Bu gerçek göz önünde bulundurulduğunda mevcut çalışmada affediciliğın psikolojik

sağlamlıkla olan zayıf ilişkisi ve psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordaması anlaşılabilir bir durumdur. Affetme, bilişsel ve duygusal düzeyde çaba gerektiren bir süreçtir (Bugay ve Demir, 2011). Ergenlik dönemi ise bireylerin çeşitli gelişimsel görevlerle mücadele ettiği, kimlik gelişimi ve duygusal dalgalanmaların ön planda olduğu bir dönemdir. Bu nedenle ergenler, affetmenin değeri üzerine derinlemesine düşünme fırsatı bulamayabilirler. İçinde bulunduğumuz kültür, büyüklere karşı koşulsuz saygı, hoşgörü ve itaat etmeyi ön planda tutmaktadır. Verilerin okula devam eden ergenlerden toplandığı göz önünde bulundurulduğunda, okul ortamında affeden tarafın genellikle öğretmen veya idareci gibi yetişkinler olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, yetişkinlerin gerekli durumlarda öğrencilere karşı özür dileme davranışını yeterince sergilememesi ve ergenlerin affeden taraf olarak pek rol almaması dikkat çeken bir durumdur. Dolayısıyla ergen, kendi fikirlerinin yeterince önemsenmediğini veya değersiz görüldüğünü algılayabilir. Ayrıca okul ortamlarında akranlar arasında yaşanan çatışmalar, sorunun özüne inilmeksizin "özür dile ve barış" yaklaşımıyla çözümlenmeye çalışılmaktadır. Bu durum, ergenlerin haksızlığa uğradıkları düşüncesine kapılmalarına ve affetmeyi adaletsiz bir uzlaşma olarak görmelerine neden olabilir. Dolayısıyla ergenlik döneminde affetme kavramının yeterince anlaşılmadığı, affetme kavramının kişinin 'hak'ından vazgeçmesi ile karıştırıldığı düşünülebilir. Ayrıca affetme, merhameti içeren ve esneklik ile yüksek düzeyde empati gerektiren bir kavramdır (Peterson ve Seligman, 2004). Ancak ergenlik döneminde kimlik kazanma ve bireyselleşme sürecinin doğal bir sonucu olarak başkaldırı eğiliminin daha belirgin olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, ergenlerin affetmeye dair bakış açılarının kendi gelişimsel süreçleri içinde tutarlı olduğunu düşündürmektedir.

Alçakgönüllülük karakter gücü ile ortaokul çağındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken lise çağındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ancak oldukça zayıf bir ilişkiye rastlanmıştır. Psikolojik sağlamlığı açıklayıp açıklamadığı incelendiğinde ise ortaokul düzeyinde yordayıcı olarak bulunmuş ancak lise düzeyinde yordayıcı olarak bulunmamıştır. Affedicilik karakter gücünde görüldüğü gibi bu karakter gücünde de alçakgönüllülükte yaşanan düşünün psikolojik sağlamlığı artırdığı bulgulanmıştır. İlgili alanyazında alçakgönüllülük ile psikolojik sağlamlığın incelendiği pek fazla çalışma olmasa da var olan çalışmalardan biri bu

bulguyu desteklerken diğeri bu bulgu ile çelişmektedir. Dwiwardani ve ark. (2014) alçakgönüllülük ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığından bahsetmekte, Eaves (2019) ise alçakgönüllülük ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmektedir. Ergenlerde alçakgönüllülükteki düşüş ile psikolojik sağlamlığın artışı arasındaki ilişkiyi açıklayabilmek için öncelikle alçakgönüllülük kavramına odaklanmak gerekmektedir. Humility" kelimesinin etimolojik kökeni incelendiğinde, kelimenin "ezik, düşük" anlamına gelen humilis sözcüğünden türediği görülmektedir (Rowatt ve ark., 2002). Yurt dışında olduğu gibi içinde bulunduğumuz coğrafyada da dil, düşünceyi şekillendiren bir unsur olduğundan alçakgönüllülük kavramının doğası gereği silik ve özgüvensiz bir karakterle ilişkilendirilme eğiliminde olduğu söylenebilir. Dolayısıyla ergenler için alçakgönüllü bir tutum psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bulunmamış olabilir. Tangney'e (2000) göre alçakgönüllülük, bireyin güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, neyi yapıp yapamayacağını farkında olması ve hem kusurlarını hem de olumlu özelliklerini tanımasıyla ilişkilidir. Ergenlik dönemi ise bireyin kendini tanımaya başladığı, üstbilişsel becerilerinin geliştiği ve bu bakış açısının şekillendiği kritik bir evredir. Bu nedenle ergenlik sürecinde alçakgönüllülüğün tam olarak gelişmemiş olması dahası alçakgönüllü bir bakış açısının ne demek olduğuyla ilgili bir fikrin oluşmamış olması beklenen bir durumdur.

Bilgelik karakter gücü hem ortaokul hem de lise kademesinde psikolojik sağlamlık ile pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. KPSÖ ile ölçümlenen psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişki gücü orta düzeyken CDPSÖKF ile ölçümlenen psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkisinin gücü yüksek düzeyde bulunmuştur. Ortaokul düzeyinde bilgelik karakter gücü psikolojik sağlamlığı açıklayan bir özellik olarak karşımıza çıkmamaktadır. Lise düzeyinde ise CDPSÖKF ile ölçümlenen psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcı olarak görülmektedir. Bu sonucun CDPSÖKF'nin psikolojik sağlamlığı kişisel özellikler ve bakış açısı bağlamında ele almasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Söz konusu bulgu, ilgili literatür ile benzerlik göstermektedir. Horasanlı (2024) beliren yetişkinler ile yürüttüğü çalışmada bilgelik düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu bulgulamıştır. Alanyazında bilgeliğin psikolojik sağlamlık açısından önemli bir yordayıcı olduğunu bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Sumardi ve Wahyudiati, 2021; Turgut, 2022). Baltés ve

Smith (2008) bilgeliği yaşam zorlukları karşısında ustaca davranabilme ve dünyaya geniş bir perspektifle bakabilme şeklinde açıklamışlardır. Geniş bir perspektife sahip olan insanların hayatın zorluklarının sıkıştırdığı dar alandan kurtulabilme ihtimalinin daha güçlü olduğu düşünülebilir. Esnek olmak, geniş bir perspektife sahip olmak olayları değerlendirme konusunda daha metanetli olmayı, stresli durumlara aşırı tepkiler vermemeyi beraberinde getirebilir. Mevcut çalışmada Karakter Güçleri Envanteri'ndeki (KGI) bilgelik maddelerinin, doğru tercihlerde bulunma ve sağlıklı kararlar verme gibi süreçlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, bilgelik özelliğinin psikolojik sağlamlığa katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Ortaokul ve lise çağındaki ergenlerde cesaret, psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içindedir. Ortaokul düzeyinde CDPSÖKF ile ölçülen psikolojik sağlamlığı, lise düzeyinde ise her iki ölçekle ölçülen psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca, CDPSÖKF ile oluşturulan regresyon modellerinde, her iki kademedede de değişkenlerin göreceli önem sıralamasında ilk sırada yer aldığı görülmektedir. Hutchinson ve ark. (2010) karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada en güçlü ilişkinin cesaret ile olduğu bulgulanmıştır. Lise çağındaki ergenler üzerinde yılmazlık, cesaret, öz-şefkat ve olumlu sosyal davranış eğiliminin incelenmiş olduğu çalışmada cesaretin psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Altıntaş, 2023). Örneklem grubunu ergenler oluşturmasa dahi yapılan başka çalışmalarda da cesaretin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu (Bowen, 2016), cesaretin psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olduğunu bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Üzbe-Atalay, 2019). Cesaret, içsel ve kişilerarası yüzleşmeye yardımcı olan ve olası problemlere rağmen harekete geçmeyi güdüleyen bir olgu olarak görülmektedir (Magnano ve ark., 2017). Aynı zamanda kişinin gelişimini destekleyen her türlü ilişki de cesaret vericidir ve bu tür ilişkiler bireylerin niyeti, amacı doğrultusunda davranması konusunda bireyi teşvik eder (Jordan, 2013). Peterson (2006) cesareti zorluklara, tehdide ve acıya karşı yılmaz olabilme olarak tanımlamıştır. Bu tanım, cesareti zorlu koşullar karşısında geri adım atmama, mücadele etme ve yüzleşme kapasitesi ile ilişkilendirmektedir. Zorluk karşısında toparlayabilme ve uyum sağlayabilme gücünü ifade eden psikolojik sağlamlığın cesareten güç aldığını söylemek mümkündür.

Dürüstlük ile KPSÖ aracılığıyla ölçülen psikolojik sağlamlık arasında hem ortaokul hem de lise düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Buna karşın CDPSÖKF ile ölçülen psikolojik sağlamlık ile dürüstlük arasında her iki kademede de pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak, bu ilişkinin gücü oldukça zayıftır. Psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla kurulan regresyon modellerinde, yalnızca lise düzeyi için oluşturulan ve CDPSÖKF'nin kullanıldığı modelde dürüstlük anlamlı bir yordayıcı değişken olarak belirlenmiştir. Bu modelde dikkat çeken bir diğer bulgu, dürüstlük düzeyindeki azalmanın psikolojik sağlamlık düzeyinde artışa işaret etmesidir. Alanyazında dürüstlük ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya pek fazla rastlanmamakla birlikte Kim ve ark. (2017) yürütmüş oldukları çalışmada dürüstlüğün psikolojik sağlamlıkla istatistiksel açıdan ilişkili olduğu ve psikolojik sağlamlığı açıklayan bir değişken olduğu ortaya atmıştır. Steele (2017) bu bulgunun aksine dürüstlüğün psikolojik sağlamlık için negatif bir yordayıcı hatta depresyon için pozitif yordayıcı olduğunu bulgulamıştır. Mevcut çalışmanın bulgusu Steele'in bulgusu ile örtüşmektedir. Dürüstlük kelimesinin etimolojik kökeni incelendiğinde, doğruyu ve gerçeği ifade etmeyi içerdiği görülmektedir. Gow ve Wilson'a (2014, akt. Yalnız & Yıkmaç, 2018) göre içtenlik, net olma özelliğiyle karakterizedir. Ergenlik döneminin doğası gereği, ergenlerin doğruları ile yetişkinlerin doğruları arasında çatışmalar yaşanabilmektedir. Bu durum, ergenlerin dürüstlüğü ve netliği kendileri için avantaj sağlamayan bir özellik olarak değerlendirmelerine yol açabilir. Pozitif psikoloji bağlamında dürüstlük, bireyin otantik ve özgün olmasını, duygu ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesini gerektiren bir karakter gücü olarak tanımlanmaktadır (Peterson & Seligman, 2004). Ergenler bu dönemde kimliklerini deneyimleyerek, deneme-yanılma yoluyla ve model alarak şekillendirme eğiliminde olduklarından, dürüstlüğün içerdiği otantiklik ve özgünlük, gelişimsel süreçleri açısından daha az işlevsel algılanabilir.

İyimserlik karakter gücü ile psikolojik sağlamlık (hem ortaokul hem de lise kademelerinde, psikolojik sağlamlık gerek kişisel özellikler gerekse toparlanma gücü açısından ele alındığında) arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, oluşturulan tüm regresyon modellerinde iyimserlik karakter gücünün psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Söz konusu bulgu ilgili literatür tarafından da desteklenmektedir.

Tugade ve Fredrickson (2004) olumlu duyguları inşa etmenin psikolojik sağlamlığı artırdığını ifade etmektedir. Benzer şekilde Herrman ve ark. (2011) iyimser olmanın yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olmakla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Meta-analiz yöntemiyle psikolojik sağlamlığın incelendiği araştırmada (Lee ve ark., 2013) iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İyimserlik ile psikolojik sağlamlığı ilişkili bulan başka pek çok araştırmaya da rastlamak mümkündür (Eryılmaz, 2012; Ergün Başak, 2012; Segovia ve ark., 2012; Martínez-Martí ve Ruch, 2016; Panchal ve ark., 2016; Bektaş, 2018; Gómez Molinero ve ark., 2018). Aynı araştırmaların bir kısmında iyimserlik karakter gücü psikolojik sağlamlık varyansını açıklayan bir değişken olarak da karşımıza çıkmaktadır. İyimserliğin psikolojik sağlamlığı destekleyen bir karakter gücü olması beklenmedik bir durum değildir. Gerçekçi iyimserliği açıklayan Southwick ve Charney (2023) bu özelliğe sahip insanların olumsuz giden yaşantılara çözüm bulma konusunda daha yetenekli olduklarını, problem çözme konusunda hedef odaklı olduklarını ifade etmektedir. Hasnain ve ark. (2014) göre iyimserlik, engelleri aşma konusunda ısrarcı olmayı sağlamaktadır. Dolayısıyla iyimser bakış açısına sahip bireylerin olası bir travmatik durum karşısında çözüm odaklı olmaları, durumu tümel bir bakış açısıyla ele almayıp sorunun geçici olduğunu düşünmeleri, olay karşısında daha esnek ve toparlanabilir olmalarına katkı sağlayabilir. Ayrıca iyimserlerin zor yaşantıları bir fırsat olarak değerlendirdiği de düşünülebilir. Zorluğu bir fırsat ve deneyim olarak değerlendiren bireyler yaşadıklarından ders çıkararak sonraki yaşantılara daha hazır hale gelebilir ve olaylar karşısında daha yılmaz bir tutum sergileyebilirler.

Kararlılık karakter gücü ile psikolojik sağlamlık arasında hem ortaokul hem de lise kademelerinde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulgulanmıştır. Psikolojik sağlamlığı toparlama gücü haliyle ele alınan KPSÖ ile düşük düzeyde, kişilik özelliği ve bakış açısı haliyle ele alan CDPSÖKF ile güçlü düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca CDPSÖKF ile ölçümlenen psikolojik sağlamlık düzeyi için hem ortaokul hem de lise kademelerinde anlamlı bir yordayıcı olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazında konuyla ilgili pek fazla çalışma olmasa da literatürdeki diğer çalışmalar da kararlılığın psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde olduğunu desteklemektedir (Yıldız, 2019; Erhan ve ark., 2021). Martínez-Martí ve Ruch (2016) tüm karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık;

Peterson ve ark. (2008) ise post travmatik büyüme arasında ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmalarda da kararlılık ile psikolojik sağlamlık ve post travmatik büyüme arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Karakter Gelişim İndeksi'nde kararlılık karakter gücünü ölçen maddeler incelendiğinde, bu gücün psikolojik sağlamlık ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişkisi son derece dikkat çekicidir. Söz konusu maddeler, bir işi tamamlama ve zorluklara rağmen ısrarcı olma ile doğrudan ilişkilidir. Bu doğrultuda kararlılık karakter gücüne sahip bireylerin karşılaştıkları güçlükler karşısında pes etmeden çözüm odaklı hareket etmeleri beklenmektedir. Çözüm odaklı olmaları, onların sosyal destek arayışı içinde olmalarını da olası bir durum hâline getirmektedir. Çözüm konusunda ısrarcı bireylerin daha esnek bir tutum sergiledikleri söylenebilir. Bu esneklik, duygu iniş çıkışlarını kontrol etme konusunda daha tutarlı bir çizgide ilerlemelerine de katkı sağlayabilir. Kararlı bireylerin sergilediği bu tutum ve davranışlar, psikolojik sağlamlığı destekleyen faktörler arasında yer almaktadır. Esnek bir bakış açısı psikolojik sağlamlığın özünü oluşturan bir yapıdır. Sosyal destek arayışı ve çözüm odaklı olmak ise psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri arasında değerlendirilir.

Maneviyat karakter gücü ile psikolojik sağlamlık pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı şekilde ilişkilidir. Ölçümün her bir koşulu için (Ortaokul-KPSÖ, Ortaokul CDPSÖKF, Lise KPSÖ, Lise CDPSÖKF) ilişki gücünün zayıf olduğu görülmektedir. Ayrıca ergenler için maneviyat karakter gücü psikolojik sağlamlığı açıklayan bir değişken olarak karşımıza çıkmamaktadır. İlgili alanyazında bu bulguyu hem destekleyen hem de bulguyla çelişen görüşlere rastlamak mümkündür. Kasapoğlu (2020) Covid 19 döneminde kaygı, maneviyat ve psikolojik sağlamlık değişkenleri ile yürüttüğü çalışmada maneviyatın psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olduğunu bulgulamıştır. Acar (2023) Covid 19 döneminde lise öğrencilerinin maneviyat algısı ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında iki değişken arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ancak zayıf ilişki tespit etmiştir. Glivings (2013) maneviyat düzeyi yüksek olanların psikolojik sağlamlıklarının da maneviyatı düşük olanlara göre yüksek olduğunu belirtmektedir. Literatürde bu bulguların aksini iddia eden sonuçlara da rastlamak mümkündür. Martínez-Martí ve Ruch (2016) 24 karakter karakter gücü ile psikolojik sağlamlığı incelediği araştırmasında psikolojik sağlamlıkla istatistiksel açıdan anlamlı ilişki göstermeyen iki değişkenden birinin maneviyat olduğunu ortaya atmıştır. Mevcut

çalışmada psikolojik sağlamlıkla maneviyat arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuş olsa da maneviyat psikolojik sağlamlığı açıklamamaktadır. Karakter Gelişim İndeksinde söz konusu değişkenle ilgili ölçek maddeleri incelendiğinde kişinin manevi bir yöne sahip olduğuna ilişkin vurgular göze çarpmaktadır. Maneviyat kelimesi “mana, anlam” kökenine dayanmaktadır. Yaşamda anlam ve amaç edinme ile ilişkilidir. Gelişimsel dönemlerin ilk basamaklarından olan ergenlik dönemi yaşamda anlam ve amaç edinmek açısından erken olabilir. Üstelik Wright ve ark. (2018) evrensel bir olgu olmamakla beraber ergenlikte ruhsallığın azaldığını ifade etmektedir. Tomás (2017) maneviyat ve psikolojik sağlamlığı incelediği araştırmasında maneviyat için dini aidiyet, ibadet sıklığı ve Tanrı imgesi parametrelerini kullanmıştır. Sonuçlar dini aidiyet ve ibadet sıklığındansa merhametli bir Tanrı imgesinin psikolojik sağlamlık açısından belirgin bir şekilde destekleyici olduğunu göstermektedir. Üstbilişsel becerileri henüz gelişmekte olan ve yeni yeni entelektüel birikim yapmakta olan ergenler için Tanrı imgesi netleşmemiş olabilir. Dolayısıyla bu çalışmada maneviyatın psikolojik sağlamlıktaki değişimi açıklamayan bir karakter gücü olması anlaşılabilir bir durumdur.

Nezaket karakter gücü KPSÖ ile belirlenen psikolojik sağlamlık düzeyi ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermezken, CDPSÖKF ile belirlenen psikolojik sağlamlık düzeyi ile pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ilişki içindedir. Lise düzeyinde KPSÖ ile oluşturulan regresyon modelinde, nezaket karakter gücü psikolojik sağlamlığı negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ergen örnekleminde nezaket davranışındaki artış psikolojik sağlamlığı düşürmektedir. Bu bulgu literatürdeki bulgular ile örtüşmemektedir. Yerli literatürde nezaket kavramı genellikle yardımseverlik ve özgecilik bağlamında ele alınmaktadır. Karakter Gelişim İndeksi'ndeki ilgili maddeler incelendiğinde de nezaketin yardımseverlikle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, özgecilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar değerlendirilmiştir. Elçeoğlu (2024), özgecilik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü, zayıf ancak istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde, Güner (2023), özgeciliğin stresle baş etmeyi; Doğanay (2024) ise psikolojik sağlamlığı pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık (Martínez-Martí ve Ruch, 2016) ve posttravmatik büyüme (Peterson ve ark., 2008) arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda ise sırasıyla $r = .25$ ve $r = .30$ korelasyon değerleri rapor

edilmiştir ve bu sonuçlar değişkenler arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çalışmada çıkan bu sonucu anlayabilmek için yalnızca nezaket değişkeninin psikolojik sağlamlığı açıklama durumunu incelemek amacıyla nezaket ve psikolojik sağlamlık arasında basit doğrusal regresyon analizi yapılmış ve çıkan sonuçlar incelenmiştir. Bulgular nezaket karakter gücünün tek başına psikolojik sağlamlığı ortaokul ($p < .05$, $R = .214$, $R^2 = .046$, $F_{(1, 183)} = 8.803$) ve lise ($p < .05$, $R = .145$, $R^2 = .021$, $F_{(1, 535)} = 11.413$) kademelerinde Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu ile ölçülen psikolojik sağlamlık düzeyini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Bu durumda mevcut çalışma için bulgularan sonucun model ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sakinlik karakter gücünün ortaokul kademesinde psikolojik sağlamlık ile orta düzeyde, lise kademesinde ise yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca ortaokul düzeyinde CDPSÖKF ile oluşturulan regresyon modeli dışındaki tüm modellerde sakinliğin psikolojik sağlamlığı açıklayan bir karakter gücü olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, hem ortaokul hem de lise çağındaki ergenler için sakinlik karakter gücünün psikolojik sağlamlığın önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir. İlgili alanyazında özellikle yurt içinde yapılan çalışmalarda sakinlik karakter gücünün ele alınarak psikolojik sağlamlığın incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Sakinlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara, karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık (Martínez-Martí ve Ruch, 2016) ve posttravmatik büyüme (Peterson ve ark., 2008) arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda rastlamak mümkündür. Martínez-Martí ve Ruch (2016) çalışmalarında sakinliği özdisiplin grubuna dahil etmiş ve bu grubun psikolojik sağlamlıkla ilişkisi $r = .47$ olarak bulgulamıştır. Peterson ve ark. (2008) ise sakinliğin posttravmatik büyüme ile ilişkisinin $r = .13$ olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular sakinliğin psikolojik sağlamlıkla istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü ilişkili olduğunu ortaya çıkarmakta ve bu çalışmanın bulgusu ile de örtüşmektedir. Sakinliğin psikolojik sağlamlıkla olan ilişkinin pozitif yönlü olması sonucu normaldir. Bu görüşü Liston'un sakinlik tanımı desteklemektedir: “Telaş ve stres karşısında sakinlik” (Liston, 2014, ss. 147). Bu tanımdan yola çıkarak sakin insanların stres verici olaylar karşısında daha sağlıklı ve yapıcı bir tutum sergilediklerini, bu tür olayların ya da risk faktörlerinin hissettirdiği duyguları regüle edebildiklerini düşünmek mümkündür.

Yakınlık ile psikolojik sağamlık pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ilişki içindedir. Ortaokul kademesinde bu ilişkinin gücü lise kademesine oranla daha yüksek olmasına rağmen ilişki güçsüz görünmektedir. Ortaokul kademesinde KPSÖ ile kurulan regresyon modeli için yakınlık karakter gücü psikolojik sağamlığı açıklayan bir değişken olarak bulgulanmıştır. Yakınlık karakter gücüne ilişkin ölçek maddeleri incelendiğinde sevgi ve güven temasının öne çıktığı görölmektedir. Literatürdeki çalışmaları incelerken bu durum dikkate alınmıştır çünkü direkt olarak yakınlık karakter gücü ve psikolojik sağamlığı inceleyen bir araştırmaya rastlamak mümkün değildir. Topkaya ve ark. (2022) yalnızlık algısı düşük bireylerin psikolojik sağamlıklarının daha yüksek olduğunu bulgulanmışlardır. Bu bulgu yakınlık karakter gücü ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi anlayabilmek açısından önemlidir. Fredrikson ve ark. (2003) ABD’de 2001 yılında yaşanan terör olayı sonrası yaptıkları çalışmada, sevgi ve sevgiyi ifade etmenin psikolojik sağamlıkla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Peterson ve ark. (2008) karakter güçleri ve posttravmatik ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttükleri çalışmada sevgi ile posttravmatik büyüme arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Çalışmadaki yakınlık karakter gücü sevgi, güven ve sadakat ile ilişkilidir. Yakınlık güven ve sevgi açısından ele alındığında ilişkiler içinde tutarlı davranmayı beraberinde getirir (Sayar, 2021). Çocukluk döneminde tutarsız ve kötü davranılan çocukların gelecekte saldırgan, güven duygusu ve zeka düzeylerinin düşük olduğu ve arkadaşlık ilişkisi kuramadığı bilinmektedir (Cüceloğlu, 2013). Duyguyu regüle edememek (Cicchetti ve Rogosch, 1999), özgüvensizlik (Ülker Tümlü, 2012) ve düşük zeka (Durlak, 1998) puanları psikolojik sağamlık açısından risk faktörleridir. Bu bilgilerden hareketle yakınlık karakter gücünün psikolojik sağamlıkla pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi sonucu literatürdeki tartışmalarla tutarlı görünmektedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Sonuçlar

Bu bölümde, araştırma sonuçları özetlenmiş ve elde edilen bulgular temelinde oluşturulan öneriler sunulmuştur. Araştırmanın temel amacı ergenlik dönemindeki bireylerin karakter gücü özelliklerinin psikolojik sağlamlığı ne düzeyde yordadığını ortaya koymaktır.

Bu çalışma, karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi kapsamlı bir şekilde ele alan nadir araştırmalardan biridir. Türkiye’de ise bu konuyu bu denli bütüncül inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

Çalışmaya ilişkin bulgular aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır:

1. Çalışma bulguları, ortaokul çağındaki ergenlerin iyimserlik ve kararlılık karakter güçlerine daha fazla sahip olduğunu ortaya koymaktadır.
2. Ortaokul kademesinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha cesaret, maneviyat ve sakinlik karakter güçlerinin; lise kademesinde ise erkek öğrencilerin bilgelik, cesaret, dürüstlük ve sakinlik karakter güçlerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
3. Psikolojik sağlamlık düzeyinin her iki kademe de erkek öğrenciler lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.
4. Ortaokul düzeyinde affedicilik, bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık, maneviyat, nezaket, sakinlik ve yakınlık karakter güçlerinin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.
5. Lise kademesinde ise affedicilik karakter gücünün psikolojik sağlamlık ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği, buna karşın alçakgönüllülük, bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık, maneviyat, nezaket, sakinlik ve yakınlık karakter güçlerinin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.
6. Ortaokul düzeyinde affedicilik, alçakgönüllülük, iyimserlik, sakinlik ve yakınlık karakter güçlerinin psikolojik sağlamlık (KPSÖ) varyansının %31.5’ini açıkladığı; alçakgönüllülük, cesaret, iyimserlik ve kararlılık karakter güçlerinin ise psikolojik sağlamlık (CDPSÖKF) varyansının %39.9’unu açıkladığı belirlenmiştir.

7. Lise düzeyinde affedicilik, cesaret, iyimserlik, nezaket ve sakinlik karakter güçlerinin psikolojik sağlamlık (KPSÖ) varyansının %38.9'unu, bilgelik, cesaret, dürüstlük, iyimserlik, kararlılık ve sakinlik karakter güçlerinin ise psikolojik sağlamlık (CDPSÖKF) varyansının %52'sini açıkladığı görülmüştür.
8. İyimserliğin her modelde psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve maneviyatın incelenen hiçbir modelde psikolojik sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir.

4.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkılarak karakter güçleri ve psikolojik sağlamlıkla ilişkin araştırmacılara, ruh sağlığı uzmanlarına, eğitimcilere ve politika yapıcılara yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

4.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Yaşamın bir parçası olan stres verici olaylar ve risk faktörleri, bireylerin psikolojik sağlamlığını koruma çabalarına yönelik önemli bir meydan okumadır. Psikolojik sağlamlık alanyazınında, psikolojik sağlamlığı desteklemede karakter güçlerinin rolünü inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, karakter güçleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi derinlemesine ele alan araştırmaların artırılması, psikolojik sağlamlığın hangi karakter güçleri aracılığıyla desteklenebileceğine dair daha kapsamlı bir anlayış geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Çalışmanın bulguları analiz edilirken ve yorumlanırken alanyazına uygun olan ve olmayan sonuçlarla karşılaşılmıştır. Bu durum karakter güçlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini tam olarak açıklamada tek başına nicel verilerin yetersiz kalabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, ergenlerin kendi bakış açılarını, deneyimlerini ve duygusal süreçlerini ortaya koyacak nitel araştırmaların veya nicel ve nitel verilerin birlikte değerlendirileceği karma yöntem çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Bu çalışma 11-19 yaş aralığındaki ergen grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır. Farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlarda benzer çalışmalar yapılarak karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık kavramları konusunda daha genel ve daha geniş bir perspektif oluşturulabilir.

Bu araştırmanın bulgularından hareketle psikolojik sağlamlığı destekleyen karakter güçleri ve ergenlerin gelişimsel özellikleri dikkate alınarak yapılandırılmış psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Geliştirilen psikoeğitim programların etkililiğini değerlendirmek amacıyla deneysel araştırmalar yürütülmesinin ve programın işlevselliğine dair kanıta dayalı bulgular elde edilmesinin diğer araştırmacılar için önemli bir çalışma alanı olacağı düşünülmektedir.

4.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırmada hem ortaokul hem de lise düzeyinde affedicilik ve sakinlik karakter güçlerinin en düşük ortalamaya sahip karakter güçleri olarak ortaya çıktığı belirlenmiştir. Bu bulgu, okullarda sık rastlanan bir olgu olarak karşımıza çıkan akran zorbalığı ile birlikte değerlendirildiğinde söz konusu karakter güçlerinin geliştirilmesine yönelik özellikle çaba gösterilmesinin kıymetli olacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, karakter güçlerinin psikolojik sağlamlığı desteklemede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, okullarda psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik olarak karakter güçlerini temel alan eğitim politikalarının geliştirilmesi ve destekleyici bir okul ikliminin oluşturulması gerekmektedir. Bu sürecin yalnızca rehberlik servislerinin sorumluluğuna bırakılmaması, tüm eğitimcilerin bu konuda bilinçlendirilerek sürece aktif katılım sağlaması önem arz etmektedir. Öğretmenlerin karakter güçleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki hakkında bilgilendirilmesi, bu becerilerin öğrencilerde güçlendirilmesine yönelik sınıf içi uygulamalar ve okul temelli programların daha etkili hale getirilmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın bulgularından biri erkek öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin kız öğrencilerden yüksek olduğu yönündedir. Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik geliştirilecek müdahale ve eğitim programlarında cinsiyet temelli farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle kız öğrencilerin psikolojik sağlamlığını destekleyecek özel programlar oluşturularak onların karşılaşabileceği risk faktörlerine yönelik koruyucu ve güçlendirici çalışmalar yürütülmelidir. Bu tür programların, kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik hedefler içermesi ve onların bireysel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyici şekilde yapılandırılması önerilmektedir.

4.2.3. Politikacılara Yönelik Öneriler

COVID-19 salgını ve Kahramanmaraş merkezli depremler, psikolojik sağlamlığın ne denli kritik olduğunu gözler önüne sermiştir. Bu dönemlerde, rehberlik faaliyetlerinin odağı ülke genelinde psikolojik sağlamlığın artırılmasına yönelik olmuştur. Ancak psikolojik sağlamlık kriz anlarında tedavi edici bir ilaç değil, öncesinde güçlendirilmesi gereken koruyucu bir destek, bir takviye olarak görülmelidir. Yalnızca zor zamanlarda değil, bu tür dönemleri daha kolay atlatabilmek için önceden psikolojik sağlamlık çalışmalarına yer verilmelidir. Bu araştırma, psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesinde karakter güçlerinin önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla, karakter güçleri yalnızca bireylerin psikolojik sağlamlığını artırmak için değil, aynı zamanda sağlıklı ve mutlu bireyler yetiştirmek amacıyla da eğitim müfredatlarına erken dönemlerden itibaren entegre edilmesi önerilmektedir.

Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme kuramına göre, bireyler yeni davranışları gözlem ve taklit yoluyla edinirler. Başkalarının eylemlerini ve bu eylemlerin sonuçlarını izlemek, bilgi, beceri, tutum ve inanç gelişimine katkı sağlar. Bu bağlamda, ergenlerin karakter güçlerini ve psikolojik sağlamlıklarını geliştirmek için öğrenme süreçlerinin yalnızca okul ortamıyla sınırlı kalmaması, ergenlerin rol model alabileceği yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ve karakter güçlerini güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu amaca yönelik olarak politikaların geliştirilmesi, yetişkinlerin de bu konuda destek alabileceği programların oluşturulması önerilmektedir.

I. KAYNAKÇA

Abıd, M. ve Sultan, S. (2015), Dispositional forgiveness as a predictor of psychological resilience among women: A sign of mental health. *I Manager's Journal on Educational Psychology*, 9(2), 1-8.

Abukan, B. (2014), Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına Göre Kendini Gerçekleştirme ve Bilgelik İlişkisi: Yaşlılar Üzerinde Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Filiz Yıldırım).

Acar, F. (2023), Covid-19 Salgını Döneminde Lise Öğrencilerinin Maneviyat ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Kütahya, (Danışman: Doç. Dr. Bünyamin Han).

Adams, G. R. (2005), Adolescent development. İçinde T. P. Gullotta & G. R. Adams (Ed.), *Handbook of adolescent behavioral problems: Evidence-based approaches to prevention and treatment* (ss. 3–16), Springer Science.

Affleck, G., Allen, D. A., Tennen, H., McGrade, B. J., & Ratzan, S. (1985), Causal and control cognitions in parents' coping with chronically ill children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 3(3), 367–377. <https://doi.org/10.1521/jscp.1985.3.3.367>

Affleck, G., Allen, D. A., Tennen, H., McGrade, B. J., & Ratzan, S. (1985), Causal and control cognitions in parents' coping with chronically ill children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 3(3), 367–377. <https://doi.org/10.1521/jscp.1985.3.3.367>

Aksoy, H. P. (2022), Annelerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ve Akademik Destek Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Gülümser Gültekin Akduman).

Akyıldız, M. (2023), Annelerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumları ile Çocuklarının Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkide Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Aracı Rolünün İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Düzce, (Danışman: Doç. Dr. Abdi Güngör).

Aldwin, C. ve Igarashi, H. (2012), An ecological model of resilience in late life. İçinde: B. Hayslip, G. C. Smith ve T. C. Antonucci (Eds.), Annual review of gerontology and geriatrics: Emerging perspectives on resilience in adulthood and later life vol. 32 (s. 115- 130), Springer Publishing Company.

Aldwin, C., & Igarashi, H. (2012), An ecological model of resilience in late life. İçinde B. Hayslip, G. C. Smith, & T. C. Antonucci (Ed.), Annual review of gerontology and geriatrics: Emerging perspectives on resilience in adulthood and later life (Cilt 32, ss. 115–130), Springer Publishing Company.

Alınak, N. (2021), Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Cesaret, Benlik Saygısı ve Güvensiz Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan).

Altıntaş, Ö. (2023), Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Yılmazlık, Cesaret, Öz-Şefkat ve Olumlu Sosyal Davranış Eğiliminin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Figen Çok).

Amerikan Psikoloji Derneği. (2018, 19 Nisan), Resilience, Erişim tarihi: Ocak, 23, 2025, APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/resilience>

Anderson, M. A. (2006), The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents (Yayın No. 3220683), [Doktora tezi, The University of Maine]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/relationship-among-resilience-forgiveness-anger/docview/305300158/se-2>

Anthony, E., Jenson, J., & Howard, M. (2016), Policies And Programs For Adolescent Substance Abuse. İçinde J. M. Jenson & M. W. Fraser (Ed.), Social Policy For Children And Families: A Risk And Resilience Perspective (3rd ed., pp. 370–419), SAGE.

Aras, N. Y., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023), Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İçtimaiyat*, 7(1), 168–183.

Aras, Ş. (Çev.) (2014), Beyin ve Bilişsel Gelişim. İçinde D. M. Siyez (Ed.), Ergenlik. Santrock, J. W. Adolescence. (14. Baskı, ss. 2–48), Nobel. (Orijinal eser 2011'de yayımlandı).

Arastaman, G., & Balci, A. (2013), Investigation of high school students' resiliency perception in terms of some variables. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 922-928.

Ardelt, M. (2003), Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3), 275–324. <https://doi.org/10.1177/0164027503025003004>

Ardelt, M., & Jeste, D. V. (2022), Wisdom as a resiliency factor for subjective well-being in later life. *Praxis Klinische Verhalten. Rehabil*, 118, 13–28.

Armstrong, M. E., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005), Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child resilience: What we know? *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 269–281. <https://doi.org/10.1007/s10826-005-5054-4>

Arslan, F. (2018), Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya, (Danışman: Doç. Dr. Tuncay Ayas).

Asaad, F. (2021), The Investigation of Attachment Styles, Resilience and Posttraumatic Stress Disorder in Syrian Refugees in Turkey, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Berna Güloğlu).

Asıcı, E. (2019), Çocuk ve ergenlere yönelik affetme müdahaleleri: Sistematiik gözden geçirme. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 429–457.

Atış, N. (2012), Descartes felsefesinde bilgelik. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 121–134.

Aydın Naçar, E. (2023), Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü, Doktora Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Seval Erden Çınar).

Babić, R., Babić, M., Rastović, P., Ćurlin, M., Šimić, J., Mandić, K., & Pavlović, K. (2020), Resilience in health and illness. *Psychiatria Danubina*, 32(2), 226–232.

Babür, S. (Çev.) (1997), Nikomakhos’a Etik. Aristoteles. Nicomachean Ethics. Ayraç Yayınevi. (Orijinal eser 1890’da yayımlandı),

Bahadır, E. (2009), Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Fatma Öz).

Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014), Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 ÖZEL), 41–52.

Baldwin, C. P., & Baldwin, A. L. (1970), Children’s judgments of kindness. *Child Development*, 41(1), 29–47. <https://doi.org/10.2307/1127387>

Balıkçı, Ü. (2023), Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Sakarya, (Danışman: Prof. Dr. Abdulvahit İmamoğlu).

Baltes, P. B., & Smith, J. (2008), The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 56–64. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00062.x>

Bandura, A. (1977), Social learning theory. Prentice-Hall.

Baron, L., Eisman, H., Scuello, M., Veyzer, A., & Lieberman, M. (1996), Stress resilience, locus of control, and religion in children of Holocaust victims. *The Journal of Psychology*, 130(5), 513–525. <https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915018>

Basım, N., & Çetin, F. (2011), The reliability and validity of the resilience scale for adults Turkish version. *Turkish Journal of Psychiatry*, 22(2), 104-114.

Başaran, D. C., Yıldırım, F., Ekenci, B. Y., Kılıç, S., & Ülgen, P. (2013), Nöroplastisite ve güncel yaklaşımlar. *Başkent Üniversitesi*, 15.

Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000), Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29–42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.29>

Bayhan, P. (2017), Ergenlik dönemi: Fiziksel, cinsel ve motor gelişim. İçinde E. N. Baysal Metin (Ed.), Doğum öncesinden ergenliğe çocuk gelişimi (2. Baskı, ss. 287–324), Pegem Akademi.

Baykul, Y., & Güzeller, C. O. (2022), Sosyal bilimler için istatistik: SPSS uygulamalı. 9. Baskı. Pegem Akademi.

Baylar, A. (2016), The Influence of Parenting on Academic Achievement and Social Anxiety Among Turkish Adolescents with Mediating Effects of Self-Esteem and Autonomy, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Arzu Aydınli-Karakulak).

Bayraktar, M. (2024), Lise Öğrencilerinin Özgecilik ile Empati ve Sempati Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, Kırıkkale, (Danışman: Prof. Dr. Aygen Çakmak).

Beardslee, M. D., & Podorefsky, M. A. (1988), Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of self-understanding and relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145(1), 63–69. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.63>

Bektaş, M. (2018), Evli Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yordanması, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir, (Danışman: Prof. Dr. Aslı Uz Baş).

Benard, B. (1991), Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community. National Dropout Prevention Center. https://dropoutprevention.org/wp-content/uploads/2015/07/Benard_20091110.pdf

Berlucchi, G. (2009), Neuropsychology: Theoretical Basis. İçinde L. R. Squire (Ed.), *Encyclopedia Of Neuroscience* (1. Baskı, ss. 1001–1006), Academic Press.

Besim, G. (2017), Üniversite Öğrencilerinde Affetme, Bitirilmemiş İşler ve Öfke, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Nilüfer Havva Voltan Acar).

Beyazkılınç, E. (2019), Yüksek Din Öğretimi Öğrencilerinde Allah’a Bağlanma ve Psikolojik Sağlık: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nuran Erdoğan Korkmaz).

Blanchard, T., McGrath, R. E., & Jayawickreme, E. (2021), Resilience in the face of interpersonal loss: The role of character strengths. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 13(4), 817–834. <https://doi.org/10.1111/aphw.12273>

Blyth, D. A., Hill, J. P., & Smyth, C. K. (1981), The influence of older adolescents on younger adolescents: Do grade-level arrangements make a difference

in behaviors, attitudes, and experiences? *The Journal of Early Adolescence*, 1(1), 85–110. <https://doi.org/10.1177/027243168100100109>

Blyth, D. A., Simmons, R. G., & Carlton-Ford, S. (1983), The adjustment of early adolescents to school transitions. *The Journal of Early Adolescence*, 3(1-2), 105–120. <https://doi.org/10.1177/027243168331008>

Boerma, M., & Neill, D. J. (2020), The role of grit and self-control in university student academic achievement and satisfaction. *College Student Journal*, 54(4), 431–442.

Bolat, Z. (2013), Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya, (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz).

Bowen, A. (2016), Encouragement and adjustment: Investigation of the relationship between Adlerian encouragement and military resilience (Yayın No. 10192655), [Doktora tezi, Adler University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/encouragement-adjustment-investigation/docview/1865331090/se-2>

Bozikas, V., & Parlapani, E. (2016), Resilience in patients with psychotic disorder. *Psichiatriki*, 27(1), 13–16.

Bradley, R. H., Whiteside, L., Mundfrom, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J., & Pope, S. K. (1994), Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346–360. <https://doi.org/10.2307/1131388>

Brewer-Smyth, K. (2022), The potential impact of trauma on the brain, body, behavior and society. İçinde Adverse childhood experiences: The neuroscience of trauma, resilience and healing throughout the life course (ss. 95–130), Springer.

Broughton, J. (1983), The cognitive developmental theory of adolescent self and identity. İçinde B. Lee & G. Noam (Eds.), Developmental approaches to self. Plenum.

Bugay, A., & Demir, A. (2011), Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 35, 8–17.

Büyüköztürk, Ş. (2017), Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum. 28. Baskı. Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2015), Sosyal Bilimler İçin İstatistik. 15. Baskı. Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016), Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 22. Baskı. Pegem Akademi.

Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999), Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367-383. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.3.367>

Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007), Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006), Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014), Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

Charney, D. S. (2003), Neuroanatomical circuits modulating fear and anxiety behaviors. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(417), 38–50. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.3.x>

Chen, N., Xi, J., & Fan, X. (2023), Correlations among psychological resilience, cognitive fusion, and depressed emotions in patients with depression. *Behavioral Sciences*, 13(2), 100. <https://doi.org/10.3390/bs13020100>

Chen, X., Wang, Y., & Yan, Y. (2015), The essential resilience scale: Instrument development and prediction of perceived health and behaviour. *Stress and Health*, 32(5), 533–542. <https://doi.org/10.1002/smi.2659>

Chérif, L., Wood, V., & Wilkin, M. (2021), An investigation of the character strengths and resilience of future military leaders. *Journal of Wellness*, 3(1), <https://doi.org/10.18297/jwellness/vol3/iss1/2>

Church, D. (2020), The resilient brain. İçinde Bliss brain: The neuroscience of remodeling your brain for resilience, creativity, and joy (1st ed., pp. 241–264), Hay House.

Cicchetti, D., & Lynch, M. (1993), Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment: Consequences for children's development. *Psychiatry*, 56(1), 96–118. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.1102462>

Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (1997), The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9(4), 797–815. <https://doi.org/10.1017/s0954579497001442>

Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (1999), Psychopathology as risk for adolescent substance use disorders: A developmental psychopathology perspective. *Journal of Clinical Child Psychology*, 28(3), 355–365. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp280308>

Clausen, J. S. (1991), Adolescent competence and the shaping of the life course. *American Journal of Sociology*, 96(4), 805–842.

Coddington, D. E. (2024), Character qualities that promote resilience: The relationship between resiliency and character strengths among adults with a history of potentially traumatic experiences (Yayın No. 31481750) [Doktora tezi, Regent University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/character-qualities-that-promote-resilience/docview/3078924639/se-2>

Cohen, J. (1988), Statistical Power Analysis for The Behavioral Sciences (2nd ed.), Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2000), Styles of Educational Research. İçinde Research Methods In Education (5th ed., pp. 191–204), RoutledgeFalmer.

Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993), The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist*, 48(10), 1013–1022. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.48.10.1013>

Collins, R. L., Taylor, S. E., & Skokan, L. A. (1990), A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8(3), 263–285. <https://doi.org/10.1521/soco.1990.8.3.263>

Conger, R. D., Wallace, L. E., Sun, Y., Simons, R. L., McLoyd, V. C., & Brody, G. H. (2002), Economic pressure in African American families: A replication and extension of the family stress model. *Developmental Psychology*, 38(2), 179–193. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.2.179>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003), Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.

Costanzo, E. S., Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2009), Psychosocial adjustment among cancer survivors: Findings from a national survey of health and well-being. *Health Psychology*, 28(2), 147–156. <https://doi.org/10.1037/a0013221>

Cowen, E. L., Wyman, P. A., & Work, W. C. (1996), Resilience in highly stressed urban children: Concepts and findings. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 73(2), 267–284.

Cozolino, L. (2017), Attachment And Connectedness. İçinde The Neuroscience Of Psychotherapy (3rd ed., pp. 112–151), W. W. Norton & Company.

Crockett, L. J., Petersen, A. C., Graber, J. A., Schulenberg, J. E., & Ebata, A. (1989), School transitions and adjustment during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 9(3), 181–210. <https://doi.org/10.1177/0272431689093002>

Cüceloğlu, D. (2013), Gelişme ve Günlük Yaşam. İçinde D. Cüceloğlu (Ed.), İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları (27. Baskı, ss.371-402), Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2017, Kasım 6), Güven duygusu nasıl oluşur? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dTUMVC5xYks&t=1468s>

Çakmak, Z. (2021), Ergenlerde Maneviyat, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Değerler Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Halil Ekşi).

Çalışkan, B. (2019), Suriyeli Mülteci, Yurt İçi Göç Yaşamış ve Göç Yaşamamış İlkokul Öğrencilerinde Öğrenci Kovitalitesi ve Okul Nezaketinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Bursa, (Danışman: Doç. Dr. Nagihan Oğuz Duran).

Çanakçı, H. (2023), Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travmaları, Benliğin Farklılaşması ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Azize Nilgün Canel).

Çelik Demirtaş, S. (2019), Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Algısı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kadın Çalışmaları Ana Bilim Dalı, Kadın Çalışmaları Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Sevgi Uçan Çubukçu).

Çilingir, L. (2012), Bilgelik uğraşı olarak felsefe. *Felsefe Dünyası*, 55, 7–38.

Dağ, B. (2023), Şizofreni Hastalarına Uygulanan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikolojik Sağlamlık Geliştirme Programının Psikolojik Sağlamlık ve İşlevselliğe Etkisi, Doktora Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Hemşirelik Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Selma Doğan).

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005), Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3), 203–213. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203>

Dayıoğlu, B. (2008), Resilience in University Entrance Examination Applicants: The Role of Learned Resourcefulness, Perceived Social Support, and Gender, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler

Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zeynep Hatipoğlu Sümer).

Demirci, İ., Ekşi, H., Ekşi, F., & Kaya, Ç. (2021), Character strengths and psychological vulnerability: The mediating role of resilience. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(11), 5626–5636. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00533-1>

Deniz, A. (2023), Beliren Yetişkinlikte Mental İyi Oluş Düzeylerinin Azim ve Bilişsel Esneklik Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Karaman, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nezir Ekinci).

Derin, Ü. (2024), Ergenlerin Algılanan Ebeveyn Tutumları, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Bülent Tansel).

Dienstbier, R. A. (1989), Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, 96(1), 84–100. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.1.84>

Dilmaç, B., & Çifci, A. (2019), 14-18 yaş grubunda tanrı algısı ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 14–28.

Ding, X., Zheng, L., Liu, Y., Zhang, W., Wang, N., Duan, H., & Wu, J. (2023), Parenting styles and psychological resilience: The mediating role of error monitoring. *Biological Psychology*, 180(6), 108587. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108587>

Doğan, S. (2024), Ergenlerin Öz-Şefkat ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumunun Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, Aile Danışmanlığı Bilim Dalı, Konya, (Danışman: Doç. Dr. Hatice Yalçın).

Doğan, T. (2015), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.

Doğan, T. (2023, 9 Mayıs), Nöroplastisite [PowerPoint sunusu]. BemBiruni. <https://bem.biruni.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/view.php?id=327108>

Doğan, T., & Yavuz, K. E. (2020), Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 312–330.

Doğanay, E. (2024), LGBTİ+ Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Sosyal Dışlanma ve Özgecilik Düzeyleri Tarafından Yordanması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir, (Danışman: Doç. Dr. Elif Ulu).

Dryfoos, J. G. (1990), Adolescents at risk: Prevalence and prevention. Oxford University Press.

Duran, B. (2022), Ergenlerin Mizaç Özellikleri ile COVID-19 Fobisi ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Esin Sezgin).

Durlak, J. A. (1998), Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512–520. <https://doi.org/10.1037/h0080360>

Dursun, P. (2012), The Role of Meaning in Life, Optimism, Hope, and Coping Styles in Subjective Well-Being, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Esin Tezer).

Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., Wood, S. L., Hook, J. N., & Davis, D. E. (2014), Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 83–90. <https://doi.org/10.1177/009164711404200109>

Eaves, D. J. (2019), Growing after survival: Resilience, humility, gratitude, and spiritual transcendence among breast cancer survivors (Yayın No. 13424072) [Doktora tezi, Regent University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/growing-after-survival-resilience-humility/docview/2179281585/se-2>

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011), Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225-241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>

Edwards, D. A., Wetzel, K., & Wyner, D. R. (2006), Intercollegiate soccer: Saliva cortisol and testosterone are elevated during competition, and testosterone is related to status and social connectedness with teammates. *Physiology & Behavior*, 87(1), 135–143. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.09.007>

Ekşi, H., Demirci, İ., Kaya, Ç., & Ekşi, F. (2017), Karakter Gelişim İndeksi'nin Türk ergenlerdeki psikometrik özellikleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 476–500. <https://doi.org/10.12984/egeefd.284832>

Elçeoğlu, B. (2024), Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Özgecili ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Besra Taş).

Eminağaoğlu, N. (2006), Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık), Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İzmir, (Danışman: Prof. Dr. Şeyda Aksel).

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003), Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Engle, P. L., Castle, S., & Menon, P. (1996), Child development: Vulnerability and resilience. *Social Science & Medicine*, 43(5), 621–635. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(96\)00110-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(96)00110-4)

Enright, R. D., & Human Development Study Group. (1996), Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-

forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007x.1996.tb00844.x>

Eraslan Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2015), Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.05325>

Ergüden, I. (Çev.) (2004), Büyük Erdemler Risalesi. Comte-Sponville, A. Petit Traité Des Grandes Vertus. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Ergün Başak, B. (2012), Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eskişehir, (Danışman: Prof. Dr. Gürhan Can).

Erhan, T., Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2021), Kariyer kararlılığının psikolojik iyi oluş üzerine etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Yaşadıkça Eğitim*, 19(4), 171-198. <https://doi.org/10.11611/yead.994529>

Erikson, E. H. (1959), Identity And The Life Cycle. 1. Edition. International University Press.

Erkan, I. N. (2023), Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mine Muyan Yılık).

Erkoç, B., & Danış, M. Z. (2020), Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.

Eryılmaz, A., & Atak, H. (2014), Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170–181.

Eryılmaz, S. (2012), Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri

Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Muğla, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Aslı Taylı).

Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006), Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461–470.

Fagan, J., & Palkovitz, R. (2007), Unmarried, nonresident fathers' involvement with their infants: A risk and resilience perspective. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 479–489. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.479>

Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S. (2009), Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 446–457. <https://doi.org/10.1038/nrn2649>

Fincham, F. D. (2000), The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2023), Quantitative research methodologies. İçinde How to design and evaluate research in education (11th ed., pp. 257–378), McGraw Hill LLC.

Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J. (1999), Risk, protection and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 129–208.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003), What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Garip, S. (2023), Sosyal bilimlerde nicel araştırma geleneği üzerine kuramsal bir inceleme [Derleme makalesi]. *International Journal of Social Science Research / Uluslararası Sosyal Alan Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 1-19. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2702537>

Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984), The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97–111. <https://doi.org/10.2307/1129837>

Gediksiz, E. (2013), Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Kaya).

Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006), Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 166–178. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.2.166>

Gizir, C. (2007), Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113–128.

Glivings, M. W. (2013), The effect of spirituality on the level of resiliency and chosen coping strategies in adult women (Yayın No. 3596621) [Doktora tezi, Alliant International University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/effect-spirituality-on-level-resilency-chosen/docview/1460261367/se-2>

Gómez Molinero, R., Zayas García, A., Ruiz González, P., & Guil, R. (2018), Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 147–154. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179>

Gottlieb, G. (2007), Probabilistic epigenesis. *Developmental Science*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2007.00556.x>

Gökçe, Ş. I. (2024), Ergenlerde Psikolojik Sağlık Düzeyinin Yordayıcısı Olarak Aile İçi İletişim Kalıpları, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Gaziantep, (Danışman: Doç. Dr. Erhan Tunç).

Greeff, A. P., & Ritman, I. N. (2005), Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36–42. <https://doi.org/10.2466/pr0.96.1.36-42>

Gülbahar, E. (2019), Ergenlerde Karakter Güçleri ile Zorbalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bolu, (Danışman: Doç. Dr. Tuğba Sarı).

Güler, B. K., & Emeç, H. (2016), Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129–149.

Gülsün, M., Tamam, L., & Özçelik, F. (2012), Nöropeptid Y ve stres ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 14–36. <https://doi.org/10.5455/cap.20120402>

Gümüş, B. (2021), Lise Öğrencilerinin COVID-19 Döneminde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ve Azimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Gaziantep, (Danışman: Doç. Dr. Ramin Aliyev).

Güner, R. (2023), Kanserli Hastalarda Özgecili ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Konya, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Serpil Su).

Güngörmüş, K., Okanlı, A., ve Kocabeyoğlu, T. (2015), Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.

Günsel, B. (2024), Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Şükran ve Umut Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Karaman, (Danışman: Doç. Dr. Hülya Ercan).

Güran, M., & Tösten, R. (2023), Prososyal motivasyonu açıklayan bir unsur olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmenler üzerinde bir araştırma. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32, 555–572.

Gürat, C. (2022), Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasında Algılanan Anne Baba Tutumu ve Affetme Davranışının Rolü, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir, (Danışman: Prof. Dr. Rengin Karaca).

Gürkan, U. (2006a), Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Üstün Dökmen).

Gürkan, U. (2006b), Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.

Güven, M. (2019), Narsisizm, Alçakgönüllülük ve Dindarlık İlişkisi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum, (Danışman: Prof. Dr. Faruk Karaca).

Güven, N., & Erdem, T. (2020), Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 578–607.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin B. J., & Anderson, R. E. (2009), Multivariate Data Analysis. 7. Edition. Prentice Hall.

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2019), Ergenlik dönemi. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. <https://tektiklabilgielinde.saglik.gov.tr/ergen-sagligi/ergenlik-donemi.html>

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008), The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174–180.

Hasnain, N., Wasfee-Wazid, S., & Hasan, Z. (2014), Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult assamese males and females. *IOSR Journal of Humanities And Social Science*. 19(2), 44-51.

Hausman, C. (2019), Physical bravery and resilience in active duty military and civilians (Yayın No. 13807418) [Doktora tezi, Palo Alto University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/physical-bravery-resilience-active-duty-military/docview/2313355463/se-2>

Hee-Kyung, K., & Miyoung, L. (2014), Effectiveness of forgiveness therapy on resilience, self-esteem, and spirituality of wives of alcoholics. *Korean Society of Nursing Science*, 44(3), 237-247. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2014.44.3.237>

Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014), Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561–574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>

Henley, B. (2010), Resilience enhancing psychosocial programmes for youth in different cultural contexts: Evaluation and research. *Progress in Development Studies*, 10(4), 295–307.

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011), What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>

Holmberg, M. B. (1985), Longitudinal studies of drug abuse in a fifteen-year-old population: I. Drug career. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 71(1), 67–79. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1985.tb05051.x>

Horaslanlı, H. Ş. (2024), Pozitif Psikoloji Bağlamında Travma Sonrası Büyümenin Bilgelik Algısı ve Olumlu Çocukluk Yaşantısı ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Gökhan Atik).

Hoyle, R. H. (Ed.), (1995), Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications. Sage Publications.

Hu, L.-T., & Bentler, P. M. (1999), Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

Hutchinson, A. M. K., Stuart, A. D., & Pretorius, H. G. (2011), The relationships between temperament, character strengths, and resilience. In I. Brdar

(Ed.), The human pursuit of well-being: A cultural approach (pp. 133–144), Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8_12

Hutchinson, A.-M. K., Stuart, A. D., & Pretorius, H. G. (2010), Biological contributions to well-being: The relationships amongst temperament, character strengths and resilience. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(2), 5-10. <https://doi.org/10.4102/sajip.v36i2.844>

Işık, E. (2021), Ergen ve iletişim. İçinde A. Üstündağ (Ed.), Gelişimsel açıdan ergenlik (ss. 197-226), Eğiten Kitap Yayıncılık.

Işık, Ş. (2016), Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65–76.

Işık, Ş. (Ed.), (2020), Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları. 5. Baskı. Pegem Akademi.

Işık, Ş. (Ed.), (2021), Karakter Güçleri ve Erdemler. 2. Baskı. Pegem Akademi.

Jordan, J. V. (2013), Relational Resilience In Girls. İçinde E. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook Of Resilience In Children* (2nd ed., pp. 73-86), Springer Science.

Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993), Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271–279. <https://doi.org/10.1007/bf00974121>

Kabakçı, Ö. F. (2021), Karakter Güçleri ve Erdemler Sınıflaması. İçinde Ş. Işık (Ed.), *Karakter Güçleri ve Erdemler* (2. Baskı, ss. 8–36), Pegem Akademi.

Kandel, E., Mednick, S. A., Kirkegaard-Sorensen, L., Hutchings, B., Knop, J., Rosenberg, R., & Schulsinger, F. (1988), IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 224–226. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.56.2.224>

Karaçam, A., & Pulur, A. (2019), Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209–218.

Kararımak, Ö. (2006), Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129–142.

Karakaş, S. (2008), Çoklu Doğrusal Bağlantı Problemi ve Yanlı Regresyon Tahminçileri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ekonometri Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Enis Sınıksaran).

Kasapoğlu, F. (2020), COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599–614. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>

Kaya Memiş, A. (2018), Okul Nezaket Algısının İlkokul Öğrencilerinin Psikolojik ve Duygusal İyi Oluşları ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bursa, (Danışman: Doç. Dr. Nagihan Oğuz Duran).

Kaya, F., & Odacı, H. (2021), Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formu: Türkçe'ye uyarılama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *HAYEF: Journal of Education*, 18(1), 38–54.

Kayaalp, G. T., Güney, M. Ç., & Cebeci, Z. (2015), Çoklu doğrusal regresyon modelinde değişken seçiminin zootehniye uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 1–8.

Kayri, M. (2009), Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51–64.

Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S., & Üstündağ, M. F. (2011), Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321–342.

Keser, B. M. (2018), Nezaket, nezaket teorileri ve Türkçe'de kullanılan nezaket kavramları. *TÜRK Uluslararası Dil Edebiyat ve Halk Bilimi Araştırmaları Dergisi*, 1(15), 127–138.

Kesimalioğlu, H. (2021), Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim

Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Kılıçaslan Çelikkol).

Kılıç, G. (2019), Antikçağ'da Bilge ve Bilgelik Kavramı, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Anabilim Dalı, Antalya, (Danışman: Prof. Dr. Şahin Filiz).

Kılıç, P. (2019), Ergenlerde Beden İmgesi ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Nermin Çiftçi Arıdağ).

Kılıç, S. (2013), Doğrusal regresyon analizi. *Journal of Mood Disorders*, 3(2), 123–130. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130624120840>

Kıraç, G. (2024), Yetişkin Bireylerde Özgür İrade ve Belirlenimcilik Anlayışı ile Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Kerem Doksat).

Kızılaslan, N., & Demigan, Z. (2021), Kadının çalışmasına yönelik tutum ve cinsiyet rolleri (Çorum ili merkez köyler örneği), *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi*, 10(3), 23-37.

Kim, H. Y. (2014), Analysis of variance (ANOVA) comparing means of more than two groups. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 39(1), 74–77. <https://doi.org/10.5395/rde.2014.39.1.74>

Kim, J. H., Hawley, C. E., Gonzalez, R., Vo, A. K., Barbir, L. A., McMahon, B. T., Lee, D. H., Lee, J. H., & Lee, Y. W. (2017), Resilience from a virtue perspective. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 61(4), 195–204. <https://doi.org/10.1177/0034355217714995>

Kline, R. B. (2023), Principles and Practice Of Structural Equation Modeling. 5. Edition. Guilford Press.

Koç, M. (2018), Psikolojik ve pedago-sosyo-teolojik açıdan güven: Din ve değerler psikolojisi perspektifinden analizler. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(33), 1–38. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.443538>

Kunt-Akbaş, S. (Çev.) (2022), Gerçek Mutluluk. Seligman, M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Ekşi Kitaplar. (Orijinal eser 2002'de yayımlandı),

Kurt, A. (2023), Yetişkinlerde Maneviyatın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatma Turan).

Kuzu, A. (2013), Araştırmaların Planlanması. İçinde A. A. Kurt (Ed.), Bilimsel Araştırma Yöntemleri (1. Baskı, ss. 19–46). Anadolu Üniversitesi.

Lam, B. Y. H. (2023), Editorial: Neuropsychological mechanism of psychological resilience in relation to mental health outcomes across the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1242182. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1242182>

Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A-R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013), Resilience: A meta- analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269-279. <http://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>

Leonard, B. E. (1997), Noradrenaline in basic models of depression. *European Neuropsychopharmacology*, 7(1), 11–16. [https://doi.org/10.1016/s0924-977x\(97\)00415-x](https://doi.org/10.1016/s0924-977x(97)00415-x)

Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2004), Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39(4), 395–422. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.06.003>

Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A., & Luecken, L. J. (2004), Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(4), 673–683. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_3

Liston, M. A. (2014), Conceptualizing and validating the character virtues index (CVI) (Yayın No. 3633828) [Doktora tezi, University of Missouri]. ProQuest

Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/conceptualizing-validating-character-virtues/docview/1611144972/se-2>

Luthar, S. S., & Chicchetti, D. (2000), The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885. <https://doi.org/10.1017/s0954579400004156>

Luthar, S. S., Chicchetti, D., & Becker, B. (2000), The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Ma, M., Kibler, J. L., Dollar, K. M., Sly, K., Samuels, D., Benford, M. W., Coleman, M., Lott, L., Patterson, K., & Wiley, F. (2008), The relationship of character strengths to sexual behaviors and related risks among African American adolescents. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(4), 319–327. <https://doi.org/10.1080/10705500802365573>

Machuca, R. (2010), Resilience characteristics of master's-level counseling students (Yayın No. 3440847) [Doktora tezi, University of New Orleans]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/resilience-characteristics-masters-level/docview/855009333/se-2>

Magnano, P., Paolillo, A., Platania, S., & Santisi, G. (2017), Courage as a potential mediator between personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 111, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.047>

Malinak, D. P., Hoyt, M. F., & Patterson, V. (1979), Adults' reactions to the death of a parent: A preliminary study. *The American Journal of Psychiatry*, 136(9), 1152–1156. <https://doi.org/10.1176/ajp.136.9.1152>

Mandleco, B. L., & Peery, J. C. (2000), An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99–111. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x>

Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016), Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>

Mary, E. M., & Patra, S. (2015), Relationship between forgiveness, gratitude and resilience among the adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 63–68.

Masten, A. S. (1986), Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57(2), 461–473. <https://doi.org/10.2307/1130601>

Masten, A. S. (2001), Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>

Masten, A. S. (2011), Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493–506. <https://doi.org/10.1017/s0954579411000198>

Masten, A. S. (2014), Ordinary Magic: Resilience In Development. 1. Edition. The Guilford Press.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998), The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.53.2.205>

Masten, A. S., & Garmezy, N. (1985), Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. *Advances in Clinical Child Psychology*, 8, 1–52. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9820-2_1

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002), Resilience in development. İçinde C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (ss. 74–88), Oxford University Press.

Masten, A. S., Miliotis, D., Graham-Bermann, S. A., Ramirez, M., & Neemann, J. (1993), Children in homeless families: Risks to mental health and development. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 335–343. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.61.2.335>

Masten, A. S., Obradovic, J., & Burt, K. B. (2006), Resilience in emerging adulthood: Developmental perspectives on continuity and transformation. İçinde J. J.

Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America* (ss. 173–190), American Psychological Association.

May, R. (1975), *The Courage to Create*. 1. Edition. Norton Company.

McAllister, D. J. (1995), Affect- and cognition-based trust as foundations for interpersonal cooperation in organizations. *Academy of Management Journal*, 38(1), 24–59. <https://doi.org/10.2307/256727>

McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011), Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 431–445. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100430>

McGrath, R. E. (2014), Integrating psychological and cultural perspectives on virtue: The hierarchical structure of character strengths. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 407–424. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994222>

Mendeş, M., Başpınar, E., & Gürbüz, F. (2005), Welch, James-Second Order ve Alexander-Govern testlerinde testin gücü için güven aralığı: Simülasyon çalışması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 16–22.

Moran, P. B., & Eckenrode, J. (1992), Protective personality characteristics among adolescent victims of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 16(5), 743–754. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(92\)90111-4](https://doi.org/10.1016/0145-2134(92)90111-4)

Morgan, C. A., Wang, S., Southwick, S. M., Rasmusson, A., Hazlett, G., Hauger, R. L., & Charney, D. S. (2000), Plasma neuropeptide-Y concentrations in humans exposed to military survival training. *Biological Psychiatry*, 47(10), 902–909. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(99\)00239-5](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(99)00239-5)

Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004), *SPSS For Introductory Statistics: Use and Interpretation*. 2. Edition. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Morris, J. A., Brotheridge, C. M., & Urbanski, J. C. (2005), Bringing humility to leadership: Antecedents and consequences of leader humility. *Human Relations*, 58(10), 1323–1350. <https://doi.org/10.1177/0018726705059929>

Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016), Psychological Resilience: A Conceptual Review of Theory and Research. İçinde U. Kumar (Ed.), The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience (1st ed., pp. 3–12), Routledge.

Mulchahey, J. J., Ekhtor, N. N., Zhang, H., West, S. A., Keck, P. E., Kasckow, J. W., Baker, D. G., & Geraciotti, T. D. (2001), Cerebrospinal fluid and plasma testosterone levels in post-traumatic stress disorder and tobacco dependence. *Psychoneuroendocrinology*, 26(3), 273–285. [https://doi.org/10.1016/s0306-4530\(00\)90177-x](https://doi.org/10.1016/s0306-4530(00)90177-x)

Nakash-Eisikovits, O., Dutra, L., & Westen, D. (2002), Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(9), 1111–1123. <https://doi.org/10.1097/00004583-200209000-00012>

Nakaya, M., Oshio, A., & Kaneko, H. (2006), Correlations for adolescent resilience scale with big five personality traits. *Psychological Reports*, 98(3), 927–930. <https://doi.org/10.2466/pr0.98.3.927-930>

Niemiec, R. M. (2012), VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years), In Well-Being and Cultures (pp. 11–29), Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4_2

Nişanyan, S. (2015a, 11 Mayıs), Nişanyan sözlük: Çağdaş Türkçe'nin etimolojisi. Erişim Tarihi: Aralık, 24, 2024, <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/af>

Nişanyan, S. (2015b, 9 Nisan), Nişanyan sözlük: Çağdaş Türkçe'nin etimolojisi. Erişim tarihi: Aralık, 24, 2024, <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/d%C3%BCr%C3%BCst>

Norris, F. H. (1992), Epidemiology of trauma: Frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(3), 409–418. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.60.3.409>

Norris, F. H., & Sloane, L. B. (2007), The epidemiology of trauma and PTSD. İçinde M. J. Friedman, T. M. Keane, & P. A. Resick (Eds.), Handbook of PTSD: Science and practice (ss. 78–98), Guilford Press.

O'Dougherty Wright, M., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013), Resilience Processes In Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation In The Context Of Adversity. İçinde S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), Handbook of resilience in children (2nd ed., pp. 15–39). Springer.

O'Leary, V. E. (1998), Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues*, 54(2), 425–446. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01228.x>

Orhun, D. (Çev.), (2023), Psikolojik Dayanıklılık: Hayattaki Büyük Zorluklarla Başa Çıkma Sanatı. S. M. Southwick & D. S. Charney. Resilience: The Science Of Mastering Life's Greatest Challenges. İletişim Yayınları.

Önder, A., & Gülay Ogelman, H. (2011), The reliability-validity study for the ego resiliency scale (teacher-mother-father forms) for children aged between 5 and 6. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 5–21.

Öz, F., & Bahadır Yılmaz, B. (2009), Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82–89.

Özcan, B. (2005), Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Y. Doç. Dr. Müge Artar).

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013), Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107–113. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148>

Özer, E. (2013), Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya, (Danışman: Prof. Dr. M. Engin Deniz).

Özkan, M. S. (2021), Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup Yetişkinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Toplumsal İlgili Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim

Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bursa, (Danışman: Prof. Dr. Figen Akça).

Özkapu, Y. (2019), Suriyeli Çocuklarla Çalışan Psikolojik Danışmanların, Kişilik Özellikleri ve Öz Yeterlik Algılarının Psikolojik Sağlamlıkları Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Durmuş Ümmet).

Özsoy, E. (2020), Stresli Yaşam Olayları ve Depresyon İlişkisinde Şükür ve Maneviyatın Rolü, Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Senem Eren).

Özönlü, M. B. (2021), Aşkınlık. İçinde Ş. Işık (Ed.), Karakter Güçleri ve Erdemler (2. Baskı, ss. 230–259), Pegem Akademi.

Panagioti, M., Gooding, P. A., Taylor, P. J., & Tarrier, N. (2014), Perceived social support buffers the impact of PTSD symptoms on suicidal behavior: Implications into suicide resilience research. *Comprehensive Psychiatry*, 55(1), 104–112. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.06.0>

Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016), Optimism in relation to well-being, resilience, and perceived stress. *International Journal of Education and Psychological Research*. 5(2), 1-6.

Park, N. (2021), Classifying And Measuring Strengths Of Character. İçinde C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford Handbook Of Positive Psychology* (3rd ed., pp. 33–42). Oxford University Press.

Park, N., & Peterson, C. (2006), Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323–341. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3648-6>

Park, N., & Peterson, C. (2008), Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85–92. <https://doi.org/10.5330/psc.n.2010-12.85>

Park, N., & Peterson, C. (2009a), Strengths of character in schools. İçinde R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (ss. 65–76), Routledge.

Park, N., & Peterson, C. (2009b), Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004), Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>

Parmaksız, İ. (2020), İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285–302. <https://doi.org/10.9779/pauefd.576186>

Parmaksız, İ., & Avşaroğlu, S. (2012), Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543–555.

Pektaş, S. (2021), Duygu Düzenleme ve Sorumluluk Atıflarının İşyeri Nezaketsizliği ve İş ile İlgili Değişkenler Arasındaki İlişkilerde Düzenleyici Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Çankaya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Aslı Göncü Köse).

Peterson, C. (2006), Character strengths. A primer in positive psychology (ss. 137–164) içinde. Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004), Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.

Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008), Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 214–217. <https://doi.org/10.1002/jts.20332>

Polatçı, S., & Tınaz, Z. D. (2021), Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890–2917. <https://doi.org/10.26466/opus.827411>

Pope, H. G., Cohane, G. H., Kanayama, G., Siegel, A. J., & Hudson, J. I. (2003), Testosterone gel supplementation for men with refractory depression: A randomized, placebo-controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 160(1), 105–111. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.1.105>

Rak, C. F., & Patterson, L. E. (1996), Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 368–373. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb01881.x>

Rashid, T., & Anjum, A. (2011), 340 ways to use VIA character strengths. Erişim tarihi: Aralık, 24, 2024, https://tayyabrashid.com/pdf/via_strengths.pdf

Reed-Victor, E., & Stronge, J. H. (2002), Homeless students and resilience: Staff perspectives on individual and environmental factors. *Journal of Children and Poverty*, 8(2), 159–173. <https://doi.org/10.1080/1079612022000005375>

Reivich, K., & Shatté, A. (2003), The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. Harmony.

Richardson, G. (2002), The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

Rolf, J., Masten, A. S., Cicchetti, D., Nuechterlein, K., & Weintraub, S. (Ed.), (1990), Risk And Protective Factors In The Development Of Psychopathology. 1. Edition. Cambridge University Press.

Ross, A., & Willson, V. L. (2017), Independent samples t-test. In Basic and advanced statistical tests. SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6351-086-8_3

Rowatt, W. C., Ottenbreit, A., Nesselroade, K. P., Jr., & Cunningham, P. A. (2002), On being holier-than-thou or humbler-than-thee: A social-psychological perspective on religiousness and humility. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(2), 227–237. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00113>

Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., & Nestler, E. J. (2012), Neurobiology of resilience. *Nature Neuroscience*, 15(11), 1475–1484. <https://doi.org/10.1038/nn.3234>

Rutter, M. (1985), Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>

Rutter, M. (1987), Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>

Ryan, L., & Caltabiano, M. (2009), Development of a new resilience scale: The resilience in midlife scale. *Asian Social Science*, 5(11), 39-51.

Saakvitne, K. W., Tennen, H., & Affleck, G. (1998), Exploring thriving in the context of clinical trauma theory: Constructivist self-development theory. *Journal of Social Issues*, 54(2), 279–299. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01219.x>

Safrancı, B. (2015), Psikolojik Semptomların Duygusal Boyutu: Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Duygu Düzenleme Problemlerinin Rolü, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Tülin Gençöz).

Sağ, B. (2016), Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. F. Işıl Bilican).

Sağkal, A. S. (Çev.) (2014), Giriş. İçinde D. M. Siyez (Ed.), Ergenlik. Santrock, J. W. Adolescence. (14. Baskı, ss. 2–48), Nobel. (Orijinal eser 2011'de yayımlandı).

Salman, Y. (Çev.) (1995), Sevme Sanatı. Fromm, E. The Art of Loving. Payel Yayınevi.

Sameroff, A. J., & Seifer, R. (1983), Familial risk and child competence. *Child Development*, 54(5), 1254–1268. <https://doi.org/10.2307/1129680>

Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012), Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63–69.

Sarı Cenk, D. (2008), Ergenlerde Anne Baba Tutumları, Cinsiyet ve Akademik Başarının İyimserlik ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Ayhan Demir).

Sarı, R. E. (2022), Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ, Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Sivas, (Danışman: Prof. Dr. Fatma Gül Cirhinlioğlu).

Sarıçam, H., Çelik, İ., & Oğuz, A. (2016), Kısa Azim (sebat) Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 5(2), 927–935. <https://doi.org/10.7884/teke.622>

Satıcı, S. A. (2016), Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Eskişehir, (Danışmanlar: Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar Eraslan Çapan, Prof. Dr. Gürhan Can).

Sayar, K. (2021, 15 Mart), Güvenmenin psikolojisi. Erişim Tarihi: Ocak, 6, 2025, <https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/guvenmenin-psikolojisi>

Schmid, W. (2014), Sakin olmak: Yaşlanırken kazandıklarımız. İletişim Yayınları.

Schulenberg, J. E., Asp, C. E., & Petersen, A. C. (1984), School from the young adolescent's perspective: A descriptive report. *The Journal of Early Adolescence*, 4(2), 107–130. <https://doi.org/10.1177/0272431684042002>

Schwartzberg, S. S., & Janoff-Bulman, R. (1991), Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(3), 270–288. <https://doi.org/10.1521/jscp.1991.10.3.270>

Segovia, F., Moore, J. L., Linnville, S. E., Hoyt, R. E., & Hain, R. E. (2012), Optimism predicts resilience in repatriated prisoners of war: A 37-year longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress*, 25(3), 330–336. <https://doi.org/10.1002/jts.21691>

Sezgin, A. K. (2023), Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Maneviyat ve İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Kayseri, (Danışman: Doç. Dr. Ali Kuşat).

Sezgin, K. (2016), Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Diyarbakır, (Danışman: Doç. Dr. Celal Çayır).

Shaffer, J. (2016), Neuroplasticity and clinical practice: Building brain power for health. *Frontiers in Psychology*, 7, 1118. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01118>

Siyez, D. M. (2016), Ergenlerde Problem Davranışlar: Okul Temelli Önleme Çalışmaları ile İlgili Uygulama Örnekleri. 5. Baskı. Pegem Akademi.

Siyez, D. M. (2016), Gelişimsel yaklaşımlar. İçinde B. Yeşilyaprak (Ed.), Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya. Pegem Akademi.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008), The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

Soni, P. (2016), A study on the relationship between resilience and forgiveness. *Indian Journal of Mental Health*, 3(1), 57–61.

Steele, J. R. (2017), Honesty-humility as a predictor of wellness and resiliency (Yayın No. 10639422) [Doktora tezi, Regent University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/honesty-humility-as-predictor-wellness-resiliency/docview/1972881315/se-2>

Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997), Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21–31.

Subaşı, A. R. (2022), Öğretmen Adaylarının Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Öz Duyarlık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri

Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Kocaeli, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Tura).

Sumardi, L., & Wahyudiati, D. (2021, May), Using local wisdom to foster community resilience during the COVID-19 pandemic: A study in the Sasak community, 2. Yıllık Eğitim ve Sosyal Bilimler Konferansı (ACCESS 2020) Bildiriler Kitabı (Cilt 556, ss. 123–130), Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.123>

Şavur, E. (2012), İnsani Yardım Çalışanlarının Yardım Arama Davranışına İlişkin Bir İnceleme: ‘Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek Algısı’, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Disiplinlerarası Sosyal Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Sosyal Tıp Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Recep Akdur).

Şekkeli, N. Ş. (2019), Ergenlerde Adaletli Davranışın ve Dürüstlüğü Dindarlık Eğilimleriyle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş, (Danışman: Doç. Dr. Saffet Kartopu).

Şendilek, Ü. (Çev). (2016), Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi. Carr, A. Positive psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. Kaknüs Yayınları. (Orijinal eser 2002’de yayımlandı),

Şenozan, C. (2024), Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Özellikleri ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkide Mizah Tarzlarının Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, Çocuk Gelişimi Bilim Dalı, Konya, (Danışman: Doç. Dr. Hatice Yalçın).

Şirin, T. (2018), Maneviyat ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(18), 1283–1309. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13996>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019), Using Multivariate Statistics. 7. Edition. Pearson.

Tangney, J. P. (2000), Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70–82. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70>

Taytaş, M. (2020), Ergenlerde Azim, Umut ve Öz-Yeterliğin Depresyon ile İlişkisi, Doktora Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Van, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ferhat Kardaş).

Tebes, J. K., Kaufman, J. S., Adnopoz, J., & Racusin, G. (2001), Resilience and family psychosocial processes among children of parents with serious mental disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 10(1), 115–136.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996), The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/bf02103658>

Temiz, Y. E. (2020), Alçakgönüllülük insanın iyi hissetmesini sağlayabilir mi? Alçakgönüllülük, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma arasındaki ilişki. *Bilimname*, 2020(41), 231–275. <https://doi.org/10.28949/bilimname.669117>

Terzi, Ş. (2005), Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Hasan Bacanlı).

Terzi, Ş. (2008a), Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297–306.

Terzi, Ş. (2008b), Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1–11.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005), Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>

Tomás, C. F. (2017, Ağustos), Spirituality and resilience [Konferans sunum özeti]. IAPR 2017 Kongresi, Hamar, Norveç. https://www.researchgate.net/publication/320281416_SPIRITUALITY_AND_RESILIENCE#fullTextFileContent

Topkaya, N., Şahin, E., & Taş, T. (2022), Yetişkin bir örneklem grubunda psikolojik sağlamlıkla ilişkili faktörler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(4), 1628–1640.

Toprak, H. (2014), Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fatma Sapmaz).

Tourangeau, R., Rips, L. J., & Rasinski, K. (2000), The Psychology Of Survey Responses. 1. Baskı. Cambridge University Press.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004), Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

Tully, L. A., Arseneault, L., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Morgan, J. (2004), Does maternal warmth moderate the effects of birth weight on twins' attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) symptoms and low IQ? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.72.2.218>

Turgut, Ö. (2022), Beliren Yetişkinlikte Kendini Toparlama Gücünün Yordayıcıları Olarak Benlik Kurguları, Yaşam Amacı Belirleme, Bilgelik ve Başa Çıkma, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Serap Nazlı).

Turgut, Ö., & Eraslan Çapan, B. (2017), Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 162-183.

Türkkan, T., Bülbül, K., & Odacı, H. (2022), Psikolojik sağlamlığı değerlendirme ölçeği: Türkçe versiyonuna ilişkin ilk psikometrik bulgular.

Tüzel, M. (Çev.) (2010), Putların Alacakaranlığı. Nietzsche, F. Götzen-Dammerung Oder Wie Man Mit Dem Hammer Philosophirt. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal eser 1888'de yayımlandı),

Uğurlular, Ş. (2019), Lise Öğrencilerinin Yaşadıkları Aile Sorunlarının Duygusal Zeka ve Mizah Tarzına Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. Elif Çelebi Öncü).

Ungar, M. (2008), Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235.

Uslu, B. N. (2025), Ergenlerde Psikolojik İstismar ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Duygusal Esneklik ve Öz Şefkatin Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yakup İme).

Uysal, İ., & Kılıç, A. F. (2021), Normal dağılım ikilemi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 12(1), 220–248. <https://doi.org/10.18039/ajesi.962653>

Uysal, V., Kaya Göktepe, A., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017), Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139–160. <https://doi.org/10.15370/maruifd.333535>

Ülker Tümlü, G. (2012), Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar).

Ülker Tümlü, G., & Recepoğlu, E. (2013), Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205–213.

Üzbe Atalay, N. (2019), LGBT Bireylerde Kendini Toparlama Gücü, Cesaret, Algılanan Stres ve Sosyal Destek, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Şerife Işık).

Üzbe Atalay, N. (2021), Cesaret. İçinde Ş. Işık (Ed.), Karakter Güçleri ve Erdemler (2. Baskı, ss. 75–109), Pegem Akademi.

Vanderbilt-Adrianne, E., & Shaw, D. S. (2008), Protective factors and the development of resilience in the context of neighborhood disadvantage. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(6), 887–901. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9220-1>

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993), Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J. G., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006), Literature review of concepts: Psychological resiliency. Defence R&D Canada.

Werner, E. E. (1989), High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992), Overcoming The Odds: High-Risk Children From Birth To Adulthood. 1. Edition. Cornell University Press.

Wigfield, A., Eccles, J. S., Schiefele, U., Roeser, R., & Davis Kean, P. (2006), Motivation. İçinde N. Eisenberg (Ed.), Handbook Of Child Psychology (Vol. 3, 6th ed., pp. 933-1002), NY: Wiley.

World Health Organization. (2024, 20 Aralık), Addressing child and adolescent mental health, Erişim tarihi: Ocak, 24, 2025 <https://www.who.int/europe/activities/addressing-child-and-adolescent-mental-health>

Wright, A. W., Yendork, J. S., & Kliewer, W. (2018), Patterns of spiritual connectedness during adolescence: Links to coping and adjustment in low-income urban youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(12), 2608-2624. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0886-6>

Yalçın Gürtürk, F. (2022), Psikolojik Danışman Adaylarının Cesaretlendirme Karakter Gücü, Psikolojik Danışman Öz Yeterlik, Psikolojik İyi Oluş, Empatik Eğilim, Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bursa, (Danışman: Prof. Dr. Nagihan Oğuz Duran).

Yalnız, A., & Yıkmaç, Y. (2018), Değerler eğitimi kavramı olarak dürüstlük ve dürüstlük ölçeği (DÖ) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(34), 649–666. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.468989>

Yavuz, K. (2022), Ergen Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcıları Olarak Özdenetim ve Psikolojik İhtiyaçlar: Bir Karma Model Araştırması, Doktora Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Hüseyin Ünübol).

Yavuz, K. (2023), Çocuklar ve ergenlerde psikolojik sağlamlık: Kendini toplarlama gücü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 112–131. <https://doi.org/10.18863/pgy.1054060>

Yearley, L. H. (1990), Mencius and Aquinas: Theories of virtue and conceptions of courage. State University of New York Press.

Yeşilyaprak, B. (1993), Kişilik gelişiminde ailesel faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3(3), <https://doi.org/10.21560/spcd.90072>

Yıldırım, F., & Abukan, B. (2015), Yaşlılıkta bilgelik konusunda bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(35), 1–9.

Yıldız, F. N. (2019), Ergenlerde Öz-Yeterlik, Motivasyon, Azim ve Psikolojik Dayanıklılığın İyi Oluş ile İlişkisi: Bir Model Sınaması, Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Van, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ferhat Kardaş).

Yiğit, N. S. (2023), Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Diyarbakır, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre Ayna).

Zimmerman, M. A. (2013), Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*, 40(4), 381–383. <https://doi.org/10.1177/1090198113493782>



II. EKLER

Ek 1: MEB İzni



Başvuru No: MEB.TT.2024.003144

T.C. Kimlik No: [REDACTED]

Adı Soyadı: MERYEM BESTE İSKİN

Araştırmacının Adı: Ergenlerde Karakter Güçleri ve Psikolojik Sağlamlık

Araştırmacının Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmacının Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak İl: İSTANBUL

Veri Toplama Aracının Başlığı: Kişisel Bilgi Formu, Karakter Gelişim İndeksi, Kısa Psikolojik

Sağlamlık Ölçeği, Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 21.10.2024

Araştırmacının Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 21.10.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı “Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)” göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni İSTANBUL İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından “Araştırma Uygulama İzni” belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için '<https://arastirmaizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula>' bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi –

Ek 2: Etik Kurul İzni

 www.uskudar.edu.tr
Altunizade Mahallesi Üniversite Sokak No:14 34662 Üsküdar/İSTANBUL
T: 0216 400 22 22 F: 0216 474 12 56 bilgi@uskudar.edu.tr

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

SAYI: 61351342/ MART 2024-28 **29/03/2024**

**Sayın; Prof. Dr. Tayfun DOĞAN
(Meryem Beste İSKİN)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun **26/03/2024** tarihinde yapılan **03** No.lu toplantısında **“Ergenlerde Karakter Güçleri ve Psikolojik Sağlık”** adlı araştırma projenizin kurum izni getirme koşulu ile şerhli olarak etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.



Prof. Dr. Cumhur TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı

Ek 3: Karakter Gelişim İndeksi Kullanım İzni



Beste İSKİN

10:21 (7 saat önce)



Halil hocam merhaba,
Umarım iyisinizdir.

Ben psikolojik danışman Meryem Beste İSKİN. Prof. Dr. Tayfun DOĞAN'ın danışmanlığını yapacağı tez çalışmamda izniniz olursa "Karakter Gelişim İndeksi"ni kullanmak istiyoruz.

Yaptığınız çalışma gerçekten çok kıymetli. Cevabınızı heyecanla bekliyorum.
İyi günler dilerim.



Prof.Dr. Halil Eksi

16:49 (1 saat önce)



Alıcı: ben

Merhaba Beste
Memnuniyet ile kullanabilirsiniz. Tüm bilgiler TOAD da mevcut. İyi çalışmalar dilerim

Prof. Dr. Halil Eksi
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü Başkanı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Göztepe Kampüsü 34722
Kadıköy İSTANBUL

Ek 4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni

Ergenlerde Karakter Güçleri ve Psikolojik Sağlamlık

Gelen Kutusu x



Beste İSKİN

14:43 (2 saat önce)



Tayfun hocam merhabalar,

Ergenlerde Karakter Güçleri ve Psikolojik Sağlamlık başlığı ile yapacağım çalışmamda uyarlamasını ve standardizasyonunu yapmış olduğunuz "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" için izninizi istiyorum.

İyi çalışmalar dilerim,

Saygılarımla...



Tayfun Doğan

Alıcı: ben ▼

17:05 (1 dakika önce)



Merhaba,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

Ek 5: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni

Psikolojik Sağlamlık Ölçekleri Kullanım İzni

Gelen Kutusu x



Beste İSKİN

19 Şub Pzt 12:07



Alıcı: [Redacted]

Kudret Hanım merhaba,

Umarım iyisinizdir ve her şey yolundadır.

Ben psikolojik danışman Meryem Beste İSKİN. Ergenlerle yürüteceğim, danışmanlığını Prof. Dr. Tayfun DOĞAN'ın yapacağı tez çalışmamda ergenler için geçerlik güvenirlik çalışmalarını yapmış olduğunuz Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-Kısa Formu için izninizi rica ediyorum.

Şimdiden çok teşekkür ediyor ve iyi günler diliyorum.

Saygılarımla.



Kudret Eren Yavuz

27 Şub Sal 23:29



Alıcı: ben

Beste hanım merhaba,

Mailinizi geç gördüm kusura bakmayın. Elbette kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

Dr. Kudret Eren Yavuz

19 Şub 2024 Pzt, saat 12:07 tarihinde Beste İSKİN



Ek 6: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu form, çalışmaya katılan bireyler hakkında genel bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen ilgili alanları eksiksiz doldurunuz.

Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek
Yaşınız: ()
Sınıf Düzeyiniz: () 6 () 7 () 8 () 9 () 10 () 11 () 12
Siz dahil kaç kardeşsiniz? () Tek çocuk () 2 () 3 () 4 ve üzeri
Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz? ()
Yakın hissettiğiniz kaç arkadaşınız var? () 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 5'ten fazla

Ek 7: Karakter Gelişim İndeksi**KARAKTER GELİŞİM İNDEKSİ**

Değerli katılımcı, lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve durumunuzu en iyi belirten rakamı seçerek cevaplayınız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

** ① Kesinlikle Katılmıyorum, ② Katılmıyorum, ③ Kararsızım, ④ Katılıyorum, ⑤ Kesinlikle Katılıyorum anlamına gelmektedir.					
Vereceğim cevaplardan memnun olmasam bile tüm bu soruları dürüstçe cevaplayacağım.	①	②	③	④	⑤
1. Manevi yönüm oldukça güçlüdür ve bu değer yargılarımı etkiler.	①	②	③	④	⑤
2. Hatalarına rağmen arkadaşlarımı ve yakın aile üyelerimi severim.	①	②	③	④	⑤
3. Ben dürüst biriyim ve verdiğim sözleri tutarım.	①	②	③	④	⑤
4. Ben affedici bir insanım.	①	②	③	④	⑤
5. Başka insanların haksızlık yaptığı insanları savunurum.	①	②	③	④	⑤
6. Ne kadar zor olursa olsun başladığım işi bitiririm.	①	②	③	④	⑤
7. Eğer biri beni incittiği için üzülüyorsa onu affederim.	①	②	③	④	⑤
8. İnançlı / manevi yönü güçlü bir insanım.	①	②	③	④	⑤
9. Tehlikeli durumlarla karşılaştığımda cesurca davranırım.	①	②	③	④	⑤
10. Ne kadar zor olursa olsun bir işi tamamlayana kadar uğraşırım.	①	②	③	④	⑤
11. Arkadaşlarımı ve yakın aile üyelerimi önemserim ve onlara güvenirim.	①	②	③	④	⑤
12. Doğru kararlar verir ve problemlerimi çözebilirim.	①	②	③	④	⑤
13. Başkalarının başarılarını kıskanmam.	①	②	③	④	⑤
14. Kötü bir şey olduğunda kendimi sakinleştirebilirim.	①	②	③	④	⑤

** ① Kesinlikle Katılmıyorum, ② Katılmıyorum, ③ Kararsızım, ④ Katılıyorum, ⑤ Kesinlikle Katılıyorum anlamına gelmektedir.					
15. Bir karar alırken kararımın olumlu ve olumsuz sonuçlarını açıkça görebilirim.	①	②	③	④	⑤
16. İyimserim ve umutluyum.	①	②	③	④	⑤
17. Yapacağım bir iş olduğunda onun başında durur ve onu bitiririm.	①	②	③	④	⑤
18. Kimsenin beni görmediği durumlarda da dürüstümdür.	①	②	③	④	⑤
19. Yanlış yaptığımda bunu kabul edecek kadar alçakgönüllüyüm.	①	②	③	④	⑤
20. Kriz durumlarında dikkatli bir şekilde düşünür ve korkmadan eyleme geçerim.	①	②	③	④	⑤
21. Zarar gören birilerini gördüğümde onlara yardım ederim.	①	②	③	④	⑤
22. Ukala bir şekilde ya da diğerlerinden üstünmüş gibi davranmam.	①	②	③	④	⑤
23. Son bir ay içinde hiç yalan söylemedim.	①	②	③	④	⑤
24. Zor zamanlarına rağmen hayata tutkuyla bağlıyım.	①	②	③	④	⑤
25. İstedğim şeyi hemen elde etmeye çalışmadan bekleyebilirim.	①	②	③	④	⑤
26. Zamanla bana zarar veren insanları affederim.	①	②	③	④	⑤
27. Bir sorunum olduğunda iyi bir karar veririm ve o sorunu çözerim.	①	②	③	④	⑤
28. Aksi ve öfkeli insanlarla başa çıkabilirim.	①	②	③	④	⑤
29. Acı çeken insanların kendini daha iyi hissetmelerine yardım etmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
30. Stresli zamanlarda sakin ve huzurlu kalabilirim.	①	②	③	④	⑤
31. Bir hata yaptığımda bunu itiraf edecek kadar alçakgönüllüyüm.	①	②	③	④	⑤
32. Güçlü inançları olan maneviyatı yüksek bir insanım.	①	②	③	④	⑤
33. Yakın arkadaşlarım beni iyi tanırlar ve bana güvenirlere.	①	②	③	④	⑤

** ① Kesinlikle Katılmıyorum, ② Katılmıyorum, ③ Kararsızım, ④ Katılıyorum, ⑤ Kesinlikle Katılıyorum anlamına gelmektedir.					
34. Son bir ay içerisinde herhangi bir ödev ya da sınavda kopya çekmedim.	①	②	③	④	⑤
35. Yaşamaktan keyif alırım ve içten gülümserim.	①	②	③	④	⑤
36. Bir kriz durumunda bile cesaretimi korurum ve korkmam.	①	②	③	④	⑤
37. Bir şeyleri manevi düzeyde hissederek ve sezerim.	①	②	③	④	⑤
38. Biri bana zarar verdiğinde kötü birisi olmak istemediğim için o kişiyi affederim.	①	②	③	④	⑤
39. İhtiyacı olan birine yardım edebileceksen bunu yaparım.	①	②	③	④	⑤
40. Sorumluluk sahibi ve güvenilir bir insanım.	①	②	③	④	⑤
41. Olaylara iyi tarafından bakarım.	①	②	③	④	⑤
42. Biri tehlikede olduğunda ona yardım etmek için bir şeyler yaparım.	①	②	③	④	⑤
43. Doğru kararlar vererek sorunlarımı çözecek yollar bulurum.	①	②	③	④	⑤
44. Gecikmelere ve önüme çıkan engellere rağmen başarıya ulaşana kadar çabalarım.	①	②	③	④	⑤
45. Durum can sıkıcı olsa bile kendimi sakinleştirebilirim.	①	②	③	④	⑤
46. İyi sonuçlar doğuracak doğru seçimler yaparım.	①	②	③	④	⑤
47. Güvenebileceğim ve iyi vakit geçirebileceğim bir arkadaşım olduğunda yakın arkadaş oluruz.	①	②	③	④	⑤
48. Başkaları beni kızdırmaya çalışsa bile sabırlı ve sakin kalırım.	①	②	③	④	⑤
49. Son bir ay içinde hiçbir şey çalmadım.	①	②	③	④	⑤
50. Dua/ibadet, meditasyon, tefekkür veya benzerleri benim için önemlidir.	①	②	③	④	⑤
51. Karşılık beklemezsiniz ihtiyacı olanlara yardım ederim.	①	②	③	④	⑤
52. Coşkulu ve yüksek motivasyon sahibi biriyim.	①	②	③	④	⑤

** ① Kesinlikle Katılmıyorum, ② Katılmıyorum, ③ Kararsızım, ④ Katılıyorum, ⑤ Kesinlikle Katılıyorum anlamına gelmektedir.					
53. Bir şeyin beni korkutması çok zordur.	①	②	③	④	⑤
54. Biri bana zarar verdiğinde bunun üzerinde düşünür ve zamanla o kişiyi affederim.	①	②	③	④	⑤
55. Yakın olduğum insanlara sadığım.	①	②	③	④	⑤
Tüm soruları içten ve dürüst bir şekilde cevapladım.	①	②	③	④	⑤
Anketi doldurduğunuz için teşekkür ederim. Bu anket hakkında ne düşünürsünüz? (①: Zor / ⑤: Kolay)	①	②	③	④	⑤

Ek 8: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, çeşitli yaşam durumlarına verilen tepkileri anlamaya yönelik hazırlanmıştır. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	①	②	③	④	⑤
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	①	②	③	④	⑤
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	①	②	③	④	⑤
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	①	②	③	④	⑤
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	①	②	③	④	⑤

Ek 9: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

CONNOR DAVIDSON PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ
KISA FORMU

Bu ölçek, çeşitli yaşam durumlarına verilen tepkileri anlamaya yönelik hazırlanmıştır. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
1. Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
2. Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim.	①	②	③	④	⑤
3. Sorunlarla karşılaştığım zaman onların komik yönlerini görmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
4. Stresle mücadele etmek durumunda kalmak beni daha da güçlendirebilir.	①	②	③	④	⑤
5. Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.	①	②	③	④	⑤
6. Engeller olsa da hedeflerime ulaşacağıma inanırım.	①	②	③	④	⑤
7. Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.	①	②	③	④	⑤
8. Başarısızlık karşısında kolay pes etmem.	①	②	③	④	⑤
9. Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.	①	②	③	④	⑤
10. Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan veya acı verici duygularla baş edebilirim.	①	②	③	④	⑤

III. İNTİHAL RAPORU

ERGENLERDE KARAKTER GÜÇLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ORJİNALLİK RAPORU

% **10**

BENZERLİK ENDEKSİ

%8

İNTERNET KAYNAKLARI

%8

YAYINLAR

%3

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

%2

2

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

%1

3

Submitted to Üsküdar Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

%1

4

hayefjournal.org

İnternet Kaynağı

%1

5

Submitted to Ege Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<%1

6

grslsntlr.com

İnternet Kaynağı

<%1

7

Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBİTAK)

Öğrenci Ödevi

<%1

8

hdl.handle.net

İnternet Kaynağı

<%1

9

www.researchgate.net

İnternet Kaynağı

<%1

10

Gürat, Cem. "Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın
Yordanmasında Algılanan Anne Baba Tutumu
ve Affetme Davranışının Rolü", Dokuz Eylül
Universitesi (Turkey), 2024

Yayın

<%1

11

earsiv.anadolu.edu.tr

İnternet Kaynağı

<%1

12	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	<% 1
13	Kol, Havvanur Akyol. "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Öz-Duyarlık Açısından İncelenmesi", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2023 Yayın	<% 1
14	www.isfaw2019.isfaw.org İnternet Kaynağı	<% 1
15	dspace.gazi.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
16	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<% 1
17	Kaçar, Talha. "Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri, Yaşam Becerileri ve Öz-Kontrolleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
18	Beyazkılınç, Eminenur. "Yüksek Din Öğretimi Öğrencilerinde Allah'a Bağlanma ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
19	Akgün, Akay. "Psikolojik Danışmanların Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Karma Desen Çalışması", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
20	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1

21	Arslan, Pinar. "Ekonomik Yetersizliği Olan Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumları ile Psikolojik Sağamlık, Umut ve İyimserlikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", Dokuz Eylul Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
22	www.phdernegi.org İnternet Kaynağı	<% 1
23	Çanakçı, Hale. "Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travmaları, Benliğin Farklılaşması ve Psikolojik Sağamlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2023 Yayın	<% 1
24	Submitted to Istanbul Medipol Āniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
25	acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
26	eksisozluk.com İnternet Kaynağı	<% 1
27	kaynagadogru.blogspot.com İnternet Kaynağı	<% 1
28	Submitted to Ataturk Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
29	Bektaş, Mahmut. "Evli Bireylerin Psikolojik Sağamlık Düzeylerinin Yordanması", Dokuz Eylul Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
30	kutuphane.pamukkale.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
31	Submitted to Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1

32	Yıldız, Meltem. "Lise öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek, Bağlanma ve Nezaket Arasındaki İlişkiler", Bursa Uludağ University (Turkey), 2023 Yayın	<% 1
33	Işık, Yakup. "Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Sosyal Dışlanma, Sosyal Kaygı, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi", Sakarya Üniversitesi (Turkey), 2022 Yayın	<% 1
34	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
35	aileokulu.meb.gov.tr İnternet Kaynağı	<% 1
36	docs.wixstatic.com İnternet Kaynağı	<% 1
37	Çalışkan, Ünzile. "Üniversite Öğrencilerinde Anne Baba Tutumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
38	www.renkdanismanlik.com İnternet Kaynağı	<% 1
39	Akdamar, Beyza. "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Merhamet Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
40	acikerisim.pau.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
41	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi	<% 1

42	Ozer, Esin. "Universite ogrencilerinin Psikolojik Saglamlik Duzeylerinin Duygusal Zeka Ve Bes Faktor Kisilik ozellikleri Acisindan Incelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2021 Yayın	<%1
43	Temiz, Sevim Rahime. "Öğretmenlerin Özyeterlik İnançlarının Psikolojik Sağlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2023 Yayın	<%1
44	Buyurgan, Demet. "Genç Yetişkinlerin Bağlanma Boyutları İle Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Empatinin Aracı Rolü; Karma Yöntem Araştırması", Maltepe University (Turkey) Yayın	<%1
45	Submitted to Kastamonu University Öğrenci Ödevi	<%1
46	Kaygisiz, Fatmanur. "Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Boyun Egici Davranışlar Ve öz Anlayış Acisindan İncelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2021 Yayın	<%1
47	Kömürcü, Burcu. "Erken ve zamanında doğumda anne bebek bağlanmasının koruyucu faktörler ve risk faktörleri açısından değerlendirilmesi", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<%1
48	Numanoğlu, Hazel. "Kültürel Miras Yönetimi Kapsamında Müze Ziyaretçilerinin Tarihi Mekân Algısının İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<%1

49	Sezer, Umut. "Genc Sporcularda Takim Sarginligi Ve Kolektif Yeterlik Inanclarinin Incelenmesi", Anadolu University (Turkey), 2021 Yayın	<% 1
50	Submitted to Yildirim Beyazit Universitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
51	Yılmaz, Kubilay. "Psikolojik Sağlamlığın Saldırganlık Üzerindeki Etkileri: Hemşireler Üzerinde bir Araştırma", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
52	acikerisim.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
53	acikerisim.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
54	ciftci, Aysenur. "14-18 Yas Grubunda Tanrı Algisi Ile Psikolojik Saglamlık Iliskisinin Incelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2021 Yayın	<% 1
55	dspace.akdeniz.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
56	turkcess.net İnternet Kaynağı	<% 1
57	Submitted to Bülent Ecevit Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
58	egitimajansi.com İnternet Kaynağı	<% 1
59	Çetin, Dilek. "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Ototelik Kişilik Arasındaki	<% 1

İlişkilerin İncelenmesi", Dokuz Eylül
Universitesi (Turkey), 2024

Yayın

60 Arslan, Gökmen. "Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024

Yayın

61 Submitted to Bahcesehir University
Öğrenci Ödevi

62 Doğru, Naime. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından İncelenmesi", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024

Yayın

63 Submitted to Istanbul Gelisim University
Öğrenci Ödevi

64 Küçü, Elif. "Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024

Yayın

65 Nur, Kısmet. "Bilgi Uçurma ile Örgütsel Güç Oyunları Arasındaki İlişki", Anadolu University (Turkey), 2023

Yayın

66 Submitted to Sakarya University
Öğrenci Ödevi

67 Salman, Gulcin. "Sosyal Medyada Kurum Kimliği Yonetimi: Türkiye'nin En Büyük 500 Şirketi üzerine Bir Arastirma.", Anadolu University (Turkey), 2021

68	www.mirathaber.com İnternet Kaynağı	<% 1
69	Özer, Meltem. "Ortaokul Öğrencilerinin ve Öğretmenlerinin Gözüyle Okul İklimi Ve Okulda Nezaket", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
70	Submitted to (school name not available) Öğrenci Ödevi	<% 1
71	Submitted to Ankara University Öğrenci Ödevi	<% 1
72	Aynur, Merve Sema. "Beliren yetişkinlik döneminde sosyal görünüş kaygısı: Algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçiliğin yordayıcı gücü", Maltepe University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
73	Büyüktopçu, Uğur Koray. "Üniversite Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik Tutumlarının İncelenmesi", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
74	Kıraç, Eylem. "Sağlık çalışanlarının Kalibrasyon Hizmetleri Algılarının Değerlendirilmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
75	Yanıkkol İşler, Damla. "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişki: Duygu Düzenleme ve Kişiler Arası İlişki Tarzlarının Aracı Rolü", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1

pure.manchester.ac.uk

76	İnternet Kaynağı	<% 1
77	Ünal, Onursal. "Eğitmen Yetkinlikleri Üzerine İletişim Odaklı bir Araştırma: Sivil Havacılıkta Eğitmen Pilot Örneği", Maltepe University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
78	Submitted to Gaziantep Aniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
79	Submitted to Hacettepe University Öğrenci Ödevi	<% 1
80	Mert, Kadir. "ÜNiversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerde Çiftler Arası Şiddet Kabul Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2023 Yayın	<% 1
81	Muhsinoğlu, Sündüz. "Bir Kamu Hastanesinde çalışanların Psikolojik sağlamlık düzeylerinin iş Motivasyonu Ve iş Stresi düzeylerine Etkisinin değerlendirilmesi", Maltepe University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
82	Selvi, Kerim. "Exploring Men'S Body Image Concerns and Predisposing Factors for Muscle Dysmorphia in the Framework of Self-Determination Theory.", Middle East Technical University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
83	Çakır, Sezgi Kurşun. "Experiences of Mothers with Autistic Children During the Diagnosis Process of their Child", Middle East Technical University (Turkey), 2024 Yayın	<% 1

84	17b27f61-181b-49d2-8216-d6b82cfb8e7f.filesusr.com İnternet Kaynağı	<% 1
85	Alakuş, Ahmet. "Lise Öğrencilerinin Kariyer Uyumu ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Analitik Düşünmenin Aracı Rolü", Bursa Uludağ University (Turkey), 2023 Yayın	<% 1
86	GÖKÇEARSLAN, Şahin and SEFEROĞLU, Süleyman Sadi. "Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Kullanım Biçimleri: Riskli Davranışlar ve Fırsatlar", Kastamonu Üniversitesi, 2016. Yayın	<% 1
87	Submitted to Kocaeli Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
88	Kumandaş, Hatice. "İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Performans Görevlerine İlişkin Tutumlarını Etkileyen Faktörler", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
89	acikerisim.aksaray.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
90	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
91	dergiler.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
92	webupload.gazi.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
93	www.slideshare.net İnternet Kaynağı	<% 1
94	Çelik, Yagmur. "Turist Rehberlerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Psikolojik	<% 1

Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin
Belirlenmesine Yönelik Bir Arastırma.",
Balıkesir University (Turkey), 2024
Yayın

95 Akar, Atanur. "Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisi", Maltepe University (Turkey), 2024
Yayın

96 Doğan, Nurben. "Türkiye'de Halk Eğitimi Merkezlerinde Açılan Yabancı dil Kursları ve Kursiyerlerine İlişkin bir Çözümleme", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024
Yayın

97 Emeksever, Aycin. "Sınıf öğretmeni Adaylarının Denetim Odacı İle Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Bursa Uludağ University (Turkey), 2022
Yayın

98 Yılmaz, Emel. "Okul Binaları ve Örgüt Kültürü", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024
Yayın

99 etd.lib.metu.edu.tr
İnternet Kaynağı

100 jotags.org
İnternet Kaynağı

101 prezi.com
İnternet Kaynağı

102 Simsir, Zeynep. "Savaş Travma Sonrası Buyume, Degerler ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2022
Yayın

www.eyuder.org

103

İnternet Kaynağı

<% 1

104

www.sehivmedeniyet.org
İnternet Kaynağı

<% 1

