

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YILMAZLIĞI YORDAMADA AKRAN İLİŞKİLERİ VE
ÖZ ŞEFKATİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Deniz YÜZBAŞ

İstanbul
Eylül-2022

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YILMAZLIĞI YORDAMADA AKRAN İLİŞKİLERİ VE ÖZ
ŞEFKATİN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Deniz YÜZBAŞ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul
Eylül-2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. M. Yüksel ERDOĞDU

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Kasım KOYUNCU

Üye: Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Yılmazlığın Yordamada Akran İlişkileri ve Öz Şefkatin Rolü” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Deniz YÜZBAŞ

ÖN SÖZ

Araştırmamdaki bitmek bilmeyen sorularıma içtenlikli yönlendirmeleriyle bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Doç.Dr.Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya, teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Yazı yazmaya olan ilgimi daha ortaokul sıralarında keşfeden, yolumu hem erdemli, irfanlı karakteriyle aydınlatan hem de akademik tecrübeleriyle donatıp yıllarca önümü açan ve hayatın böyle bir öğretmeni karşıma çıkarmasıyla her daim şanslı hissettiğim kıymetli hocam Türkçe Öğretmeni Mustafa YILMAZ'a teşekkür ve saygılarımı sunarım. Varlıklarıyla hayatımı güzelleştiren kıymetli ailem, dostlarım, arkadaşlarım, öğrencilerim; iyi ki varsınız, sayenizde geleceğe dair inancım, umudum yeşeriyor. Yumuşacık kalpleriyle benim bu günlere gelmemde, hatrını asla unutmayacağım zamanlarda sevgileriyle beni onurlandıran dedem ve anneanneme sevgilerimi ve saygılarımı sunarım. Ömrümün iki kıymetli insanı var ki ne yazık ki kelimeler hislerimi taşımaya yetmiyor. Annem ve babam...Kendimi size sahip olmayla hep çok şanslı hissettim. Babam ve annem; her zorluğumda kendilerini zora sokarcasına yanımda duran, bana sevmeyi, ahlakı, insan olmayı gösteren kıymetlilerim...Biz hep biz olalım ve güzellikleri görelim. Ve gönlümde papatyalar açtıran, ömrüme nasıl güzel bir ahenk getiren insan, diğer yarım...Sen iyi ki varsın.

Deniz YÜZBAŞ

İstanbul-2022

ÖZET

YILMAZLIĞI YORDAMADA AKRAN İLİŞKİLERİ VE ÖZ ŞEFKATİN ROLÜ

Deniz YÜZBAŞ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Eylül, 2022 – 103 Sayfa

Çalışmanın temel amacı yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Kartal ilçesinde öğrenim görmekte olan tüm lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ili Kartal ilçesinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinden erişim sağlanan 497 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Yılmazlık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Akran İlişkileri Ölçeklerinden yararlanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların analizinde; frekans ve yüzdelikler, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, en yüksek yılmazlık düzeyi; 11.sınıf öğrencilerinde, tek kardeş olanlarda, baba eğitim seviyesi yüksek lisans ve üzeri olanlarda, aile geliri 9500 ve üzeri olanlar ve önceden travma yaşamamış bireylerde bulunmaktadır. En yüksek akran ilişkileri düzeyi; 12.sınıf öğrencilerinde ve kadınlarda görülmektedir. En yüksek öz şefkat düzeyi; 11.sınıf öğrencilerinde, erkeklerde ve önceden travma yaşamamış bireylerden oluşmaktadır. Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre, yılmazlıkla akran ilişkileri arasında pozitif yönlü düşük düzey, öz şefkatle yılmazlık arasında pozitif yönlü yüksek düzey ve öz şefkatle akran ilişkileri arasında ise pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu hesaplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akran ilişkileri ve öz şefkat yılmazlığı yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yılmazlık, Akran İlişkileri, Öz şefkat

ABSTRACT

THE ROLE OF PEER RELATIONS AND SELF COMPASSION IN PREDICTING RESILIENCE

Deniz YÜZBAŞ

Master, Guidance and Psychological Counselling

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

September, 2022 – 103 Pages

The main purpose of the study is to examine the relationship between resilience, peer relationships and self-compassion. In this study, the relational survey model, one of the quantitative research models, was used. The universe of the research consists of all high school students studying in Istanbul in the 2021-2022 academic year. The sample of the research consists of 497 students from high school students studying in Kartal district of Istanbul province. Resilience Scale, Self-Compassion Scale and Peer Relationship Scales were used to collect data. In the analysis of the scores obtained from the scales; frequencies and percentages, t test, one-way analysis of variance (ANOVA), pearson correlation and multiple regression analysis were used. According to the results of the study, the highest level of resilience; It consists of 11th grade students, single siblings, those with a father's education level of master's degree or higher, those with a family income of 9500 and above, and individuals who have not experienced trauma before. The highest level of peer relationships; It is seen in 12th grade students and women. The highest level of self-compassion; It consists of 11th grade students, boys and individuals who have not experienced trauma before. According to the results of Pearson Correlation Analysis, it was calculated that there was a low level of positive correlation between resilience and peer relations, a high level of positive correlation between self-compassion and resilience, and a low level of positive correlation between self-compassion and peer relations. According to the results of the research, peer relationships and self-compassion predict resilience.

Key Words: Resilience, Peer Relations, Self Compassion

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Problem	3
1.2. Amaç	4
1.3. Önem	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

YILMAZLIĞI YORDAMADA AKRAN İLİŞKİLERİ VE ÖZ ŞEFKATİN ROLÜ7

2.1.Yılmazlık	7
2.1.1.Yılmazlık Tanım	7
2.1.2.Yılmazlığı Etkileyen Faktörler.....	8
2.1.3.Yılmazlık ve Ebeveyn Yaklaşımları.....	9
2.1.4. Yılmazlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	10
2.2.Öz Şefkat	12
2.2.1. Öz Şefkat Tanım.....	12

2.2.2. Öz şefkatin Bileşenleri ve İlişkili Kavramlar	14
2.2.3. Öz Şefkati Geliştirmek	17
2.2.4. Öz Şefkatle İlgili Yapılan Araştırmalar	20
2.3.Akran İlişkileri.....	23
2.1.1. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri	23
2.1.2. Akran İlişkileri Gelişimi	27
2.1.3.Akran Grubu Kurma ve Aşamaları	32
2.1.4. Grup Kuralları, Popülerlik ve Üye Olmayı Etkileyen Faktörler	34
2.1.5. Karşı Cinsle Arkadaşlık ve Aile Faktörü.....	36
2.1.6. Akran İlişkileriyle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	43
3.1.Araştırmanın Modeli	43
3.2.Araştırmanın Evren Örneklemi.....	43
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2.Yılmazlık Ölçeği	45
3.3.3.Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu	46
3.3.4.Akran İlişkileri Ölçeği	47
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	48

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI	49
4.1. Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi.....	49
4.2. Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçeklerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	50
4.3.Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	57
4.4.Öz Şefkat ve Akran İlişkilerinin Yılmazlığı Yordama Gücünün İncelenmesi.....	57

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	60
5.1.Tartışma ve Sonuç.....	60
5.1.1.Ergenlerde Yılmazlık Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi.....	60
5.1.2.Ergenlerde Akran İlişkileri Düzeyinin Demografik Değişkenlere göre Farklılıklarının İncelenmesi.....	63
5.1.3..Ergenlerde Öz Şefkat Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi	64
5.1.4..Ergenlerde Yılmazlık ile Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	66
5.1.5..Ergenlerde Akran İlişkileri ve Öz Şefkatin Yılmazlığı Yordama Düzeyinin İncelenmesi.....	67
5.2.Öneriler.....	67
 KAYNAKÇA.....	70
EKLER.....	82
ÖZGEÇMİŞ	92

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	44
Tablo 4.1. Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi	49
Tablo 4.2: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	50
Tablo 4.3: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Travma Yaşama Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.4: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	52
Tablo 4.5: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	53
Tablo 4.6: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.7: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.8: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	56
Tablo 4.9: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanları İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Katsayı Sonuçları	57
Tablo 4.10: Yılmazlığı Yordamada Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Regresyon Analizi Sonuçları	57
Tablo 4.11: Yılmazlığı Yordamada Akran İlişkileri Toplam Puanlarının Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 4.12: Yılmazlığı Yordamada Öz Şefkat Toplam Puanlarının Regresyon Analizi Sonuçları	58

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS: (Statistic Packets For Social Seciencies) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

UNESCO: (United Nations International Children's Emergency Fund) Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

ev: Çeviren

Ed: (Eds: Editors) Editör

Vb.: Ve benzeri

Vd.: Ve diğerleri

Ve ark: Ve arkadaşları

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat konularını temel alan, araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlamaları yapılmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Bireyler, yaşamları boyunca pek çok deneyim, risk, felaket veya çeşitli açılardan zorluklar yaşayabilmekte ve gelişim döneminin özellikleriyle birlikte kritik dönemlerden geçmektedir. Kimlik arayışının kritik olduğu ergenlik döneminde, bireyin bu açılardan etkiye daha açık olması söz konusudur (Çelik, 2013: 222). Bu bağlamda, ergenlik döneminde yaşanan olayların, bireyde yaşamının ilerleyen dönemlerinde izler bırakma ihtimali, koruyucu faktörlere göre değişkenlik göstermektedir. Psikolojik açıdan sağlıklı bir gelecek için bu döneme dair içsel dinamikleri etkileyen bazı faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır.

Yılmazlık, hayata bağlılık, problem çözebilmek, mücadele etmek (Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011: 69; Gürkan, 2006: 14), öngörülenden daha güçlü şekilde yaşama tutunmak (Gürkan, 2006: 7), zorlu hayat şartlarına dayanmak, uyum sağlamak, pes etmemek ve bunu sağlayan kişilik özellikleri (Çelik, 2013: 222; Gürkan, 2006: 19) anlamlarında kullanılmaktadır. Literatür incelendiğinde, yılmazlığın etkileşimde bulunduğu faktörler üzerine pek çok araştırmaya rastlamak mümkündür. Gürkan (2006: 135) tarafından yapılan bir çalışmada yılmazlık seviyesini artırmada, grupla psikolojik danışmanın etkinliğini gözlemlemek amacıyla gerçekleştirilen oturumlar sonrasında, bireylerde yılmazlık seviyesinin arttığı gözlenmiştir. Bu amaçla oturumlar psikodrama teknikleriyle, bilgilendirme ve çeşitli oyunlarla zenginleştirilmiştir. Bir üyenin, diğer üyelerle aktif ilişki kurmasının olumlu sonuçları gözlenmiş ve aynı zamanda yılmazlığın geliştirilebilir özellik olduğu da vurgulanmıştır. Aynı zamanda yılmazlıkla koruyucu unsurlar arası pozitif yönlü ilişki olduğu (Özcan, 2005: 73), eğitim seviyesine göre yılmazlığın arttığı (Günel, 2020: 72) yine araştırmalarda

rastlanan sonuçlardandır. Zorlu koşullarda mücadele gücünün gelişmesi için bireyin içinde bulunduğu duygu durumları da önemlidir. Nitekim olumsuz duygular, yılmazlığı azaltırken olumlu duygular yılmazlığı kuvvetlendirir (Çelik, 2013: 223).

Bireylerin yaşamlarındaki koruyucu faktörler artırılarak yılmazlık gücü desteklenebilir. Burada özellikle etkin olan sorunla mücadele yöntemlerinin iyi analiz edilmesi önemlidir (Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011: 70). Bireylerin pek çok becerisi ve kişilik özelliği içerisinde bulunduğu aile, arkadaş, toplum vb. sosyal çevre içerisinde doğmakta ve gelişmekte olduğundan, yılmazlık da bu bağlamda geliştirilebilir (Çelik, 2013: 223). Bireysel faktörler de göze alınmakla birlikte, kişi etrafında güvendiği insanların varlığını hissettikçe, destek görüp aidiyet duydukça yaşamını devam ettirmeye, ayakları üzerinde durmaya kendini daha güdüleyebilir hale gelecektir (Gürgen, 2006: 1).

Kulaksızoğlu (2005: 91) ergenliği kimlik aranan, gencin kendini kanıtlama çabasının olduğu, bireysellik kazanmaya çalıştığı bir dönem olarak tanımlamaktadır. Çalışmanın ergenler üzerine gerçekleştirildiği düşünülürse bu açıdan, kişinin aitlik hissini yaşayabileceği bireyler, yine kendi akranları olmaktadır. Akranlarıyla kurduğu ilişki niteliğince ergenin de dönemsel gelişimini tamamlayabileceği söylenebilir.

Akran ilişkileri, bireyin güvendiği, saygı, sevgi ve değerlilik hissettiği, problemlerini konuşabildiği ilişki olarak ifade edilmektedir (Totan, 2008: 9). Gencin akranlarıyla kurduğu ilişki, sorunları ele alma ve diğer insanlara yaklaşım biçimini de etkiler. Aydın (2003: 53) bu durumu, saldırganlık eğilimine bile etki oluşturabileceği şeklinde açıklar. Psikolojik açıdan sağlıklı bir ruh halinde bulunmayan birey, saldırgan kişilik özellikleri göstermeye daha meyilli hale gelmektedir. Burada aile ve akranları tarafından destek görülüp olumlu kabul edilmemiş olmanın, engelleme veya cezaya maruz kalmanın etkisi büyüktür. Diğer bir açıdan birey, bu kabul görememiş olmanın getirdiği eksiklik hissini, kendini saldırganlıkla ifade edebilmekle dengelemeye çalışmış olabilmektedir.

Kadınların erkeklere göre, akran ilişkilerinde daha yüksek seviyede olduğu (Günel, 2020: 80), akran ilişkisinin zorluklara karşı koruyucu etki gösterdiği (Özcan, 2005: 90), akran ilişkisi arttıkça bireyin kurban olma ihtimalinin azaldığı (Totan, 2008: 84) görülmektedir.

Özellikle kimlik kazanımı döneminde olan ergen, bir başkasının desteği olmadan atlatamayacağı zorluklar da yaşayabilir. Bu zorluklarla mücadele edebilmek için yılmazlık düzeyinin güçlü olması, çevresinde buna uygun insanların var olması, bireyin kendini tanıyıp tüm bunlara dair farkındalığının olması gerekmektedir. Bu aynı zamanda bireyin gelişimine katkı sunan, motive eden, gelecek olası problemlerde kendine dair olumlu algılar geliştiren bir kapı da aralamaktadır (Çelik, 2013: 225; Gürkan, 2006: 26). Ergenlikte gelişimsel açıdan ortak yönler bulunmasına karşın, farklı yaşantılardan geçilmesi, farklı sorunlar yaşanılması ve farklı karakterlere sahip olmak vb. açılarından bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Tüm bu farklılıklar kişinin kendine karşı tutumuna da yansımaktadır (Andiç, 2013: 2). Öz şefkat, bir başka kişinin hayatı zorlu gittiğinde veya mücadele edecek gücü bulmadığında, ona yaklaşım biçimi olan şefkatin, kişi tarafından kendisine de gösterilmesi (Neff ve Germer, 2020: 23) şeklinde tanımlanmaktadır. Öz şefkat bireyin patolojik durum yaşamasında koruyucu faktör olması, daha mutlu hissetmesi, farkındalığının artması ve acıya şefkatle yaklaşabilmesi açısından oldukça önemli olmaktadır (Karaoğlu ve Erzi, 2019: 148).

Yapılan araştırmalarda bireylerde öz şefkat ile psikolojik sağlamlık, olumlu ebeveyn ve kendilik algısı arasında doğru oranlı bir ilişki olduğu (Andiç, 2013: 133) görülmektedir. Bireyin kendine öz şefkatle yaklaşabildiği müddetçe hayatının ilerleyen yıllarında depresyon veya olumsuz duygulanımlar yaşama olasılığının azaldığından (Kıcalı, 2015: 44) söz edilebilir. Bağlanma türü ve bireyin öz şefkatli yaklaşımına göre ergenlerin düşüncelerinde çeşitlilik görülmektedir. Güvenli bağlanan bireyler geleceğini, çevreyle ilişkileri ve sağlığını daha çok düşünürken; güvensiz bağlanan bireylerin toplumdaki kimliği, karşı cins iletişimleri ve benlikleri üzerine daha çok düşündüğü görülmüştür. Bu konuların düşünülme sıklığı bireyin kendine gösterdiği öz şefkat düzeyleriyle ters orantılıdır (Andiç, 2013: 155).

Günümüzde giderek artan çevre uyarıcılarıyla da birlikte öğrencilerin hem ders başarıları hem de zorluklar karşısında direnme güçleri birbirinden farklılık göstermektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyin arkadaş etkisine daha açık oluşu göz önüne alındığında, gencin zorlu yaşam koşullarında yeniden uyum sağlayabilme becerisinde kendine dönük tutumlarının da etkisinin büyük olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu çalışmanın temel problemi öz şefkat ve akran ilişkilerinin yılmazlığa yordama düzeyini ortaya koymaktır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı yılmazlığın yordanmasında akran ilişkileri ve öz-şefkat rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlerin de cevaplanması amaçlanmaktadır.

- 1.Yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkileri verilerinin betimsel istatistik özellikleri nelerdir?
2. Yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkileri ölçekleri toplam puanları ile sınıf, cinsiyet, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi ve travma yaşama değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkileri verileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4.Öz şefkat ve akran ilişkileri, yılmazlığı yordamakta mıdır?

1.3.Önem

Araştırmacı tarafından gençlerde ders motivasyonu ve akademik başarıyı değerlendirmek amacıyla bireysel rehberlik görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde uyum sağlama becerisi yüksek olan öğrencilerde, arkadaş ilişkileri, aile iletişimi, içsel motivasyon, disiplin ve motivasyon düzeylerinin, psikolojik açıdan iyi olma durumlarının etkili olduğu gözlenmiştir. Bunlardan hareketle kendisine şefkatle yaklaşabilen ve kendini yönlendirebilen bireylerin daha uyumlu davranabildiği düşünülmüştür. Genel olarak öz şefkatin de etkisinin de merak edildiği görüşmeler ardından, yılmazlığı, akran ilişkileri ve öz şefkatin ne derece yordadığının saptanmasına ihtiyaç duyulmuştur.

İnsanın hayatı boyunca karşılaştığı zorluklarla mücadele etmesi kaçınılmazdır. Birey bu zorlukla mücadele için bir enerji kaynağına ya da bir güce ihtiyaç duymaktadır. Bu bakımdan usanıp bıkmak ya da gözü korkmak mücadelenin ruhuna aykırı düşmektedir. Yılmazlık konusu bu anlamda önem arz etmektedir. Araştırmada ergenlerde yılmazlık düzeyinin artırılmasında öz şefkat ve akran ilişkileri değişkenlerinden hangilerinin daha etkili olduğu merak edilmektedir. Araştırma sonucunda katkısı fazla olduğu görülen değişkenden hareketle yapılacak çalışmalarla ergenlerde yılmazlık düzeyinin artırılması yönünde veriler tespit edilmesinin çalışmayı önemli kılacağı

düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmada ergenlerde yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkileri düzeylerinin demografik bilgi formu maddelerine göre farklılaşmaları tespit edilerek gerekli önlemlerin alınması konusunda araştırmanın özellikle öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Alan yazınında yılmazlık, öz şefkat ile akran ilişkilerinin tekli olarak araştırıldığı ancak bir aradaki ilişkisine bakılan çalışmalara çok yer verilmediği görülmektedir. Bu yönüyle araştırma özgün olmaktadır. Öz şefkat ve akran ilişkilerinin yılmazlığın üzerindeki etkilerini ortaya koyması ve bu bağlamda da gençlerde ilgi değişkenlerin düzeyinin artırılması adına düzenlenebilecek rehberlik programlarına yol gösterecek olması sebebiyle araştırma önem kazanmaktadır. Aynı zamanda yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkileri düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu ortaya konacaktır. Yetersizliği tespit edilen öğrencilere yapılacak uygulamalarla, bu araştırmadan elde edilen bulgularla öğretmenlere, psikologlara, psikolojik danışmanlara ve ebeveynlere önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Çalışma sonucu tespit edilen bulgular ışığında yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkilerinin değişiminin belirlenmesi, ergenlerde bu dinamiklerin gelişiminde öncelikli koşulların oluşturulması, rehberlik hizmetlerinin değerlendirilmesi ve geliştirilmesi adına önemli veriler sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- 1.Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve demografik bilgi formu maddelerini içtenlikle cevapladığı varsayılmıştır.
2. Araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- 1.Araştırmadan elde edilecek veriler araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla sınırlı tutulmuştur.
- 2.Araştırma Demografik Bilgi Formunda yer alan değişkenlerle sınırlandırılmıştır.
- 3.Araştırma 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında erişim sağlanan örneklem grubuyla sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Yılmazlık: Zorluklarla mücadele edip uyum sağlama ve bununla baş ederek hayatta yer edinmektir (Onat, 2015).

Akran ilişkisi: Bireyin yaşıtlarıyla kurduğu ilişki, iletişim biçimi, kişisel yeterliliklere göre yaşıtları arasında yer edindiği konumdur (Zorbaz, 2013).

Öz şefkat: Kişinin kendine şefkatle yaklaşp hatalarına karşı sevecen olabilmesi, eksiklerinin olabileceğine dair farkındalığının bulunmasıdır (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018).



İKİNCİ BÖLÜM

YILMAZLIĞI YORDAMADA AKRAN İLİŞKİLERİ VE ÖZ ŞEFKATİN ROLÜ

Bu bölümde çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkileriyle ilgili literatür taraması yapıp ardından yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.Yılmazlık

2.1.1.Yılmazlık Tanım

Yaşanan aynı olaya karşın, bireylerin verdiği tepkilerin farklılık gösterdiğini gözlemlemek mümkündür. Nitekim stresli yaşam koşulları ve yaşanan güçlükler ardından, bireyin yeniden hayata tutunması için bazı dinamiklere sahip olması gerekir. Bu doğuştan geldiği gibi geliştirilebilir yanı da barındırmaktadır (Onat, 2010: 10).

Yabancı literatürde “resilience”, hızlı toparlanma, güçlüklerin üstesinden gelme, esnek ve dayanıklı olma; “resilient” ise bunlara sahip olan uyum sağlayabilen kişi anlamlarında kullanılmaktadır (Luthar ve Zigler, 1991: 7). Ancak Türkiye’de alan yazınında “resilience” kavramının yılmazlık, psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık gibi kullanıldığını da görmek mümkündür. Literatürde yılmazlık tanımlarına bakacak olursak genelde bir güçlük ve uyum sağlama becerisi etrafında toplandığını görmek mümkündür. Yılmazlık, zorlu koşullarda bireyin hayata bağlılığı, hedefler için gayret göstermek (Çelik, 2013: 225), travma, zorluk veya yoğun stres ardından yeni durumlara uyum gösterme ve baş etme becerisi (Demirbaş, 2010: 19; Klohn, 1996: 1070; Masten, 2001: 229; Newman, 2005: 227; Onat, 2010: 1), bütünlük ve işlevselliğin yeniden kazanılması (Demirbaş, 2010: 2), kendini toparlama, gelişme, iyileşme anlamlarında kullanılmaktadır. Yılmazlık, birey her ne kadar stres altında olsa da bir etkileşim ürünü olarak zorlu bir durumla, kişilik arasındaki bir uyum olarak görülmektedir (Onat, 2010: 16).

İnsanın doğuştan yılmazlığa sahip olarak dünyaya geldiği söylenebilir. Bu durum bebeklikten itibaren kendiliğinden bir hayata tutunma çabası içerisinde oluşuyla ilişkilendirilebilir. Birey hayatta çeşitli zorluklar yaşadığında kendini yoğun stres altında hissedebilmektedir. Ancak aynı durumu yaşamalarına rağmen bazı bireyler hayata daha güçlü tutunabilirken bazı bireylerdeyse durum tam tersi olabilmektedir. Nitekim Frankl (2009) da toplama kampında yeniden yaşama tutunmaya çalışan bireylerin, anlam duygusuna sahip olmalarına göre bunu gözlemlemiştir. Masten (2001: 229) bu kendiliğinden gelen sürecin güçlendirici ve koruyucu faktörlerle çok daha desteklenebileceğini belirtir. Bu bağlamlarda yılmazlık, kuvvetlenmiş bir beceri haline gelecektir.

Yılmazlık, hem gelişimsel döngü hem de çevresel etmenlere göre esnemeyi içeren bir kişilik özelliği olarak farklı boyutları içerir (Klohn, 1996: 1069). Yılmaz birey bir başka kişiye olumlu bağlarla bağlanabilir. Olumsuz bir durum yaşadığında, kendi değerini bilir ve hemen sarsılmaz (Thomsen, 2002). Soruna anlık değil, uzun vadeli çözümler getirir. Hayatının sorumluluğunu üstlenerek olumsuz deneyimlerine de yapıcı biçimde bakmayı becerir. Özgürce düşünen ve bunu ifade edebilen bireyler olarak sosyal ilişkilerinin de iyi olduğu, çevresi tarafından kabul görmüş bireyler olduğu söylenebilir (Joseph, 1994). Birey, zorlu bir durum yaşadığında, önce onunla mücadeleye girer, sonra yaşadığı durumu merak ederek keşfetmeye çalışır. Bu süreçte istikrarını korur ve zorluğa karşı tahammül gösterir. Kutuplu duygular yaşasa bile buna izin verir ve son olarak, her biriyle barışıp edinebileceği kazanımları değerlendirir. Bu, bireyin güvenliğini sağlaması, pes etmeyip hayata tutunması ve uyum sağlaması için önemli yollardandır (Neff ve Germer, 2020: 188). Bireyin çevresiyle uyumlu, olumlu ilişkiler yaşayabilmesi için beklentilerin netleştirilmesi ve bunların da geliştirilme ortamı yaratılmalıdır. Bu bağlamda uyumun gelişebilmesi için yılmazlığın oluşumunda etkili bazı faktörlerin sağlanmasının önemi oldukça büyüktür.

2.1.2.Yılmazlığı Etkileyen Faktörler

Birey için yaş, cinsiyet, güçlü veya zayıf tarafları zorlu durumlardan ne kadar etkilenebileceğinin de büyük ölçüde göstergesidir. Kişilik yapısı, yılmazlığın gelişiminde avantaj sağlayabilmektedir (Brown ve Rhodes, 1991: 173). Tüm bu özellikler bireyde koruyucu veya risk unsuru oluşturan faktörleri çağrıştırmaktadır.

Yılmazlık için koruyucu ve risk faktörlerinden söz etmek mümkündür. Risk faktörüyle kişinin direnme gücünü zorlaştıran çevre veya stres kaynaklı unsurlar kastedilmektedir. Bireyin yılmazlık gücünü artırmasını zorlaştıran hayat koşulları, kendi içerisinde ya da çevresiyle yaşadığı bazı olaylar risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (Demirbaş, 2010: 21). Risk unsuru olarak ebeveynin ayrı olması, tutumları, çeşitli hastalıklar, istismar, gelir durumu vb. söylenilebilir (Gürkan, 2006). Kişinin risk unsurlarına karşın sağlam durmasını sağlayan veya karşılaşılabileceği güçlükler için korunaklı hale getiren bireysel, eğitim, çevre, toplum gibi etmenlere ise koruyucu faktör denilmektedir (Demirbaş, 2010:21). Bu faktörler, birey tehdit altındayken olumsuz durum yaşama ihtimalini azaltıcı etki göstermektedir (Onat, 2010: 16).

Yılmazlık kavramına yaklaşımlara bakıldığında dönemsel olarak bazı değişimler olduğunu görmek mümkündür. Kumpfer (1999) literatürde yılmazlığın kişilik yapısı ve yaşanan zorlu olayın bıraktığı etki bağlamında, çoklu değişkenlerle risk faktörleri yüksek oranda bulunan bireylerin gözlemlenmesi, kısa ve uzun vadeli kişinin yetkinliği ve çevresel etmenlerin etkileşiminin incelenmesi biçimlerinde ele alındığını belirtmektedir. Burada kesitsel ve boylamsal, çoklu ve tek örneklem grupları üzerindeki araştırmalara rastlamak mümkündür. İlerleyen dönemlerde çalışmaların çoğunlukla stres ve güçlü olaylarla nasıl mücadele edildiği bağlamında ele alındığı görülmektedir (Wright ve Masten, 2005). Bir sonraki dönemlere bakıldığında ise çalışmaların çoğunlukla önleyici ve koruyucu unsurlar üzerine şekillendirildiği görülmektedir (Brooks, 2006).

2.1.3. Yılmazlık ve Ebeveyn Yaklaşımları

Ebeveynler çocukların zorluk yaşamasını istemediğinden onları koruma, önlerindeki engelleri kaldırma eğilimine gidebilirler. Fakat bu durum bireyin çevre koşullarına karşı savunmasız kalmasına sebebiyet verebilir. Yapılan her hata farkındalık ile birleştğinde aynı zamanda bireyin kişisel gelişimini de sağlayacaktır. Bu sebeple ebeveynler çocuklarının zorluk yaşamasına ve bu zorluk sonucunda gelen duyguyu da yaşamasına izin vermelidir. Diğer açıdan yaşanan bu zorluklar bireyin şefkat, tahammül, yılmazlık, güven ve benzeri durumların gelişimi yönünden katkı sunacaktır. Medhus (2001: 125) gençte yılmazlığın gelişmesinin akran ilişkilerinin de

sağlıklı hale gelmesine etki ettiğini belirtmektedir. Örneğin, sınıfta yaşanan bir zorluk durumunda daha iyi çözümler geliştirebilen öğrenci, arkadaşlarına yardım ederek hem yılmazlık düzeyini hem de akran ilişkilerini geliştirecektir. Bu mücadele ve yardımlaşma sadece o kişiyi değil, yardım alan diğer öğrencileri de etkileyecektir.

Anne baba çocuğun önünden engelleri kaldırmak yerine, yaşanan bu zorlu durumun hangi açılardan onu geliştirebileceğini düşündürmelidir ve çocuğuna, onun bu güce sahip olduğuna dair inancının tam olduğunu samimiyetle hissettirmelidir. Ebeveyn problem çözme becerisini geliştirmek adına onlara rehberlik eden konumunda olmalıdır (Medhus, 2001: 126). Her gencin içine doğduğu aile ve toplum koşulları farklı olduğu gibi bu durum kuşaklara göre de değişmektedir. Öncelikle yetişkinlerin ergenlik döneminin özünü yeterince kavraması ve kendi dönemleriyle kıyas yapmaması gerekmektedir (Yavuzer, 2005: 10). Anne babanın çocuğun bireyselliğini kazanması için yapabileceği en önemli şey, ona güvenmesi ve destek olmasıdır. Aile çocuğu destekleyerek başarısız olduğu durumlarda bile kendine dönük saygı ve şefkat gösterebilmeyi çocuğa kazandırmalıdır. Öyle ki durum başarısızlık olarak değil çözümün bulunamaması olarak ele alınabilmelidir. Bu bağlamda ebeveyne düşen çocuğu yüreklendirmek, azimli olmaya teşvik etmek, olay ve kişiliğini birbirinden ayırmalarına yardımcı olmaktır. Diğer bir açıdan başarısızlığın yeni çözüm yollarına sevk edeceği ve burada da karaktere göre değil yapılan seçimlere göre bir sonuç elde edilebileceği söylenilebilir (Medhus, 2001: 124).

2.1.4.Yılmazlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatür incelendiğinde yılmazlığın çeşitli açılardan araştırıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki mevcut yılmazlık düzeyinin artırabilir olup olmadığıdır. Terzi (2005) araştırmasında yılmazlık ve bireyin iyi olma haline ilişkin öncelikle bir model geliştirmiş, ardından bunun etkinliğini test etmiştir. Araştırma zihinsel değerlendirme ve mücadele etme yöntemleri üzerine temellendirilmiştir. Uygulama sonrasında yapılan ölçümlerle, uygulama öncesi yapılan ölçümler kıyaslandığında, yılmazlık düzeylerinin artış gösterdiği ve bireyin iyi olma halinde etkisi bulunduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde güçlü yaşam şartları içerisinde yaşayan bireylerin hayatında yaşayabileceği problemler için önleyici nitelikli olması adına yılmazlık için yapılan çalışmalar giderek artıp değer görmektedir (Onat, 2010: 9).

Hjemdal ve ark (2006: 13) tarafından yapılan çalışmada, strese sebebiyet veren durumlar meydana geldiğinde, bireyde gözlemlenen psikiyatrik bulguların yılmazlıkla ilişkisi araştırılmıştır. Bunun için koruyucu faktörlerin rolü incelenmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçek sonuçları analiz edildiğinde koruyucu faktörlerin hayatında daha fazla bulunduğu bireylerin yılmazlık puanlarının daha yüksek olduğu ve aynı zamanda da bu bireylerde psikiyatrik bulguların daha az görülüp önleyici nitelikte olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda yılmazlığın, zorlu durumlarda ruh sağlığı açısından yordayıcı gücü vurgulanıp koruyucu faktörlerin de bunun etkisini artırıcı olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde yılmazlığı etkileyen koruyucu faktörlerin anlamlılığının test edildiği pek çok çalışmaya ulaşmak mümkündür. Örneğin Özcan (2005) da çalışmasında, çeşitli koruyucu faktörlerin yılmazlığın yordayıcısı olup olmadığına dair literatüre katkıda bulunarak ebeveynlerin birlikteliği, bireyin kişisel özellikleri ve cinsiyet gibi açılardan değerlendirmede bulunmuştur. Araştırma sonucunda, ebeveyni bir arada olan ergenlerin yılmazlık puanları, ebeveynleri ayrı olanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveyni bir arada olan ergenlerin sosyal ilişkilerinin koruyuculuğu ve toplumda yer edinmeleri açısından, ebeveyni ayrı olanlara nazaran daha yüksek bulunmuştur. Yine kişilik özelliği kıyaslandığında bireyin hedef getirme, sorun çözme becerisi gibi bakımlardan da ebeveyni ayrı olanlara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre bir değişim saptanmamıştır. Bir başka araştırmadaysa (Oktan, 2008) ergenlerin üniversiteye giriş sınavına katılım sayıları, cinsiyetleri, sorun çözme yeteneği ve hayatlarından doyum alma bağlamlarında yılmazlık seviyeleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ergende sınava katılım sayısı artarken yılmazlık seviyeleri azalmaktadır. Sorun çözme yeteneği ve hayatlarından doyum alabilme seviyesi yüksek olan ergenler, diğer gruba nazaran yılmazlık puanı bakımından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yılmazlığın yordayıcıları üzerine yapılan bir başka araştırmada (Windle ve ark, 2008: 12) ileri yaşlarda yılmazlık seviyesi yüksek olan bireylerde, hangi etmenlerin yordayıcı olabileceği üzerine çalışma yapılmıştır. Bu bağlamda öncelikle katılımcılar yılmazlık düzeyleri bakımından değerlendirilmiş, ardından bulgulara göre model oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda ileri yaşlarda da yılmazlık seviyesinin yüksek olmasında bireyler arası ilişkilerde kontrol, benlik saygısı ve öz yeterlilik önemli yordayıcılar olduğu görülmüştür.

Üniversite hazırlık sürecinde yılmazlık seviyelerindeki yordayıcıların araştırıldığı çalışmada (Dayıoğlu, 2008) cinsiyet, toplumdan algılanan destek ve stres yaratan durumla baş etme becerisinin etkisi değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyete göre bir değişim gözlemlenmezken diğer iki değişkenin yılmazlık ile pozitif yönlü ilişkide olduğu görülmüştür.

Lise öğrencilerinin yılmazlık düzeyinde koruyucu unsurlardan toplumdan, aileden veya arkadaştan algılanan destek ve çeşitli demografik durumların yordayıcılığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarında özellikle algılanan akran desteğinin yılmazlığın en kuvvetli yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bunlarla beraber ergenin ders başarısına dair algısı, dış görüntüsünden memnun olması, ebeveyn öğrenim seviyesi, hedefleri ve sağlığı gibi değişkenlerin de yılmazlığın yordadığı görülmüştür (Sürücü ve Özcan, 2009). Yılmazlık tek başına ele alınabilecek bir kavram değildir (Demirbaş, 2010: 2). Onu daha doğru yordayabilmek için etkileşimde olduğu kavramları, dinamikleri de tespit etmek oldukça önemlidir. Bu bağlamda etkileşimde olabileceği düşünülen bir diğer kavram öz şefkattir.

2.2.Öz Şefkat

2.2.1.Öz Şefkat Tanım

Öz şefkat, kişinin bir acı yaşadığında bundan kaçmak, kendine öfkelenip kusur bulmak veya acıya sarılmak yerine, bu durumda kendine nasıl yardımcı olabileceğini sormasıdır. Kişinin kendine nezaketli yaklaşımı, cesur olduğu kadar durumu kabul etmeyi ve yeni kapıların aralanmasını da sağlamaktadır. Bu yaklaşım kişinin tıpkı başkalarına gösterdiği ilgi ve hassasiyeti kendine de göstermesi, adil olması, kol kanat germesi anlamına gelmektedir (Çarmıklı, 2021: 178). Öz şefkat, en yakınımızdaki kişinin hayatı zorlu gittiğinde, kendini yetersiz gördüğünde, mücadele edecek gücü bulamadığını düşündüğünde, ona yaklaşım biçimimizi, kendimize de göstermemizdir (Neff ve Germer, 2020: 23). Öz şefkatin bireyin kendiyle barışık olabilmesi hali olduğu söylenilebilir. Öz şefkatin literatürde genelde nezaket ve farkındalıkla ilişkilendirilerek anlatıldığı görülmektedir.

Öz şefkat, kabul edişin benliğe yansıtılmasıdır. İyi hissetme çabaları sonuç vermediğinde birey çaresizlik yaşar ve bu da öz şefkatin kapılarını hızla aralar

(Germer, 2021: 53). Çok düşünsel ilerlemeyen ve çaba istemeyen yönüyle öz şefkat, bireyin kendine ilgiyle yaklaşmasıdır. Tedavisi mümkün olmayan bir duruma dahi kucak açabilmektir. Acı çekse dahi bireyin, bunu olduğu gibi kabul edebilmesidir. Diğer açıdan kişinin çevresiyle yarışta olmak yerine kendini olumlu olumsuz her yönüyle kabul etmesidir (Aktaş, 2017: 12). Yakın kavram olarak şefkat, zorluk yaşayan biri görüldüğünde, korku ve acı çekmeye gösterilen direncin bırakılarak içimizdeki sevgiyi karşı tarafa aktarmaktır. Şefkatle yaklaşabilen insan, kabul edebilmiş, direnci kırmış kişi demektir. Öz şefkat ise karşı tarafa gösterilen yaklaşımı kişinin kendisine de yöneltmesidir. Öz şefkat temelde tüm insanlarda bulunmasına karşın, bazen bastırılma bazense farkında olunmama durumundadır ancak öz şefkat geliştirilebilen yaklaşımdır (Germer, 2021: 55).

Bireyin, sadece veya çoğunlukla olumsuza odaklanması alternatif çözüm adımlarının görülmesini zorlaştırır. Örneğin, mutluluğu hedefleyen insan, bunun yolundaki şeylerle daha fazla meşgul olacaktır ve bu yol da onu nihai sonuca vardıracaktır (Aktaş, 2017: 14). Bu ılımlı yaklaşım insanın kendini şımartması anlamında yorumlanmamalıdır. Bu durum kişiyi anlık hazlara değil, uzun soluklu iyi oluşu sağlayacak davranışlara yönlendirmektedir. Hatadan dolayı suçlamak değil, durumu kabul edebilmek veya üstlenmek demektir. Bir diğer konu da insanın kendine şefkatle yaklaşmasının, hedeflerine ulaşmasında engel olabileceğinin düşünülmesidir. Sanılanın aksine insanın kendini eleştirmesi, acımasız anlayışsız davranması hedeflerine ulaşmasını kolaylaştırmamaktadır. Çünkü bu durum bireyin özgüven ve yeterlilik algılarını sarsmakta, isteklerine ulaşamadığıdaysa cezalandırma eğilimini göstermektedir (Neff ve Germer, 2020: 39).

Bir kişide eğer bu değişken yüksek düzeyde varsa öncelikle bireylerle kıyaslamaya gittiğinde ortak bir değerler bütününe sahip olunduğu, tek olunmadığı, benzeri güçlüklerin yaşanabileceği, aynı yetersizliklerin insanın başına gelebileceği yönünde bir yaklaşımla bakışa sahip olduğu söylenilebilir. Yıldırım (2018: 95) bu durumu, kişinin tek olmadığını hissedip yaşadığı güçlüğün herkes tarafından deneyimleyebileceğini düşünebilmesi şeklinde açıklamıştır. Bu bağlamda birey iyi olma halini artıracak, eksiklerin yaşamın doğal bir parçası olduğunu görecektir.

Neff'in öz şefkat üzerine pek çok çalışması bulunmakta ve aynı zamanda kavramın ölçeğini de geliştirmiş biri olarak alanda oldukça önemli yerinin bulunduğunu

söylemek mümkündür. Ona göre kişinin kendini yargılamaması, hatalarına hoşgörölü ve anlayışlı olabilmesi, her insanın başına bazen talihsiz durumların gelebileceğini bilmesi öz şefkatle yaklaştığının göstergesidir (Germer, 2021: 110). Bu bağlamda kişi öz şefkatle yetersizliğini kabul eden, kendini yalnızlaştırmayan ve olması gerekenin, bazı evrensel sebeplerle gerçekleşeceğini kabul eden bir yaklaşım içerisinde. Güçlü bir durum yaşandığında, o duyguyla özdeşleşmek değil, duygunun hangi bağlamlarda meydana geldiğini fark etmektir. Farkındalık, uyanık olma acı hissettiren duygu ya da düşünceye eşit mesafede bakabilme halidir. Genelde bir hata yapıldığında insan kendini eleştirme veya cezalandırma eylemi gösterir oysa en temel hakkı kendini de iyi hissetmektir (Germer, 2021: 113). Tanımlardan da görüldüğü gibi öz şefkatin etkileşimde bulunduğu pek çok kavram bulunmaktadır.

2.2.2.Öz Şefkatin Bileşenleri ve İlişkili Kavramlar

Neff ve Germer (2020: 23-26) öz şefkate ilişkin öncelikle 3 bileşeni bulunduğunu söyler: Öz nezaket, ortak insanlık hali ve farkındalık. Tüm bunlar bilinse de davranışsal açıdan genelde uygulaması zor konulardır. Bireysel olarak acı çeken insan, yalnız hissederken ortak insanlık ile başkalarının da aynı şeyleri yaşayabileceğini görerek kendinden topluma geçiş sağlamış demektir. Farkındalık, içerisinde gelişen durumların idrakinde olmaktır. Ancak, an içerisinde ne yaşadığını, düşündüğünü görememiş insan öz şefkati devreye sokamaz ve özdeşleşmeye yönelimli hale gelir. Ortak İnsanlık hali; öz şefkat kişilerin bağlılığı üzerine oluşturulmuştur. Hata yapmanın, zorluklarla mücadele etmenin kaçınılmaz olduğu hayatta, acının herkes için yaşanabilir bir gerçek olduğunu kabul etmektir. İnsanlar içerisinde yaşayan bir varlık olarak bir zorluğun, sadece bireyin kendisine gelmiş olmayacağını idrak etmek, bunu kabul ederek ve hayatın doğal bir parçası olarak görmek olgunca bir tecrübe haline evrilecektir (Aktaş, 2017: 16). Öz nezaket; bireyin kendisiyle arkadaşlık kurması, çatışan değil barışan olması anlamlarında kullanılır. Neff ve Germer (2020: 24) öz nezaketi, bir başkası yaptığında acımasızca davranmadığımız gibi bireyin, kendine karşı da kol kanat germesi şeklinde ifade eder. Burada üslup sert değil, umut aşılmalı ve kabul edici biçimdedir. Zorlukla yüzleşirken orta noktadan ilerlemek en temkinli yöntem olabilir. Bazen birey kendini kırılğan hisseder ve bu yüzleşme anına hazır olmayabilir. Bu tarz durumlarda zorlamak yerine, en hazır anı beklemek daha

uygundur. Bununla beraber hep beklemekse bireyin gelişiminin önündeki engel haline dönebilir. Bu bağlamda denemekten de pes edilmemelidir (Germer, 2021: 45). Aslında görüldüğü gibi bireyin öz şefkati devreye sokması, kendini yetersiz hissettiği anlarda öncelikle bu durumun farkına varması ve ardından buna eşlik eden düşünceleri değerlendirmesiyle başlar. Öz şefkat, travmatik bir olay karşısında farkındalık üzerinden temellendirilip bireyin bu duruma şefkatle ve sevgiyle yaklaşması anlamına gelmektedir.

Öz şefkat özellikle son dönemlerde yeni çalışılmaya başlanmış bir alan olduğundan literatüre bakıldığında pek çok kavramla ilişkilendirilerek açıklandığı görülmektedir. İsminden direkt bireyin kendine yönelik şefkat duygusu olarak anlaşılabilir da ayrıştığı bazı noktalarla karşılaştırmalı olarak ele alınmasında fayda vardır. Öz şefkat ve sevecenlik yakın kurulan kavramlardır. Sevecenlik, şefkati kapsar. Şefkat, başkasının acısına aynı hissi taşıyarak yaklaşabilmek ve karşı tarafın bu olaydaki yükünün azalmasını istemektir. Kişi aynı acıyı yaşadığında kendine yönelttiği yardımcı olma isteği, o şefkat duygusunu barındırır (Germer, 2021: 111). Kendine şefkatle yaklaşamayan birey bir başkasına da bunu yönlendiremeyecektir. Öz sevecenlikle yakın olarak kullanılmasına karşın, öz sevecenlik kişinin kendini hatalarıyla birlikte görüp yine de kabul etmesi anlamına gelmektedir. Ancak bireyin olumsuz yönleriyle barışması onu daha hata yapmaya meyilli hale getirmeyecektir. Ayırt edici nokta, sevecenlik barındıran birey hataya değil, hatanın kaynaklarına ve nasıl giderileceği boyutuyla ilgilenecektir (Aktaş, 2017: 16).

Öz şefkat ve öz saygı kavramları da birbiriyle ilişki halindedir. Saygıda değer açısından bir olumlu değerlendirme varken, şefkatte değerlendirme değil kabul etme hakimdir. Saygıda iyiyi görmek varken, şefkatte kusurun herkeste bulunacağını fark etme, yargısız olabilme vardır. Gülünç bir durumda öz saygı azalırken öz şefkat destekleyen nazik bir yaklaşım olarak kişinin yanındadır. Öz saygı başarısızlıklar, eksik ve hatalara göre, kişinin kendini kıyaslamasına sebebiyet vermektedir (Neff ve Germer, 2020: 41; Açıkgöz, 2019: 22).

Öz şefkat, acıma, vurdumduymaz olma, bencillik, tembelleşme veya hedeften şaşma demek değildir. Tam tersine, kendisiyle birlikte tüm toplumun zorlu durumlarda olabileceği, bu durumu abartmamayı, anlayışı içermektedir. Çünkü sorunu yaşayan tek kişi birey değildir. Kendine öz şefkatle yaklaşan birey, sadece sorunu değil, alternatif

olasılıkları da düşünür ve bu da bireye daha cesaret verir. Öz şefkat bencillik olarak yorumlanamaz. Birey kendine ilgiyle yaklaştığında, kendi sorunundan çok daha zorlu durumda bulunan kişiler olmasına rağmen, kendine odaklandığı için suçluluk hissedip bunu bencillik olarak yorumlayabilir. Ancak şu var ki insan, kendine ne kadar kabul edici ve sevgi odaklı yaklaşabilirse hayata ve diğer insanlara da o kadar aynı tutumla yaklaşabilir. Bir başka deyişle ona gitmenin yolu, benden geçer. Kendi hatalarımı sevecenlikle karşılayabildiğim ölçüde karşı taraftaki sorunları da sevgiyle karşılayabilirim. Öz şefkat, şu anı kabul etmek ve geleceğe doğru gelişerek adım atmak cesaretidir (Germer, 2021: 118). Öz şefkatli birey, sorunu önemsemeyen veya bir zorluk yaşadı diye kendine hep acıyan kişi değildir. Öte yandan bu durumda şefkat göstermek kendini kayırma, başkalarına duyarsız olmak demek de değildir. Çünkü insan, içinde barınmayan bir duyguyu karşı tarafa veremez. Bu insanın karşısındaki bireye daha destekleyici olmasını ve sıcak ilişki kurabilmesini sağlayacaktır. Bu yüzden de hayatın gerçeklerinden kopmak, başarıyı baltalamak veya giderek tembelleşmek bağlamında da değerlendirilemez. Çünkü başarı kişinin yetersizlik korkusundan değil; kendine verdiği değerden kaynaklı olarak gelecektir (Neff ve Germer, 2020: 36-39). Solak Şimşek (2012: 65) aynı zamanda öz şefkatin, kişinin güçlü karakteri varsa ihtiyaç duymayacağı bir yaklaşım gibi de görülebileceğini belirtir. Ancak tam tersine zayıflık değil, dayanıklılığı artıran bir yaklaşım biçimidir. İnsanın kendine dönük bir bakışının olması onu bencil yapmaz. Çünkü kendine dönük bu yaklaşım, aynı zamanda başkalarına karşı insanı daha verici, uzlaşan ve affedebilen biri yapar. Tam tersi insanın kendine bakmayı bilmesi farkındalığın gelişimi için oldukça önemlidir.

Öz şefkatin sanki bir yumuşama, zayıflık, avunma gibi de yorumlanmaması gerekir. Kendine şefkatle yaklaşabilen birey aslında her problem durumunda avunmaya çabalayan değildir. Şüphesiz burada kültürel etkiler büyüktür. Neff ve Germer (2020: 67) burada yapılması gereken şeyin kültürel algıların geliştirilmesi olduğunu belirtir. Bu yaklaşım hem kadın hem erkeği, hem evet hem hayır, bazen yüzleştirmeyi bazen teselli, bazen onaylamayı bazen bölmeyi içermektedir.

Öz eleştiri de öz şefkati tanıırken oldukça değinilen kavramlardandır. Beyin tehlike anlarında savunma amacıyla çeşitli salgıları devreye sokar. Ancak günümüzde tehdit unsurları, yetersizlik gibi benlikle ilgili alanlara yönelerek çeşitli kaygı bozukluklarına sebebiyet vermektedir. Bu tarz durumlarda şefkatli yaklaşım bireyi daha güvende

hissettirmekte eleştirel yaklaşım ise bu tehlike öz şefkatin üç bileşenine aksi etki uyandırarak algısını daha da tetiklemektedir (Neff ve Germer, 2020: 57).

2.2.3.Öz Şefkati Geliştirmek

Öz şefkat gelişimi beraberinde bireyde kendini anlama, tanıma, yeteneklerinin farkına varma, sosyal ilişkiler becerisinin daha sağlıklı hale gelmesi ve problem çözme ile baş etme noktasında işlevsel adımlar atma gibi geniş çaplı etkilere sahiptir. (Yıldırım, 2018: 91). Neff ve Germer (2020: 11) tarafından geliştirilen öz şefkatli farkındalık programı bu bağlamda ele alınacak ilk programlardandır. Kişide öz şefkat düzeyini güçlendirmek, günlük yaşamda bireyin kendine daha olumlu yaklaşabilmesi için yapılan ilk çalışmalardandır. Bu programa göre öncelikle, sadece o ana dikkat kesilmek gerekmektedir. Bunun için de zihnimizin geçmişten gelen bir başka duygu veya anının tesirinde olmaması, herhangi bir şeye ket vurmada konuya yaklaşılması gerekmektedir. Örnek bir farkındalık egzersizi için öncelikle rahat oturur pozisyonda nefes alıp vermeye ve vücutta gezinişine odaklanmakla başlanabilir. Ardından zorlu durumun, bedende nerede hissedildiği keşfedilerek o bölgeye odaklanılır. Bu noktanın gevşetilmesi ve mevcut zorlu durumun getirdiği hissin kalkması gibi bir düşüncenin baskısına girmeden sakın, yumuşak ve izin veren tutumla birey kendine yaklaşabilir. Bu döngü içerisindeyken bireyin kendisine ve bedenine ilgili bölümüne sevgiyle yönelmesi, acıya şefkatle yaklaşmanın ilk aşama egzersizi olacaktır. Bedene yumuşak ve nazıkçe yönelen bu yaklaşım, acıya şefkatle yaklaşabilmek için duygusal, zihinsel ve bedensel olarak gerekli zemini hazırlamaktadır. O anın farkındalığıyla bedene, duygulara ve zihne akış yapan şeylere müsaade edip sevgiyle kucaklamak öz şefkatin ta kendisidir. Beden farkındalığının ardından yaşanan hissin hangi duyguya ait olduğunu tanımlamak gerekmektedir. Belki yaşanan duygu bulunduğunda not bile edilebilir. Hissediyorum, korkuyorum, öfkeliyim, düşünüyorum şeklinde yaşanan şeyin adlandırılması onun yok sayılmasını engellediği gibi belirsizliğin de ortadan kalkmasını sağlayarak daha güvenli alanda hissettirip kişiyi sakinleştirecektir (Germer, 2021: 76-97).

Germer (2020: 15) öz şefkatin oluşma ve gelişmesinde, bireyin kendine karşı kullandığı dilin önemini vurgular. “Umarım sağlıklı, güvende ve rahat olurum” şeklindeki olumlu cümlelerin kullanımının kişinin iyi hissetmesine katkı sağladığını,

bireysel olarak uyarıların daha aktif yorumlandığını ve kişinin kendine sevgi ve nezaketle yaklaşmasına katkı sağladığını belirtir. En basit örneğinden bireyin kendine karşı kullandığı dil yapısı bile gerekli zeminin oluşumuna katkı sağlamaktadır.

Zorlu yaşam koşulları, öz şefkati geliştirmeyi sağlayan yegâne unsurdur. Neff öz şefkatle tanışırken zorlu yaşam koşulları ardından yaşadığı yoğun kaygı ve stres ile insanlığa olduğu kadar kendimize de merhamet göstermenin önemini idrak eder. Bunun bir bencillik değil, kişinin kendisiyle dost olması anlamında değerlendirebilir. Öz şefkat ile kişi kontrolünü kaybetmez. Bu bir farkındalık yolculuğudur (Neff ve Germer, 2020: 13).

Öz şefkatin gelişiminde önemli unsurlardan bir diğeri şüphesiz kişinin kendisinin, yaşadığı çevrenin ve olayları yorumlama biçimine dair farkındalığıdır. Adeta kişi kendinin öğretmeni olarak tüm bu süreci geliştirebilir. Diğer insanlardan ayrıştığı ölçüde insan kendini tanır, kararlarının sorumluluğunu alır ve ait hissetmek için de olumlu değerlendirme yapabilir hale gelir (Aktaş, 2017: 14). Farkındalık ardından öz şefkat gelişiminde diğer önemli aşama, nezaketle acıya yaklaşımdan önce dışarıdan bir gözle duruma bakmaya dair bilinçli yaklaşım, kabul etme halidir. Acı deneyimlenmediği ve kabul edilmediği müddetçe şefkatle kucaklanması da mümkün olmayacaktır (Neff ve Germer, 2020: 77). Diğer bir deyişle birey hayatın ve koşulların her zaman kendi istediği gibi gelişemeyeceğini kabul etmeden, farkındalık tamamlanmış sayılmayacaktır.

Öz şefkatin gelişim yollarından biri dirençtir. Farkındalık ve kabul edişin devreden kalkması dikkatsizlik, kaygı, gerginlik, abartılı davranışlar veya huzursuzluk gibi yansımalarla direnç geliştirebilir. Direnç istenmeyen bir durum değildir ve fakat yaşanmasının ertelenmemesi de gerekir. Örneğin günlerdir uykusuz kalan birey uykuya yine dalmakta zorlandığında bununla mücadele etmeye başlarsa uykusuzluğu daha da artacaktır. Aksine duyguları, durumları kabul etmek olayın olağan akışına dönmesi için bir kapı aralamak anlamına da gelmektedir. Hayatta acının yaşanması önlenemeyen bir gerçektir ve buna direnç göstermek acının artışından başka bir şeye hizmet etmeyecektir. Hissedilen duygudan kaçmak, yaşamaya zaman vermemek veya onu inkâr etmek şefkat gösterebilmenin önündeki en büyük engeldir. Farkındalık, anın duygusal ve davranışsal açıdan deneyimi ve kabulüken; öz şefkat, o an içerisinde ihtiyaç duyulan, eksikliği hissedilen şey karşısında bireyin kendisine nazik

davranmasıdır. Öz şefkat, iyi hissetme acıyı kaldırma amacıyla değil; kötü hissedildiği için gösterilir. Aynı zamanda yılların getirdiği birikintilerden sıyrılabilmek için ihtiyaç duyulan yenilenme, sıfırlanma öz şefkat aracılığıyla gerçekleştirilmektedir (Neff ve Germer, 2020: 88-90).

Öz şefkat gelişimi temelini acı ve hazdan da hareketle almaktadır. Birey sürekli acıdan kaçarsa daha büyük bir sorunun içine düşebilir veya haz odaklı hareket ederse sonu gelmeyeceğinden tatminkâr olmayabilir. Bu sebeple bu iki kavramla kurulan ilişki önem kazanmaktadır. Bir azaltma veya artırma gayretine girmeden duyguyu geldiği gibi yaşamak ve kucaklamak öz şefkatin doğacağı dingin ortama zemin hazırlayacaktır. Acı ötelenebilir bir durum değilken, yoğunluğuna göre yaşanan ıstırapta ise tercih vardır (Germer, 2021: 30).

Öz şefkat gelişimi uzun bir süreçtir ve aşama aşama ilerlemektedir. Kişinin kendine nazik olmayla başladığı ilk sürecin öncelikle devamı için verilir. Ardından gerçekten birey kendine bu şekilde yaklaşabildiğinde, bunun heyecanı ve rahatlatıcı etkisiyle heveslenir ve çaba göstermeye devam eder. Fakat bir süre sonra aynı güvenirlik ve heyecan hissi azalabilir ki bu da ikinci aşama olarak hayal kırıklığı evresini beraberinde getirir. Burada acıdan kaçma amacıyla bir teknik gibi kullanıp özünden uzaklaşma sebep olabilir. Bu hayal kırıklığı kişide çaresizlik hissi uyandırdığında üçüncü evre olarak radikal kabul kendini gösterir. Sonucunda hissedilecek hal değil öz şefkatin kendisi için uygulamaya yaklaşıldığında esas kabul gerçekleşmiş olacaktır. (Neff ve Germer, 2020: 153-160).

Bireyin sağlığına dikkat etmesi, bedenine gerekli bakımı yapması da öz şefkat üzerine etkilidir. Her türlü yorgunluk, sağlıklı beslenme ve hareketsiz yaşam gibi faktörlerle bedende meydana gelen değişimlerin getirdiği memnuniyetsizliğe bile kişi öz şefkatle yaklaşabilir. Bu sayede birey, daha az utanıp bedenine daha saygı duyacaktır. Aynada görülenin ötesinde bir değerde olduğunu hatırlayarak zorluklardan yılmayacak ve daha fazla denemeye değer bulacaktır. Bu da öz şefkatin gelişimi demektir (Neff ve Germer, 2020: 141).

Acıyı paylaşmak, öz şefkate önemli adımlardan biridir. Bir başkasının acısını kendisi yaşamışçasına paylaşan ve yardımcı olmaya çalışarak yaklaşan kişide, aynı zamanda belki kendi geçmişinde deneyimlediği bir acıyı veya o olayı kendi yaşamışçasına empati kurarak duyduğu rahatsızlık ve buna duyduğu öz şefkatten söz edilebilir.

Burada anda kalmak, kendilikten kopmamak, açık ve samimi olmak oldukça önemlidir. Diğer bir deyişle bireyin başkasının acısına gösterdiği tepki, kendine öz şefkatle yaklaşabilme becerisi için de fikir vericidir. (Neff ve Germer, 2020: 179).

Minnettar olma ve kendini takdir etme, yine öz şefkat gelişimiyle ilişkili kavramlardandır. Kişi, sahip olduklarına dair farkındalık getirir ve onun gelişiminin ardındaki olaylar dizisini ayırt edip hoşnut olursa bu, ruh halini de olumlu yönde etkileyecektir. Kişinin başkalarına minnettar olma ve onları tebrik etmesi ne kadar normal ve önemliyse bunu, kendine de yöneltmesi bir o kadar önemlidir. Genelde insanların beğeni, takdir aldığı zaman bunu kabul etmesi değil, geri çevirdiği gözlemlenmektedir. Bir başka deyişle, bireyin kendini takdir edişi yanılsamış gibi yorumlanabilmektedir. Bu durumun arkasında bireyin kibirli gibi görülebileceği, başkalarından kendini üstün zannedebileceği ve probleme dair güçlü olmadığı gibi açılardan endişelerinin yer aldığı söylenebilir. Birey kendini iyi kötü tüm nitelikleriyle kucaklamalıdır. Kendini takdir ederek insan hem başka insanlara destek olma hem de öz şefkatin oluşması için gerekli zemini hazırlamış olmaktadır. Bunun bencillik olmadığının son derece insani olduğunun farkına varılması gerekir. İnsan bu sayede kendini bütünüyle tanıyabilir. Hatta insanın kendine dönük bu yaklaşımı, bunda katkısı bulunan insanları da bir açıdan ödüllendirmektir (Neff ve Germer, 2020: 264-273).

Öz şefkatin gelişiminde şüphesiz önemli faktörlerden biri, ailedir. Ergenle kurulan iletişimde ebeveynin izlemiş olduğu yöntem oldukça belirleyicidir. Altun (2021: 60) tarafından yapılan araştırmada, demokratik ebeveyn tutumuyla yaklaşılmış gençlerde öz şefkat düzeyi daha yüksek olarak hesaplanmıştır. Araştırmadan da hareketle aile çocuğunu dinleyen, anlayışlı, olumlu desteleyip güvende hissettiren tutumda olduğunda genç, kolaylıkla kendini ifade edebilir, iletişim becerileri kuvvetli, sorundan korkmayan ve çözüm arayışına giden biri olarak öz şefkati yüksek birey olmaktadır. Öz şefkat gelişimi yeterli değilse aksi durumda birey, yaşanan zorlu durumun sebebi olarak kendini yorumlayabilir (Aktaş, 2017: 18).

2.2.4.Öz Şefkatle İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde öz şefkatle ilgili pek çok çalışmaya ulaşmak mümkündür. Bunlardan bazılarına değinecek olursak, Andiç (2013) tarafından yapılan araştırma, öz şefkatin babaya yönelik olumsuz algı ile kendine yönelik olumsuz algı arasında negatif ilişkide

olduğunu göstermektedir. Anne ve babaya dönük olumlu algıyla, kendine yönelik olumlu algı arasındaysa pozitif ilişki bulunduğunu bildirmektedir.

Travma ile öz şefkat arasındaki ilişkiye dair çalışmalara literatürde rastlamak mümkündür. Maheux ile Price (2016: 88) travma yaşamış bireylerin öz şefkatli yaklaşımlarının, ilerde yaşanabilecek psikolojik rahatsızlıkların şiddetini azaltıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte öz şefkat düzeyi yüksekliği yanında, çevreden görülen desteğin de zorlu olaylara karşı bireyi olumsuz duygulanmaya karşı koruyucu nitelikte olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz şefkat yüksekliğinin travma sonrası süreçte o durumun kabullenilmesini kolaylaştırdığı, takıntıları engellediği görülmüştür. Tüm bu açılardan travmaya karşı öz şefkatin koruyucu nitelikte olduğu söylenebilir. Öz şefkat travmatik olayların olumsuz etkilerini hafifletici bir rol üstlenmektedir (Leary ve ark, 2007: 92). Şüphesiz travma ardından yaşanan süreç de bireyde zorlayıcı olabilmektedir. Ancak kendine şefkatle yaklaşabilen birey bu aşamayı daha az yıpratıcı atlatmaktadır. Neff ve Germer'in (2020: 45) yaptığı araştırma sonucuna göre, öz şefkatli bireylerin daha az kaygı bozukluğu, stres, sorunlardan kaçma ve utanma yaşadığı görülmüştür. Çalışmaya göre öz şefkatli bireylerin, hayattan daha fazla doyum aldığı ve sağlıklı oldukları sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde Bayar (2016: 72) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da olumsuz fazla olay yaşamış bireyler ile daha az olumsuzluk yaşayanların öz şefkat puanlarındaki değişimler incelenmiştir. Buna göre olumsuz fazla olay yaşamış bireylerin öz şefkat düzeyi diğer gruba nazaran daha düşük bulunmuştur. İlgili konuya dair travma ardından yaşanan olumsuz semptomların arttıkça öz şefkatin arttığına dair de araştırmalar (Tekcan, 2018: 69) yer almaktadır. Öz şefkatin travma ardından yaşanan belirtilere karşı koruyucu bir unsur olarak yer aldığı aynı zamanda öz şefkat arttıkça bireyin yaşadığı zorlu durumlarda da dayanma gücünün daha da arttığı yönünde çalışma sonuçları bulunmaktadır (Thomson ve Waltz, 2008: 21). Araştırmalar görüldüğü gibi kendine öz şefkatle yaklaşabilen bireylerin, karşılaştığı olumsuz durumların etkisini daha hafif yaşadığını göstermektedir. Çünkü öz şefkatle yaklaşan kişi, durumun içerisindeki payına dair sorumluluğunu alır. Öz benliğini doğru tanıır ve kendini kabul eder. Kendine saygı duyar ve bu olumsuzluğu kendini eleştirmek için değil bir fırsata döndürecek şekilde değerlendirir. Bir çıktı olarak da kişi başarısız olmak veya reddedilmekten çok da fazla korkmaz (Germer, 2021: 131).

Öz şefkat ve bireyler arası ilişkileri çeşitli açılardan ele alan araştırmalar da bulunmaktadır. Arkadaş ilişkilerinde olumsuz fazla olay yaşayan bireyler ile daha az olumsuz olay yaşamış bireylerdeki öz şefkat düzeylerinin değişimine dair araştırmalar yapılmıştır. Bunun sonucunda olumsuz olay az yaşamayanın öz şefkat düzeyinde artırıcı etkisi olduğu görülmektedir (Bayar, 2016: 72). Çatışma çözme becerilerindeki değişime dair yapılan bir diğer araştırmadaysa öz şefkatin pozitif yönlü ilişkiyle bu becerinin bireyde artmasına katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Yarnell ve Neff, 2013: 12). İlgili değişkenin, aynı zamanda bireyin kendisine ve çevresine karşı sosyal destek ve şefkat gösterebilme açısından anlamlı değişim gösterip göstermediğine dair yapılan araştırmalardaysa pozitif ilişkide olduğu saptanmıştır (Crocker ve Canevello, 2008: 95; Gerber ve ark, 2015: 397). Bireyin çevresinden sosyal destek gördüğüne dair algısındaki değişime bakıldığında, öz şefkat düzeyi arttıkça sosyal destek gördüğüne dair algısı artmaktadır (Akkaya, 2011).

Allen ve ark (2012: 11) gerçekleştirdiği çalışmada 67 ve 90 yaşlarındaki 138 bireyin öz şefkat seviyeleri ile yaşam doyumları ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarında bu iki değişkenin birbiriyle pozitif ilişkide olduğu görülmüştür.

Bluth ile Blanton (2014: 23) bir araştırmasında 14 ve 18 yaşlarındaki bireylerin öz şefkat ve iyi olma düzeyleri arası ilişki üzerine çalışmışlardır. Bunun sonucunda öz şefkat ile olumlu duyguların pozitif; olumsuz duygularınsa negatif ilişkide olduğunu saptamışlardır. Araştırmacılar bu durumu, bireyin kendine dönük yıpratıcı eleştiriye azalttığına, aynı zamanda iyi olma hallerinin de artacağı şeklinde açıklamışlardır.

Literatürde öz şefkatin geliştirilebilirliği üzerine yapılan pek çok araştırmaya rastlanılmaktadır. Yıldırım (2018: 90) geliştirdiği grup programının, öz şefkat üzerine etkilerini araştırmıştır. Araştırmaya dahil edilen katılımcılara öncelikle ön test uygulaması yapılmış, ardından kişilerin öz şefkat düzeyleri bakımından benzer olduğu görülmüştür. Ardından grup deney ile kontrol olarak ikiye ayrılmış ve uygulama ardından her iki grubun da son testleri uygulandığında, aralarında bir değişim olmadığı görülmüştür. Test üzerinden geçen 6 haftayla her iki gruba tekrar izleme testleri uygulanmış, bu sefer ise deney grubu üyelerinin, öz şefkat düzeylerinde diğer gruba nazaran anlamlı şekilde yüksek ölçülmüştür. Kontrol grubundaysa bir değişim olmadığı saptanmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda öz şefkatin sonradan da geliştirilebilir olduğu kanıtlanmıştır. Bluth ve ark (2015: 11) tarafından yapılan bir

diğer araştırmada da 10 ve 18 yaşlarındaki bireylerle öz Őekfat geliştirmek amacıyla uygulanan Farkındalık programında, katılımcıların olumsuz duygulanımları incelenmiştir. 6 uygulama ardından deney grubunda, üyelerin olumsuz duygulanımlarında azalma; öz Őekfat düzeylerindeyse artma olduğu görölmüştür. Beraberinde farkındalık düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Öz Őekfatın geliştirilmesinde egzersizlerin rolünü saptamak amacıyla yapılan çalışmada, öncelikle mobil bir uygulama tasarlanmıştır. Ardından seçilen ergenlik dönemindeki 20 birey, bir ay boyunca uygulamada belirtilen egzersizlerin uygulanması şeklinde yönlendirilmiştir. Uygulamalar ardından katılımcıların öz Őekfat puanları ölçöldöğünde, bir artış olduğu görölmüştür (Donovan ve ark, 2016: 219). Neff ve Germer'e (2020: 9) göre, hayatın zorlu gerçeklerinden korunmak için birey sevgiye dair engeller oluşturarak kendini güvene alabileceği gibi tüm bunların farkına vararak Őekfat ve nezaketle de kendine yaklaşabilmektedir. Tüm eksiklikleriyle hayatı kucaklayan birey, eksikliği duyulan gücü etkin kılabilir. Kendine Őekfatle yaklaşabilen kişilerin mutlu, ilişkileri kuvvetli, hayattan zevk alabilen, fiziksel ve psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları söylenebilir. Aynı zamanda bu bireylerin zorlu travmatik durumlara karşı daha korunaklı olduğu söylenebilir.

Öz Őekfatın artırılabilirliği ve költürel farklılığa göre sonucun değişip değişmediğini anlayabileceğimiz araştırmalar da literatürde bulunmaktadır. Japon geleneklerine göre öz eleştirinin yüksek olduğu savından hareketle Arimitsu (2016) tarafından yapılan araştırmada, yaklaşık 19 yaş civarındaki bireylerle, öz Őekfat düzeyini artırmak amacıyla 7 oturumluk program dahilinde çalışılmıştır. Program içeriği çeşitli meditasyon uygulamaları ve öz Őekfati artırmaya yönelik egzersizlerle düzenlenmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin puanlarında artış olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte artan öz Őekfat düzeyleri ardından olumsuz duygulanımlarında azalma; pozitif duygulanım ve benlik saygılarındaysa artış olduğu saptanmıştır.

2.4.Akran İlişkileri

2.4.1.Ergenlik Dönemi ve Özellikleri

Ergenlik, ebeveyn ve genç için deneme, kriz ve değişim evresi (Severin, 2000: 16), çocukluktan yetişkinliğe geçiş (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 125; Altınköprü, 2004: 45), kişiliğin oluşturulduğu ve yönlendirildiği (Altınköprü, 2004: 47), büyüme

ve gelişmenin sonucu olarak olgunlaşmanın gözlemlendiği dönem (Yavuzer, 2005b: 17; Altınköprü, 2004: 48) cinsel açıdan olgunluğa varılan ve aileden ayrışmanın sağlanıp bireyin kimlik edindiği dönem (Atkinson ve ark, 2002: 108) anlamlarında kullanılmaktadır. Genç kendini göstermek, oyunda yer almak, varlığını ispat etmek ihtiyacıdır. Hırslı, güçlü, istekli olmasına karşın deneyimsizliğinin getirdiği güvensizlik, heyecan ve gelecekte bekleyen hayatın kaygısı ile yüzleşmektedir (Altınköprü, 2004: 48). Ergen; gelişme ve olgunlaşmanın sağlandığı hızlı süreci yaşayan birey anlamındadır. Ergenlik dönemi ise fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve sosyal açıdan bu halin yaşandığı geçiş dönemidir. Gelişen her evre, kendinden öncekinin sonucu olmaktadır. Bu dönemin başlangıç bitiş çizgileri bireyin beslenme koşulları, sosyal ve ekonomik şartlara göre değişkenlik göstermektedir. Örneğin, ılıman iklimlerde olgunlaşma daha hızlı olmaktadır (Hortaçsu, 2003: 263; Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 125; Altınköprü, 2004:46; Yücel, 2009: 3). Gencin içinde bulunduğu toplum, gelenekler, kabul görme ihtiyacı, ergenlik dönemini bireysel kılmaktadır (Altınköprü, 2004: 46).

Ergenlik ile erinlik kavramları yakın olarak kullanılsa da birbirinden farklılardır. Erinlik, cinsel açıdan olgunlaşmanın gerçekleştiği daha kısa bir dönemdir. Birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinde, gelişme ve karşı cinse ilgi artışı söz konusudur. Erkeklerde 2 yıl kızlarda 6 ay civarı görülür (Hortaçsu, 2003: 263).

Gençlik kavramı da bu döneme hitaben kullanılmaktadır. Gençlik kavramıyla UNESCO ev sahibi olmayan, öğrenim görmekte olan ve bir işte çalışmayan 15 ile 25 yaş arasındaki bireyleri; Birleşmiş Milletler Örgütü ise 12 ile 25 yaş arası bireyleri kastetmektedir. Yaş aralıkları ve geçiş döneminin kriterleri toplumlara göre farklılık göstermektedir. Gencin artık yetişkin sayılması yaş artışıyla değil, toplumun beklediği sorumlulukları yerine getirebilir olmasıyla gerçekleşmektedir. Biyolojik açıdan gelişimle beraber, sosyal ve psikolojik açıdan da olgunlaşma ergenlik döneminin başlangıç ve bitişlerine dair önemli bulgular verir. Örneğin kültürümüzde askerlik, evlilik, maddi açıdan bağımsızlık, aileden ayrı evde kalmak, üniversiteyi tamamlamak artık gençliğin bittiği yetişkin olarak görüldüğü şeklinde yorumlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2005: 33).

Ergenliğin başında çocuk ve genç olma hali arasında bulunan birey ancak sonlarına doğru yeni yeni genç olmaktadır. Bu evreler arası geçişler kişiden kişiye farklılık

gösterebilmekle birlikte genelde ergenliğin başında tutarsız olan davranışlar, ergenliğin sonuna doğru daha tutarlı ve net hale gelmektedir. Bunda ebeveyn ile kurulan ilişki ve ebeveynin çocuğuna yaklaşım biçimi oldukça etkilidir (Kılıçcı, 2006: 95; Altınköprü, 2004: 46). Özellikle güven duyma, bağımsızlık kazanma, girişimcilik ve başarıyla desteklenmemiş yaşantı, ergenlik döneminin zorlu olmasına yol açabilir. Bireyin daha suça meyilli olmasına, psikiyatrik bozukluklara veya sağlıklı ilişki biçimlerine sebebiyet verebilmektedir (Kılıçcı, 2006: 96).

Karşı cinsle kurulan iletişimde olgunluk ve sosyal becerilerin gelişmesi söz konusudur. Aynı zamanda birey toplumdaki kadın ve erkek olarak rollerini kazanır. Bu her cins arasındaki ilişkiyi geliştiren önemli bir unsurdur. Bu dönemde bireyin bedeninde oransal değişimler söz konusudur. Başlangıçtaki sakarlığın yerini, ilerleyen zamanda beceri ve uyum yetenekleri alır. Birey ailesinden ve yetişkinlerden ayrılarak bağımsızlığını kazanıp toplum içerisinde yer edinir. Bu duygusal ayrışma gencin kendi kendine de ayakları üzerinde durabilen bir birey olduğunu kanıtlamaktadır (Bacanlı, 2006: 50). Ergenlik dönemi aynı zamanda, ilerleyen dönemde kuracağı evliliğe dair kimliğini tanımaya yönelik önemli soruların sorulmaya başlandığı evredir. Mesleki açıdan neye ilgi duyduğu, değerlerinin neler olduğu gibi konulardaki arayış ileride hangi mesleği yapacağına dair bir hazırlık oluşturmaktadır. Kendine ait ahlaki ve değerler açısından birtakım yargılar oluşturarak bu yargılar ile toplum içerisinde var olup sorumluluk alır (Bacanlı, 2006: 51). Eğitim, sanat veya gündelik hayata dair yeteneklerine dair bilgilendikçe geleceğe umutla bakar ve doğru kararlar verir (Altınköprü, 2004: 49).

Ergenlik döneminde arkadaşla önem verme giderek ön plana çıkmaktadır. Başlangıçta kız ve erkek biyolojik değişimlerini, psikolojik durumlarını paylaşmak için küçük grup arkadaşlıklarına yönelir. Bu şekilde kendini ve karşı tarafı daha rahat tanıyıp anlar. Zamanla arkadaş sayısı giderek artar ve ilişki kurma bakımından deneyimler yaşar. Ergenin sosyal açıdan gelişim göstermesi akran iletişimleriyle doğrudan ilintilidir. Ailenin, yetişkinlerin düşünceleri reddedilip mevcut arkadaş grubunun değerleri fikirleri önem kazanır. Bu sebeple de o gruba dahil olmak, beğenilmek, kabul almak için onlar gibi davranır, düşünür, hareket eder. Ergenin akranlarıyla kurduğu iletişim, ebeveyniyle olandan farklıdır. Ebeveynle otoriteye dayalı, yol gösterici, karar verici şekilde ilişki varken; akranla birliktelik, eşitlik, paylaşım ön plandadır. Bu sayede ergen düşüncelerinin farkına varıp anlatabilmeyi ve başkalarına hoşgörüsü

yaklaşabilmeyi öğrenir. Grupta kabul edilip benimsenmesi onda değerlilik hissini oluşturur (Kulaksızoğlu, 2005: 87). Ergenler, bu dönemde giderek akranlarıyla ilişkiyi ön plana alır. Akran ilişkisi sonucu bazı durumların yaşandığını söylemek mümkündür. Bunlardan ilki, toplumsal uyum sağlamaktır. Ergen topluma uyum sağlamak, statü kazanmak ve sosyal anlamda gelişim göstermek ister. Bu amaçla topluluklara dahil olur, faaliyetlere katılır, ilişkiler kurar (Hortaçsu, 2003: 276). Ergen anne babanın kurallarından eleştirilerinden bir kaçış, bağımsızlığını kazanma arayışı olarak kendiyi aynı durumda olan akranlara yönelir. Anlaşılmadığını, önemsenmediğini, büyüdüğünün idrak edilmediğini düşünen genç için bu yönelim, adeta bir sığınaktır (Yörükoğlu, 2004: 69). Bu geçiş evresinde çevresine bakmayı, tek kararlar almayı, hayata hazırlanmayı öğrenen birey için özellikle özerkleşmesine destek sunulan aile ortamında büyümesi oldukça önemlidir. Ailenin çocukla kurduğu iletişim, çocuğun ihtiyacına göre sunduğu fırsatlar, arkadaş ilişkilerini desteklemeleri oldukça önemlidir. Gencin davranışsal tutarsızlıkları veya uyum sorunları tüm bunlarla doğrudan ilişkilidir (Hortaçsu, 2003: 277). Ergen dahil olduğu grubun hedefleri, değerleriyle kendini kıyaslayarak bir açıdan da kendini yeniden tanıma fırsatı bulur. Grup içerisinde birey diğer üyelerin istek ve ilgileri doğrultusunda kendini yönlendirerek kabul görerek başarılı sayılacaktır. Çevre ve değişen ilişkilerle ergen kendi karakteri, amaçları ve değerlerini arayacak, toplumdaki konumunu sorumluluklarını ve rolünü oluşturacaktır (Yavuzer, 2019: 112). Diğeriyse ergenin özdeşleşme kurmasıdır. Kimlik arayışında olan ergen neye yöneleceği, kimlerle iletişimde olacağı, hayatta var olma amacı zihnini sürekli kurcılar. Birilerine özenir, özdeşleşmek ister. Karşı cinse gelen ilgiyle birlikte gruplara dahil olma, mevcut grubu genişletme, gruba uyma, grubun kurallarına ve görünüş biçimine benzeme, fikrine benzeme gibi eğilimlere gider (Hortaçsu, 2003: 277). Kişinin ailesinden çevresine değin kültür, karakter, düşünce, davranış açısından benimsediği süreç anlamında kullanılan özdeşleşme, özellikle ergenlik döneminde görülmektedir. Gencin karakterini, düşüncelerini, davranışlarını daha doğru yorumlayabilmek için içinde bulunduğu grubu, kurduğu ilişkileri iyi tanımak gerekir. Birey bu süreç içerisinde bireyselleşme ve kendi olma yolunu arar (Yavuzer, 2019: 112).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde meydana gelen davranışlar geçici olmakla birlikte bazen yetişkinlikte de izlerini sürdürmektedir. Birey hırçınlık, alınganlık, yalan söylemek, durgunluk ve benzeri çocukluk dönemi davranışlarını, yetişkinlikte

topluma uyum sağlayacak hale dönüştürmek için bazen tutarsız davranan konumunda da kalabilmektedir (Kılıçcı, 2006: 97). Ergenlik, kişinin topluma uyum sağlama ve sosyal gelişimini tamamlama dönemidir. Bu uyum süreci zaman içerisinde ergenin yaşlılarıyla kuracağı iletişimle başlayacaktır. Grubun içerisinde genç kendini tanıır, fark eder, düzenler. Özdeşim kuracağı insanların varlığı ve onlara benzeme özeniyle kendini yönlendiren genç sorumluluk alır ve bireyselleşir (Yavuzer, 2019: 111).

Erken çocuklukta uyum önemli bir kavram olduğundan genelde, ikili kurulan arkadaşlıklarla toplumdaki rollerine değin ön prova niteliğinde oyunlar oynamak, sorunları çözmek ve ilişkiler kurmak ve tüm bunları yönetebilmek oldukça önemlidir. Orta çocukluktaysa arkadaşları arasında yer edinmek, aidiyet kurmak ve duygusal paylaşımı sağlamak gibi amaçlarla akran ilişkisi kurulmaktadır. Ergenlik döneminde kişinin kendini tanıması, kimlik kazanımı, akıl ve duyguların eşgüdümü götürülmesinin öğrenilmesi gibi amaçlarla akran ilişkilerinin kurulduğundan söz edilebilir (Hortaçsu, 2003: 247). Ergen kurduğu bu ilişkiyle karşının gözünden görebilme, çok yönlü bakış açısı geliştirme gibi yönlerini güçlendirir (Hortaçsu, 2003: 248). Ergenlik, olgunlaşmanın ve karşı cinsle dönük ilginin arttığı, düşünce, duygu ve fizyolojik açıdan gruba benzemeye çalıştığı, grubun isteklerine uyum sağlamanın önemli olduğu dönem olarak tanımlanır (Yavuzer, 2005b: 255).

2.1.2.Akran İlişkilerinin Gelişimi

Akran ilişkileri, bireyin güvendiği, saygı, sevgi ve değerlilik hissettiği, problemlerini konuşabildiği ilişki olarak tanımlanmaktadır (Totan, 2008: 9; Zorbaz, 2013: 27). Ergenlik aileden ayrılıp topluma yönelimin arttığı akranlarıyla gencin ilişkilerinin giderek önem kazandığı dönemdir. Arkadaşlık yaşam boyu önemli bir değerken bu dönemde ilk defa ebeveynlerden ayrılmaya gidilen bu zamanda yeri arkadaş olarak daha önem kazanmaktadır (Temel ve Aksoy, 2005: 119).

Bebeklikte dokunarak veya ağlayarak kurulan ilişki, 2 yaş civarı daha çatışmaya dönerken, 4 yaş civarı başlayan oyun arkadaşlığı ilköğretim başlarında hemcinslere yönelmektedir. Çocuk grup olarak paylaşımda bulunmayı, birlikte başarmayı önemser. Her geçen yıl, gruplara bağlılığı artarak çocuğun sosyalleşmesi, biz duygusu ve yardımseverlik gibi değerlerinin gelişimi sağlanmaktadır. Çoğunlukla çocuk yakın çevresindeki sosyal, kişilik, akademik başarı açısından benzerlik gördüğü akranlarıyla

ilişki kurmaktadır. Bu grup içerisinde öğrendiği değerleri geliştirir. (Yavuzer, 2005b: 177-178). Aileyle çocuk arasındaki ilişkinin niteliği, çocuğun dış dünyada akranlarıyla kuracağı ilişkinin gücünü belirler. Okul öncesi dönemde çevreyi anlamayı ve uyum sağlamayı sağlayan akran ilişkisi, aynı zamanda topluma açılan kapıda, mini bir uygulama alanı vazifesi gördüğü gibi yardımseverlik, paylaşım, liderlik gibi becerilerin de gelişimini sağlamaktadır. Değerlilik, yeterlilik hissedebilmesi için fırsat sunan bu ilişki biçimi, güvenli bağlanma açısından da önemli rol üstlenmektedir. Davranışın takdir edilmesi veya onaylanmaması nasıl devamlılığını belirliyorsa içinde bulunulan grubun yaklaşım biçimi de önemli bir faktör olmaktadır (Aydın, 2003: 52). Bu bağlanma eğer sağlanmadıysa birey, yaşadığı olumsuz deneyimlerle ve hayatında duyduğu eksikliklerle beraber değersizlik hissi, yaşamın anlamsızlığı düşüncesiyle baş etmek için kimliklerini yüceltme eğilimine gider. Bir diğer açıdan saldırganlığın kişilik haline dönüşmesi, burada yaşanan eksiklik değersizlik hissinin yoğunluğu ve aile akranları gibi çevre faktörler tarafından pekiştirilmesi ilişkilidir. Bu bireyi ahlaki, sosyal, mesleki, arkadaş, eğitim vb. açısından davranışlarında değişikliğe iter. Bu sebeple ebeveynlerin ve öğretmenlerin, gençlerin içinde bulunduğu gruptaki akran ilişkilerini yakından incelemesi, gerekli inleyici ve koruyucu müdahale ve bilgilendirmeleri yapmaları oldukça önemlidir (Aydın, 2003: 53).

Grup içi iletişimde ilişki dinamikleri oldukça önemlidir. Sevgiye dayalı ortamda üye düşüncelerini rahatlıkla paylaşabilirken; otoritenin, bastırmanın olduğu gruplarda birliktelik ve paylaşımın olması daha zordur. Aynı zamanda akran ile iletişim öğrenmeyi kolaylaştırır, hızlandırır, kişiyi öğrenmeye teşvik eder. Grubun rekabetinin artması, üyelerin öğrenmeye karşı teşvikini arttırır. Üye, grupta diğerlerine benzer davranma yöneliminde bulunur, onlara uyum sağlar. Bu uyum hareket, davranış, kıyak, müzik zevki, konuşma biçimi vb. üzerine olabilir. Grupta bizlik mesajı verilir. Tüm bunlar, birlik ve beraberliği arttıran unsurlardır. Ancak bu, bazen grup üyeleri ve dışarıya; biz ve başkaları olarak kutuplaşmaları da beraberinde getirebilir. Bu sebeple grupların dışarıya açık veya kapalı olma durumları bulunmaktadır. Grup liderinin eğilimleri, grubu etkileyen önemli bir etmendir (Kulaksızoğlu, 2005: 90).

Ergenlik, kimlik aranılan, kendini kanıtlama çabasının olduğu, bireyselliğin kazanılmaya çalışıldığı dönemdir. Bu çabaların karşısında yetişkinlerden istediği güveni, desteği bulamayan birey huzursuz olacaktır. Özellikle maddi açıdan bağımlı olmak, kimlik kazanma ve bireyselleşmede gencin önündeki büyük bir engeldir.

Gencin akranları içerisindeki uyum hızı, yetişkinlere oranla daha yüksektir. Hızlı gelişim, bilgi çağı ve kolay öğrenme olasılıkları akran grupları arasında farklılıklara sebep olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2005: 91). Erikson, ergenlikteki kimlik arayışının ruhsal denge sağlanması açısından oldukça önemli olduğunu ve kimliğin de çevreyle kurulan ilişkiler neticesinde şekillendiğini belirtir (Hortaçsu, 2003: 286).

Arkadaşlık, öncelikle birlikte oyun oynanarak güvenin kurulduğu ardından kişisel olarak önemli görülen davranışların, karşı taraftan karşılandığı ilişkidir. Karşılıklı olarak birbirini tanımak, iyi düşünce gelişimi ve ilişkinin devamlılığını sağlayacak davranışların yerine getirilmesi şeklinde bir bağ kurulur. Üçüncü evrede, yardımlaşma vardır. Taraflar ihtiyaç halinde, birbirinin yanında durur ve karşılıklı olarak zorluklara çözüm getirir. Dördüncü evrede birey, bu ilişkiye dışarıdan bir göz olarak bakabilir, bağ kurarak ilişkiyi sürdüren ve koruyan konumundadır. Beşinci aşamada ise taraflar, birbirinin bireyselliğine saygı duyarken aynı zamanda gelişimini de desteklemektedir. Özellikle uyum sağlayabilen bireyler arkadaşlık ilişkisini daha kurabilenlerdir. Ergenlik döneminde birey açısından duygularını paylaşma, benliğini koruma, sadakat ve aidiyet gibi yönleriyle arkadaşlık ilişkileri önemlidir (Hortaçsu, 2003: 187; Yücel, 2009: 27).

Akran gruplarındaki ilişkiler incelendiğinde, çeşitli faktörlerle değişimi görmek mümkündür. İlk aşamada üyeler, grubu fiziki ve faaliyet açısından yakınlık olarak görür. Haliyle ortak amaç bittiğinde, grup dağılır. Bu açıdan grupta benmerkezcilik olduğu söylenilebilir (Hortaçsu, 2003: 189). Tren yolculuğunu andıran bu başlangıç aşamasında, paylaşımın olmadığı ancak liderin üyeleri yönlendirmesi söz konusudur. İkinci evrede birey, hedefine kolaylıkla varabilmek üzere gruptadır. Hedefe varmak için eş güdümlülük içerisinde olunması gerektiği bilinse de yine de bu örgütlenmenin tam olarak yerine getirildiği, bu aşamada söylenilemez. Yardımlaşmak, başkalarının fikirlerine saygı duymak ve grup kurallarına uymak önem kazanır. Üçüncü kısımda, üyeler arasında karşılıklı duygusal bağlar oluşumu, takım bilincinin geliştirilmesi ve ortak zevk alanlarında buluşulması söz konusudur. Diğer bir deyişle grup, üyeler arasındaki ilişkilerin birleşimidir. Dördüncü kısımda, üyeleri bir arada tutan amaç ve değerler vardır. Grup, tüm bunların toplamından daha fazladır. Birliktelik mesajı, üyelerin birbirinden farklı yönlerini bastırır. Beşinci kısımda, grup içerisinde bireyler bireysellikleriyle vardır ve bu farklılıkları, bastırılan değil istifade edilen yönleridir.

Hedefe varmak için bu farklı yönlerden, uzlaşma ve birliktelik ile faydalanılır (Hortaçsu, 2003: 191).

Ergen, arkadaşları tarafından itildiğinde, kabul görmediğinde veya dışlandığında kendini güvensiz, üzgün, yetersiz ve değersiz hisseder. Bu dönemden itibaren bireyin özgürlük yönelimi, liderlik becerisi, çıkarımlarda bulunması, cinsel olgunluğa ermesi ve akıl yürütebilmesi diğer kişilerle de ilişkilerini şekillendirir. Tüm bunlar akademik gelişim, fizyolojik görünüm, yetenekler, psikolojik olgunluk ve diğerleri tarafından kabul ediliş düzeyini de etkiler. Aynı zamanda ergenin kendine ait bir becerisinin, yeteneğinin olması grup içerisinde popülaritesinin artmasını, liderliğini ve benimsenmesini de sağlar. Doğal bir sonucu olarak bu da ergenin özgüvenini artırır, düşüncelerini ifade etmekte ve başkalarından daha az etkilenmesini sağlar. Aksi durumda ergen grubun yönlendirmesine daha açık kalır (Kulaksızoğlu, 2005: 88).

Ergenlik başlangıcı ve bitişi keskin sınırlarla ayrılamayan, çocukluktan yetişkinliğe geçiş, ara dönem, gençlik evresi anlamlarında kullanılan biyolojik ve cinsel açıdan gelişimin görüldüğü dönemdir (Kulaksızoğlu, 2005: 32). Millî Eğitim Bakanlığı gençlik dönemini erinliğe girmeye başlayan toplumsal sorumlulukların kazanıldığı, çocukluğun bitişi ve genç yetişkinliğin başlangıcı 12 ile 24 yaş grubu olarak belirtmektedir (Kulaksızoğlu, 2005: 33).

Ergenliğin sonuna doğru, arkadaş sayısının azalması, ilişkilerin derinleşmesini sağlamaktadır. Birey kurduğu ilişkiler oranında, gruba çevreye uyum sağladığı müddet beğenildiğini ve kabul gördüğünü düşünür. Bu uyum ergenliğe değin kazanılan davranışların örüntüsü olsa da aynı zamanda geliştirilebilir nitelik taşımaktadır. Özellikle ergenin bireyselleşmesi konusunda, ailesinin tutarlı davranışları ve eğitim gördüğü kuruma dair rehberlik politikalarının büyük önemi bulunmaktadır (Kılıçcı, 2006: 107). Çocukluğun sonuna değin, aileden destek bekleyen, diğer cinse az ilgisi olan, insanlara bağımlı veya hayranlık duyan konumundaki çocuk, ergenlikle birlikte aile ve çevreden ayrılmaya, ilişkilerini kendi yönlendirmeye, bağımsızlaşmaya ve bireyselleşmeye yönelir. Ergenlik döneminin en temel özelliği, bireyin kimlik arayışdır (Yavuzer, 2005b: 17). Aynı zamanda akranlarıyla ilişkide olan birey, daha mutlu, sosyal becerileri gelişmiş ve daha az psikolojik sorun yaşayan kişilerdir. Bu ilişki kişinin toplumsal rollerinde daha aktif olmasını, sorumluluk almasını, kimliğini tanıyıp geliştirmesini, akademik başarısını artırmasını sağlamaktadır (Hortaçsu, 2003:

249). Gencin zamanını yönetmesi, nerelere gidilebileceği sorumluluğunu anne babadan üzerine almaya başlaması, bu geçiş evresinde bir açıdan yetişkinlik için hazırlık anlamına da gelmektedir. Yaşın alınmasıyla birlikte hem sosyal çevre hem de arkadaş sayıları giderek artmaya başlar. Çocukluk döneminde daha çok birebir ilişkilerin kurulduğu görülürken ergenlik dönemi ve beraberinde çoklu ilişkilerin ve üye sayılarının giderek arttığı söylenebilir. Ergenlikle birlikte akran ilişkisine mahremiyetin katılmasıyla yeni bir boyut oluşumundan da söz edilebilir (Erwin, 2000: 5).

Neden akran ilişkisi kurulduğu literatürde tartışılmış konulardandır. Nitekim kurulan her ilişkinin bir işlevi bulunmaktadır. Bunlardan ilki için motivasyon denilebilir. Bireyin arkadaşlık ilişkisi kurmasındaki temel motivasyon kaynağı sevgi ve ait olma ihtiyacıdır (Erwin, 2000: 5). Maslow bu motivasyon ihtiyacını alt basamakta fizyolojik ihtiyaçlar, bir üst basamakta ise sevmek ve ait olmak şeklinde başlatır. Ona göre alt ihtiyaç karşılanmadan üst ihtiyacın meydana gelmesi söz konusu değildir (Erwin, 2000: 6). Grup üyeleri birbirini düşünsel veya davranışsal açılardan etkileyebilmekte ve değişime sevk edebilmektedir (Arkonaç, 2005: 205).

İlişki kurmak aynı zamanda birey için sosyal becerilerinin farkına varmak, öğrenmek ve bunu geliştirmek imkânını da sağlar. İlişki dinamiği içerisinde birey iletişimi başlatan ve/veya devam ettiren, ilişki kuran, problem çözen gibi roller üstlenir. Aynı zamanda birey, biten bir ilişki sonrasında yanlış ilişkilere dair de deneyim elde eder (Erwin, 2000: 7). Ergen kendisine açılan sınırsız olasılıklar arasından ne seçeceği, kendini nasıl geliştireceği konusunda kararsızdır ve çevre koşullarıyla birlikte yaşanan bu durum bireyler arası farklılıklar da göstermektedir (Atkinson ve ark, 2002: 110). Ergenlik döneminde bireylerle kurulan akran ilişkileri, başkalarına duyarlı olma, ilişki içerisinde yaşananlar ve topluma uyum gibi açılardan önemli olmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde kurulan ilişkilerin, geçmiş zamanlardaki olumsuz yaşantıların verdiği tahribatları örtme potansiyelinin yüksek olduğunu ekler (Erwin, 2000: 7).

Kimlik kazanma ve yabancılaşma görüldüğü gibi akran grubu içerisinde bireyin yaşadığı temel durumlardır. Bireyin karşılaştığı güçlüklerle mücadele etmeyi bırakması durumunda yaşadığı durum, yabancılaşma olarak tanımlanmaktadır. Keniston bireyin yabancılaşma halini çevreyle psikolojik bağ kuramadan fiziken

bulunmasıyla açıklar. Bu kopukluk kimlik sahibi olarak toplumda yer edinen bir birey olmanın önündeki büyük bir engeldir (Hortaçsu, 2003: 288). Bu bağlamda ergenlerin akranlarıyla kuracağı ilişkinin ve grup içerisinde yer edinebilmesinin aynı zamanda yabancılaşmayı da önleyeceğini söylemek mümkündür.

Aile üyeleriyle daha birlikteliğin ve paylaşımın fazla olduğu, formal veya informal eğitimde karma yaş gruplarından oluşan topluluklar yerini günümüzde gençlerin akranlarıyla bir arada bulunduğu çeşitli etkinliklere, okullara, sportif veya kültürel faaliyetlere bırakmıştır. Bu şekilde akranlarıyla ilişkide bulunan genç birbirinden etkilenmekte ve paylaşımlarda bulunmaktadır (Totan, 2008: 41). İnsan toplumsal bir varlık olarak bir başkasına ihtiyaç duymaksızın tek başına yaşantısını devam ettirmesi mümkün değildir. Ailesine bağımlı olarak yetişmiş, hemcinsleriyle arkadaşlık kuramamış veya arkadaşına ihtiyaç duymadığını belirten ergenin ciddi sorunlar yaşadığını söylemek mümkündür. Derslerin esnemesi pahasına bile olsa ergenin kuracağı akran ilişkisi oldukça önemli ve ertelenemezdir. Öte yandan grubun normları aslında toplumda yer alacak ergen için bir geçiş niteliğinde hazırlık evresi olarak da işlev görmektedir (Yörükoğlu, 2004: 70).

Ergenlikte temel hedef, bireyselliğin kazanılmasıdır. Bu sebeple birey ailesinden uzaklaşıp akranlarına yaklaşarak bu hedefi gerçekleştirmeye yönelik adımlar atar. Ancak ebeveynler bu durum karşısında çocuklarına denetimi azalabileceği endişesiyle tutumlarını daha otoriter eğilimli gerçekleştirebilmektedir. Bunun karşısında ergen, saldırganlık veya zorbalık gibi zararlı davranışlar gösterebilmektedir. Özellikle gruba dahil olmak için akranlarına benzeme eğiliminde olan ergen için daha önceden deneyimlememiş olduğu davranışların gerçekleştirilmesi tetikleyici unsur olabilmektedir. Davranış için belirleyici unsur akran ilişkisidir (Totan, 2008: 47).

2.1.3.Akran Grubu Kurma ve Aşamaları

Ergenliğe girmeyeyle beraber en çabuk görülen durum, gencin arkadaş çevresindeki genişlemedir. Birkaç kişiyle başlayan bu süreç, ilerleyen dönemde daha karmaşık grupları da içerisine alacaktır. Birey daha da grup içerisinde kabul görüp aidiyet hissettikçe akran çevresini genişletebilmek için ilgili ilişki, iletişim ve becerilere sahip olmaya çabalayacaktır (Erwin, 2000: 86; Yavuzer, 2019: 111). Sosyal grupların anlaşılması grup dinamiğinin öğrenilmesi, bireyin davranışlarının sebebinin

öğrenilmesi fırsatı sunmaktadır. Çünkü mevcut davranış grup içerisinde şekillenmektedir (Güney, 2006: 15). Temel ve Aksoy'a (2005: 123) göre akran grubu oluşumunda Dunphy'in çalışmalarının katkısı büyüktür. Onlara göre benzer olgunlaşma sürecinde olan ergenler, aynı gruplarda yer almayı tercih etmekte ve 15-30 civarı üyeye büyük grupları; 3-9 civarı üyeye küçük grupları oluşturmaktadır.

Bireyler çeşitli amaçlarla grup oluştururlar. Bu gruplar arasında amaç, birliktelik süresi ve kişilerin tanıdıklık derecesine göre farklılıklar vardır: Birincil gruplar, ilişki kuvvetli, birliktelik süresi uzun, aile ya da çok yakınlarından meydana gelen gruplardır. İkincil gruplar ise bir amaç doğrultusunda bir arada olan ve amaç tamamlandığında ayrılmanın olacağı gruplardır. Spor kültür faaliyetleri, işyerleri, eğitim öğretim kurumları buna örnek verilebilir. Üçüncül gruplar, birlikteliğin geçici olduğu gruplardır. Seyahat veya iş grupları gibi. Tüm bu gruplarda birlikteliği sağlayan ilişki farklı düzeydedir. Birlikteliği sağlayan bu güç çeşitli nedenlerle artabilir. Birlikte geçirilen zaman, üyelerin birbirini tanımaları, ilişki kurup geliştirilmesi, yardımlaşmalar birlikteliği bütünlüğü pekiştiren unsurlardır (Kulaksızoğlu, 2005: 89).

Üye sayısına göre de grupları ayırmak mümkündür. Küçük arkadaş grubu, az üye sayısı arasında samimi ilişkilerin daha fazla olduğu gruptur. Başında onları yöneten, yönlendiren, gelişmeye ve grup kurallarına uyarak topluma kazandırmaya teşvik eden bir lider bulunmaktadır. Burada üyeler daha güvende ve sosyal geçişte koruyucu durumdadır. Bu uygunluk bireyi zaman zaman baskıda veya bastırılmış hissettirebilmektedir. Az sayıda üyeler arasındaki kuvvetli bağ bireylerin grup dışıyla kaynaşmasını engelleyebilmekte veya bir süre sonra dışa açılımı engellediğinden sıkıcı olabilmektedir. Büyük arkadaş grubu, çeşitli organizasyonları barındıran bu grup türü çoğunlukla bireylerin karşı cinsle ilişki kurma eğilimini içermektedir. İçerisinde küçük grupların oluşumu da söz konusudur. İçerideki bu küçük gruplar ergenin hemcinsinden karşı cinsle iletişim kurmaya geçişini kolaylaştırır. Küçük grupta yer alan benzeşik üyelerden oluşmanın aksine bu sayede birey kendi dışındaki kültürle tanışma ve uyum sağlama yönünü geliştirir.

Bazı ergenler herkesle ilişki halinde olabilirken bazılarıysa tek kişiyle ilişkisini devam ettirmektedir. Olgun arkadaşlık olmayan bu durumda, üçüncü üyeye yer olmamaktadır. Özellikle ilkokulda bir etkinlik veya oyun amaçlı homojen cinsiyetten oluşan akran gruplar ergenlikte yerini karma gruba bırakır. Kuralların yazılı olmadığı

bu duruma girmek zorken çıkış basittir. Aynı zamanda gruptan çıkış ergen için saygınlığın yitilmesi demektir (Yörükoğlu, 2004: 71). Ergenlerin onaylanmış ve kabul görülmüş hissetmelerinde benzer akran grubunda olmaları önemlidir. Bu benzerlik grubun kendi içindeki uyumluluğu ve aidiyet hissinin bir sebebidir (Erwin, 2000: 85).

2.1.4. Grup Kuralları, Popülerlik ve Üye Olmayı Etkileyen Faktörler

Ergenlerin bir araya gelmesinde bir rastlantısallık değil ortak özellikler bulunmaktadır. Grup bir gaye, hedef ve ilişki çerçevesinde kurulur. Burada birliktelik, paylaşım, beklentiler vardır. Üyeler aynı zamanda bağlı oldukları kültürün de etkilerini yansıtır (Temel ve Aksoy, 2005: 124; Erwin, 2000: 85). Dönem özelliği itibariyle güvensizlik içerisinde bulunan ergen için akranlarının düşünceleri oldukça önemlidir. Bedensel ve oransal değişimin hızla olduğu dönemde, uyumu sağlamak oldukça önemliyken bunu sağlamakta akranlarıyla kurduğu iletişim belirleyici olmaktadır. Bu hızla ayak uydurulamazsa etkilerinin davranışlarda görülmesi kaçınılmazdır (Hortaçsu, 2003: 278). Aynı zamanda gencin uyum sağlama becerisinin kıyası için de diğer akranlarına ihtiyaç vardır. Gencin davranışsal, sosyal veya psikolojik açıdan mevcut durumu hem akranlarının gelişim durumuyla hem de gencin o gruptaki ilişkileriyle ayırt edici olabilmektedir. Bu açılardan yeterince gelişmemiş bireylerle sosyal beceri programlarıyla çalışmalar yapılıyor olması da destekleyici nitelikte olmaktadır. Gencin akranlarına ayırdığı zaman, ilişki derinliği ve ilişkideki konumu belirleyicidir (Erwin, 2000: 178). Tutumlar için akran belirleyici faktördür. Bireyler benzer tutum sergilediklerini düşündükleri gruplara dahil olurlar ve böylelikle grubun özellikleri bir deyişle bireyin özellikleridir de. Öte yandan bireyin tutumlarını değiştirmekte etkisi oldukça büyüktür (Güney, 2006: 231).

Grubun bir arada kalması grubun kurallarına bağlıdır. Ve üyeden de grubun bu kurallarına uygunluk göstermesi beklenir. Uygunluk, ergenin ait olduğu grubun ortak özellikleri ve kurallarıyla ne kadar örtüştüğü anlamındadır. Burada bireyin uyumluluğu gruptan gördüğü desteğe göre şekillenmektedir. Çocukluğa göre bu dönemde uygunluk daha artmaktadır. Berenda ve İsoe'nin yapmış olduğu çalışmalar ergenlik dönemindeki uygunluğun bir önceki evreye göre arttığını göstermiştir. Burada ergenin uygunluğunu yorumlayışı ile yetişkininin o duruma dair algısı her zaman paralel olmayabilir. Ergen yetişkinle olan bu görüş ayrılığıyla kendi

bireyselliğini kazanmada bir aracı olarak görür. Ona göre herkesten farklıdır ve farklı tanımlanmalıdır (Temel ve Aksoy, 2005: 125). Gruba uygunluk diğer üyelerin kendisine yönelteceği gözlerin azalmasıdır. Aksi durumda üyeler tarafından daha dikkat çektiğini düşünen genç üzerinde bir yerden sonra baskı hissedebilmektedir (Erwin, 2000: 87). Kravat takmak büyüklerin gözünde efendilikken, gençlerin gözünde alay malzemesi haline gelebilmektedir. Toplum için suç kabul edilen veya hoş karşılanmayan bir davranış grup normu olarak benimsenmişse ergen gruptan atılmamak için buna uyum sağlama yoluna da gidebilir. Liderlik vasıfları da bu gruplarda ilk ortaya çıkar. Bazıları grubu yönlendiren, bazıları edilgen kalan, bazıları ise grubun günah keçisi ilan edilebilmektedir. Ergen tek kalmamak, aidiyet hissedebilmek adına gruba bağlılığını sürdürür (Yörükoğlu, 2004: 72). Grubun normları ve beklentilerine göre kendini şekillendirdiği ölçüde kendisi başarılıdır. Gelişmekte olan kişiliğiyle bireyselleşme ve sorumluluk alma yolunda ilerleyerek ergen toplumsal rollerini de gerçekleştirmeye başlamış olur. Burada gruba özdeşleşmeye çalışan ergen tüm bu düşünce, davranış ve rollerini de şekillendirir (Hortaçsu, 2003: 278; Temel ve Aksoy, 2005: 82). Davranış bozukluğunun olmadığı gruplar ise ergenin kimliğini pekiştirdiği, üyelerin birbirini olumlu yönde teşvik ettiği, koruduğu bir ilişki söz konusudur. Üyeyken grubun lideri olabilir veya gruptan ayrılarak yeni bir grubun kurucusu olabilmektedir (Yörükoğlu, 2004: 75). Ergen akranlarıyla modern kültürün getirdiği müzik, film kültürü gibi araçlarla ilişki kurar. Faaliyetler yapmaktansa akranlarıyla sohbet etmeyi daha çok tercih eder (Erwin, 2000: 86). Üyesi bulunulan grubun beğenisini, takdirini almak için gösterilen uyma davranışı aynı zamanda karakteri de gelişime açık bırakmaktadır (Güney, 2006: 194).

Ergenin akran grubunda popüler olması çeşitli faktörlere göre değişkenlik göstermektedir. Popülerlik üyenin gruba uygunluğuyla ilintilidir. Popüler akran sevecen, enerjik, eğlenceli, esprili, özgüvenli, uyumlu, sessiz kalmayan, fizyolojik olarak beğeni uyandıran, düşünceli ve sorumluluk sahibi kişilerdir. Ergen, kendiyle benzer gördüğü akranla ilişki kurmaktadır. Ergenlikte özellikle fiziksel çekicilik de önemlidir. Örneğin, yüzü sivilceli şişman bir ergene akranlarının sıcak tavırlar sergilemediği gözlenmektedir (Temel ve Aksoy, 2005: 127). Birey grupta duygusal paylaşım yaparak, kişisel yetenekleriyle, ilişki kurma biçimleriyle, karakterini yansıtarak gruba dahil olur ve tutunur (Yörükoğlu, 2004: 70). Ortak etkinliklere katılamaması gencin popülerliğini ve saygınlığını yitirmesi demektir. Bu sebeple ailesi

tarafından izin verilmeyen durumlar ergen için büyük çatışma sebepleridir (Yörükoğlu, 2004: 73). Öte yandan bir davranışın yorumu kişilere göre de değişkenlik gösterebilmektedir. Uysal bir mizaca sahip olmak okul ortamında iyi görülürken ergenin arkadaş durumu içerisinde zayıflıkmiş gibi yorumlanabilir (Erwin, 2000: 136). Grupta popüler olmak, bireye iyi bir arkadaş edindiği izlenimi uyandırır. Kişi grubun popüler üyesi olabilirken birebir ilişkide yakın olamayabilir. İlerleyen dönemlerde birey yakın diyalog içerisinde olmanın popüler olmaktan daha önemli olduğunu fark edebilir. Bu bağlamda özellikle yakın, tatmin edici ilişkileri kuramamış veya grupta dışlanmış bir bireyin toplumsal uyum sağlamakta güçlükler yaşayabileceğini söylemek mümkündür. Burada grupta popülerliğin, ortamda statü ve iletişim becerisinin birbirine etkileri olduğu görülmektedir. Nitekim birey, o grup içerisinde bu becerileriyle dahil olduğu gibi yine o grup sayesinde, bu becerilerini geliştirme fırsatı yakalamaktadır. Bu açıdan gruptan dışlanan veya dışlandığını düşünen kişinin, popüler olmadığı veya olamayacağına dair düşüncesiyle kısır döngüye girip bu becerinin daha zayıf görüldüğü gruplara yönelmesi muhtemeldir (Erwin, 2000: 63).

2.1.5. Karşı Cinsle Arkadaşlık ve Aile Faktörü

Ergenlik dönemine kadar hemcinsiyle yakınlık kuran genç için özellikle lise zamanları büyük bir kırılma noktası oluşturmaktadır. Her ne kadar aynı ortamlarda bulunarak kurulacak romantik ilişkinin toplumsal baskısı veya çekincesi içerisinde olsa da bu dönemde karşı cinsten beğeni görmek veya bu tarz ilişkilere yönelmek dönemin temel gelişim özelliğidir (Erwin, 2000: 92). Lise başlangıcında karşı cins kümesine karşı olan gencin ilgisi, zamanla yerini ikili ilişkilere bırakmaktadır. Burada genç karşı cinsin beğenisini alabilmek, ilgisini üzerine çekmek amacıyla beklentilere göre kendini şekillendirmekte ve onun beğenilerine uygun giyinebilmektedir (Yavuzer, 2005b: 255).

Karşı tarafın beğenisini almak, hatırlanmak ve değer görmek herkes tarafından duyulan temel ihtiyaçlardandır. Ergenlik başında iki cinsiyetten de ergenin birlikte arkadaşlık kuruşu ilerleyen dönemde erkeğin fiziksel gelişimini tamamlayınca kıza artan ilgisinde kızlarda bilişsel açıdan ilişki yorumlayışının önde olduğunu fark edişyle karşılaşır ve bu farklılık bir dönem sonra kapanır. Karşı cinsle arkadaşlığa yaklaşımda kültürel etkileri görmek mümkündür. Küresel olarak temel bir ihtiyaç olan

bu arkadaşlığa ailenin yaklaşım biçimi oldukça önemlidir. Burada yanlış bilgilendirmeler, olumlu-olumsuz olmayan bakış açıları ergenin ilerideki hayatında da olumsuz etkiler bırakacak bir yönlendirmeye dönebilmektedir (Temel ve Aksoy, 2005: 130). Başlarda karşı cinse yaklaşmakta oldukça tedirgin ve rahat olmayan bakış açısı görülürken bu ilerde daha dengeli bir hal alacaktır. Burada az sayıdaki grubun günden güne artışıyla karma grubun artık bir tedirginlik değil cezbedici yönünün bulunması etkisi söz konusudur. Birey karma grup içerisinde yeni karşı cins arkadaşlar edinir ve ikili diyaloglarını sosyal çevrelerinde pekiştirir (Erwin, 2000: 92).

Her yeni grup deneyimi ve grubun ergenden beklentileri, elbette ergeni suç sayılan bir durumla farklı açılardan karşı karşıya da bırakabilir. Bireyin bir konuya dair suç ifadesi kullanabilmesi için öncelikle neyin normal neyin anormal olduğuna dair bir tanımlı yapabilmesi gerekmektedir. Bununla beraber suçsuz kişi, kendini kontrol edebilen, topluma uyum sağlayan ve çıkış sağlayacak faaliyetler gerçekleştirendir. Kişinin bunu sağlayabilmesi için sosyal açıdan sağlıklı bir gelişim göstermiş olması gerekmektedir. Grubun üyesi olarak uyum sağlamaya çalışan birey, bir yandan da toplumsallaşmayı da gerçekleştirmektedir. İnsanlarla kurduğu ilişkilerle beraber birey uyum sağlamayı, karşılıklı değişim, gelişim ve öğrenmeyi gerçekleştirir (Yavuzer, 2019: 22).

Birey, grup içerisinde pek çok toplumsal örüntü ve rolleri öğrenir. Bu açıdan gencin akranlarıyla kurduğu ilişki onun toplum içerisinde uyumlu hareket etmesinin, kurallara uymasının, rol ve beklentileri yerine getirmesinin ön provasını niteliğindedir. Nitekim insan toplum içine doğar ve pek çok kazanım da doğuştan gelmemektedir (Yavuzer, 2019: 23). Birey, farklı gruplara girip onlarla ilişki kurabildikçe, grubun beklentilerini yerine getirebildikçe ve bir grupta olmaktan yana haz veya doyum alabildiği ölçüde uyum sağlamıştır denilebilir. Burada kişinin içerisinde bulunduğu çevre koşullarının önemi büyüktür. Özellikle ailede özdeşim kuracak rol modellerin bulunması gencin ilk akran iletişimlerinde, ön deneyim veya örnek olarak karşısına çıkacaktır. Bu deneyimi ailesinden gözlemleyerek almadıysa da ona rehberlik edecek yakınları olabilir (Yavuzer, 2019: 25). Yetişkinlik döneminde suç sayılan davranışları sergilemiş bireylerin, ergenlik döneminde de suça karışmış veya suça itilmiş bireyler olduğunu gözlemlemek mümkündür. Tüm bunlardan anlaşılacağı üzere eğitim, kültür, ekonomi ve çevre koşullarının birey üzerine etkileri büyüktür (Yavuzer, 2019: 113).

Ergenlik döneminde akranla kurulan ilişkilerde, akademik faaliyetlerde ebeveynlerin tercihlerinin rolünden söz edilebilir. Örneğin, anaokuluna giden bir çocuk, arkadaş ilişkilerini kurabilirken apartmanda büyüyen çocuk, bu açıdan daha kısıtlanmış durumdadır. Bazen ebeveynin çocuğunu çeşitli sosyal, kültürel veya sportif faaliyetlere yönlendirmesiyle kurulan arkadaş ilişkisi ortamı ileriki yaşlarda yapacağı evliliği bile şekillendirecektir (Hortaçsu, 2003: 244). Koruyucu faktörlerin önemi düşünüldüğünde, ergenin ebeveynleriyle kurduğu ilişki oldukça önemlidir. İlişkinin sağlıklı olması için şüphesiz ailenin üstlendiği roller oldukça kıymetlidir. Sosyal tecrübenin ilk kazanıldığı yer ailedir. Bu bakımdan ebeveynlerin çocuğuyla ilişkisi, gencin akranlarıyla iletişimde belirleyici unsurdur. Ailenin gencin özerkliğine saygı duyması ve gelişmesi için de fırsat sunması, doğru rol model olması oldukça önemlidir (Yavuzer, 2019: 127). Bireyin toplumsallaşması ve uyum sağlayabilmesi için ergenlik döneminde akranlar gibi okul öncesi zamanlarda ise aile bu işlevi üstlenmektedir. İnsan dünyaya gelirken doğacağı aileyi seçemez. Bu sebeple ebeveynlerin bilinçli, kültürlü olmaları, çocuklarıyla kuracağı yakın ilişki, kişinin pek çok açıdan sağlıklı olmasını sağlayacaktır. Çocuğun güven duygusunun gelişmesi, bulunduğu grupta kabul görmesi, uyum sağlaması, grup kurallarına uygun davranabilmesi, grubun veya toplumun beklentilerine uygun davranabilmesi, sorunla karşılaştığında kendi başına problemi çözebilir yetkinliğe sahip olması, yeteneklerini fark edip geliştirebilen ve doğru kullanabilen bireyler olması gibi açılardan ailenin önemi yadsınamaz (Yavuzer, 2019: 126).

Kendi değerleriyle örtüşen bir gruba dâhil olan ergen, nihayetinde bu değerleri ailesinde şekillendirmiştir. Bu bağlamda ebeveynler çocuklarının bu değerlerini kazandırmaktan sorumlu olan kişilerdir. Bununla beraber ergen, katılmayı düşündüğü akran grubunun normlarını, kendinin ve ailesinin değerleriyle uygunluğunu değerlendirecek kuracağı ilişkilerde belirleyici de olur. Demokratik anne baba tutumu, bu belirleyicilikte kazanılması gereken becerilerin en uygun aktarılabildiği tutumdur. Tam tersi uygunluğun sağlanamadığı durumlarda, çatışma yaşanarak aile ve genç arasında problemlerin yaşanması da söz konusudur. Bu duruma sebebiyet veren tutum genelde ilgisiz anne baba tutumu olmaktadır (Temel ve Aksoy, 2005: 132). Öte yandan aile ne kadar ilgili ve destek sağlayıcı olursa olsun çocukta bir arkadaşlık ilişkisinde yer alamamanın verdiği yalnızlık hissini gideremez (Yörükoğlu, 2004: 69). Ebeveynlerin düşündüğünün aksine genci akran grubu çeldirmez, genç kendine yakın

bir grupta yer edinir. Örneğin okuldan kaçan gençlerin ortak özelliği akademik başarılarının zayıf olmasıdır. Ya da ergen ebeveynine karşı gelip onların yönlendirmesinden çıkmak isterken dâhil olduğu arkadaş grubun yönlendirmesine girer. Kendini var olarak evde ispatlamaya çalışırken akran grubuna sığınmaktadır (Yörükoğlu, 2004: 75). Ebeveynin çocuğuna aşırı ilgili olması onlar için olumlu bir davranışken gencin arkadaşları tarafından olumsuz yorumlanabilir (Yavuzer, 2005: 107). Genç ve aile arasındaki ilişkide ebeveynin izlediği tutum oldukça belirleyicidir. Altun (2021: 64) tarafından yapılan araştırmada demokratik tutum izleyen ebeveynlerin çocuklarının arkadaş ilişkileri puanı otoriter tutuma göre daha yüksek bulunmuştur.

Ailenin çocuğunun karşı cinsle ilişki kurmasını engelleyici davranması ilerleyen yıllarda bireyin iş, arkadaş veya aile ilişkilerinde olumsuz izler bırakmasına sebebiyet verebilir (Yavuzer, 2005: 256; Aydın, 2003: 52). Bebeklikten yetişkinliğe değin çevre ve aile gibi faktörler birey üzerinde kişiden kişiye farklı sonuçlar meydana getirmekle de birlikte bazı etkiler bırakmaktadır. Bu faktörlere bazı bireyler dayanıklı kalabilirken bazılarıysa dayanıklı olamamaktadır. Bu olası sonuçlar psikoloji tarihi boyunca farklı bakış açılarıyla yorumlanmış ve nitekim oranı kesinleştirilemese de çevre ve bireyin bağımsız olmadığı kanıtlanmıştır (Geçtan, 2006: 31).

Genci gruptan ayırmak yerine grubu olumluya teşvik etmek desteklemek gerekmektedir. Aksi durumda akademik olarak zayıf sokakta oluşan çeşitli gruplar gelişmektedir. Gençlerin spora, sanata yönlendirilmesi, çeşitli toplumsal organizasyonlarda görevlendirilmesi toplumda rol üstlenecek genç için oldukça önemlidir (Yörükoğlu, 2004: 76; Yavuzer, 2005: 256). Akran grupları içerisinde gençlere dair yapılan incelemelerde örneğin akranları arasında basketbol oynarken topu potaya denk getirememekten çekinmeyen genç, kendisini izleyen yetişkinler olduğunda bu durumu bir stres unsuru olarak görmektedir. Eleştiriler bireyi hata yapmaktan korkmaya bu durumu bir deneyim olarak görme eğiliminin azalmasına sebebiyet vermektedir. Başarısızlıklar, hedefler önünde bir engel gibi görülürken oysa birey olumlu olumsuz tüm yaşantılarının toplamıyla bir yere gelmektedir. Gencin başarısızlıktan korkması cesaret edememesine, yeni fikir ve deneyimlere açılmamasına sebebiyet verecektir. Bu sebeple ailelerin, çocukların hata yapmaktan korkmamasını ve yeni deneyimlerden kaçmamasını destekleyecek biçimde yaklaşım sergilemesi gerekmektedir. Burada akranlarıyla ilişkisini iletişimlerini çocuğa anlatma

fırsatı vermek, gençle hataları tartışmak, alternatif çözüm arayışlarına girmek uygun olacaktır. Burada önemli olan hatayı önemsizmiş gibi göstermek değil, gençle iletişim kurarken onda suçluluk veya utanç vb. bir duygunun oluşumuna mahal vermemektir. Öte yandan gencin akranları içerisinde elde ettiği başarılar onun için haz kaynağıdır ve bu başarıdan veya akran grubundan mahrum bırakmak şeklinde bir başka konu adına cezalandırma yapılmamalıdır (Medhus, 2001: 118).

Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olarak kimlik arayışında olan gencin, kendisiyle yabancılaşma yaşaması bireyi kimlik bunalımına sürükleyebilir. Bu durumda genç yine ergenlik döneminin özellikleriyle de ailesini, anlayışsız bulmaya ve onlara karşı öfkeyle yaklaşmaya meyilli hale gelebilmektedir. Tüm bu açılardan gencin, sağlıklı bir mesleki yönelim, akademik başarı, akran iletişimi kurmasının zorlaştığı söylenebilir. Bu bağlamda ailenin ergene yaklaşımı, destekleyiciliği, sıcak ilişki ortamı yaratması güven duygusu geliştiren genç için akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurması ve kişilik gelişimini tamamlaması anlamına gelmektedir (Hortaçsu, 2003: 288).

Aileyle çeşitli anlaşmazlıklar yaşanmasına rağmen bu illa ebeveyn ile akran gruplarının birbirinin tersi olduğunu göstermez. Örneğin benzer kültürel değerler taşıyan gruplarda ergen aynı zamanda ailesinin değerlerinden de izler görebilir. Akran grubunun ergen üzerindeki etkisi ailenin tutumları ile yakından ilişkilidir. Örneğin boşanma veya birlik beraberliği zedeleyici durumlar yaşayan ergenler akran etkisine daha fazla maruz kalacaktır. Aile kayıtsız, ilgisiz olmadığı müddetçe ergen onlara saygı ve güvenle bakacaktır (Erwin, 2000: 81). Nitekim demokratik ve hoşgörülü yaklaşımlı ailelerde büyümüş çocuklar çok daha yaratıcı aktif ve girişimci olabilmektedir. Tam tersini ailede baskılı bir tutumla büyüyen gençler ise topluma kendilerini saldırganlık ile kabul ettirmeye çalışmaktadırlar (Yavuzer, 2019: 128). Çocukluk döneminde ebeveyniyle sevgi, ilgi, güven odaklı, tutarlı bir ilişki içerisinde olan birey, aynı zamanda sağlıklı bir ergenlik dönemi için temel atmıştır. Bu sayede genç hem kendi hem de akranlarıyla doğru bir ilişki kurup sorun çözmede aktif konumda olacaktır (Yavuzer, 2019: 133). Bireyin sosyal becerilerinin gelişmesi ancak akranları ile kurduğu iletişim sayesinde olabilir. Alışveriş halinde olmak, yardımlaşmak, paylaşmak, empati yapmayı öğrenmek akranla kurulan iletişim aracılığıyla gelişir. Aynı zamanda bu bir sosyal öğrenme ortamı da sağlar. Ergen bir

başka arkadaşının yapmış olduğu davranışın sonucunu gözlemleyerek kendi davranışlarına da yönlendirir (Yavuzer, 2005b: 107).

2.1.6. Akran İlişkileriyle İlgili Yapılan Araştırmalar

İnternet kullanımının ergenler arası akran ilişkisinde pozitif yönlü; yalnızlık hissiyle ise negatif yönlü etkileri olduğu görülmüştür (Yücel,2009: 105). Aynı araştırma sonucuna rastlanan Young ve Case (2004: 106) çalışmalarında bu durumu, ergenin ders başarısının yoğun internet kullanımıyla düşmesi üzerine, giderek gerçeklikten kopup sanal ortamda yaratılan arkadaşlık ilişkilerinde var olma çabası şeklinde açıklamıştır. Boyd (2008) ise araştırmasında vardığı aynı sonuçla artık günümüzde internet üzerinden arkadaşlık ilişkisi sürdürmenin neredeyse bir zorunluluk gibi olduğu ve bunun arkadaşlar arasında bir statü veya o gruba dahil olmasında önemli bir etmen olarak ele alındığı aksi durumda gruptan dışlanabileceği şeklinde yorumlamıştır. Zorbaz (2013: 78) problemleri internet kullanımının akran ilişkisi üzerinde %6 oranında açıklama gücü bulunduğuna araştırmasında ulaşmıştır.

Literatürde akran ilişkisiyle ebeveyn ilişkilerine dair çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Fuligni ile Eccles (1993: 29) çalışmasında, ebeveyniyle ilişkiyi ergenin yorumlama biçimine göre kendi arkadaşlık grupları veya onlarla kurduğu ilişkinin niteliğini incelemiştir. Uygulama 1771 kişilik bir öğrenci grubuyla gerçekleştirilmiştir. Bunun sonucunda ergen, eğer ebeveynini otoriter, kısıtlama getiren şekilde yorumluyor ve bundan da vazgeçmeyecek olarak görüyorsa bu durumda akranlarına daha fazla yönelmektedir. Eğer ergen, ebeveynlerinin aldığı kararda, kendini söz sahibi hissetmiyor veya o sürecin içine alınmadığını düşünüyorsa yine aynı şekilde akranlarına yöneliminde artış olduğu ve akranlarının tavsiyelerini daha çok aramak durumunda oldukları tespit edilmiştir. Ergenin akran ilişkisinde ebeveyn tutumu ve bireyin kendini kısıtlaması açısından ilişkileri de yapılan bir diğer çalışmadır. Feldman ve Wentzel (1990: 10) öncelikle ergenin kendini kısıtlamasını, duygu kontrolü, akran ve ebeveyn ile kurulan ilişki bağlamında bir beceri şeklinde ele almıştır. Araştırmada ergenin kendini ne oranda kısıtladığı öğretmenlerinin geribildirimlerine göre değerlendirilmiştir. Öğrenciler kendilerini arkadaşlarından az veya çok sevildiğini düşünme şeklinde gruplandırılmıştır. Analiz sonucunda ebeveyn tutumunun ve ebeveyninden sosyal destek görme bağlamında doğrudan etkilediği görülmüştür.

Özellikle erkek ergenlerde arkadaş ilişkilerinde ve kendilerini kısıtlama açısından etkileri bulunduğu saptanmıştır. Ebeveynin gösterdiği yakın ilgi, duyarlı tavır; ergenin arkadaşları açısından da sevildiğine dönük algısını artırmaktadır. Ebeveynin otoriter veya katı yaklaşımı ergende akranları üstünde sosyal etkisini artırdığı yönünde ilişkide olduğu saptanmıştır.

İncelenen konulardan biri de ergenin benlik anlayışının ebeveyn ve arkadaş ilişkisine etkileridir. Dekovic ve Meeus (1997: 20) yapmış olduğu araştırmayı ebeveyn ilişkilerinde kabul görme, bağlılık, çocuğunun gelişimini takip etme, duygusal yakınlığında geri durma ile izleme bağlamında ele almıştır. Akran ilişkilerindeyse arkadaşlarla faaliyetler, yakın arkadaşın bulunması, arkadaşlardan kabul görmeyle arkadaşlık yapıları üzerine veri elde edilmiştir. Analizler sonucunda, annenin çocuğunu büyütürken yaklaşım biçimi, bireyin arkadaşlık bağı kurması ve gruba yerleşmesi adına benlik üzerinde yordayıcı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte babanın çocuğunu büyütürken, çocuğun kuracağı arkadaş ilişkilerinde doğrudan ilişkide olduğu saptanmıştır. Ebeveynin destekleyici, samimi ve yakın ilişki kurarak çocuğuna yaklaşması, ergenin benlik oluşturmada olumlu yaklaşımını sağlamakta ve bu bağlamda da anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Çömez (2014: 59) tarafından yapılan çalışmada akran ilişkileri ve boyutlarındaki değişimler incelenmiştir. Bunun sonucunda sadakat ve arkadaş ilişkisinin pozitif anlamlı ilişkide olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından bağlılık değişimi incelendiğinde, kızların erkeklerden daha yüksek ortalaması olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyine bakıldığında bu çalışmada orta seviyede gelir sahibi olduğunu belirten bireylerin arkadaş ilişkisindeki sadakat yönü diğer gelir düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Ergenin arkadaşına duyduğu güven, arkadaşlık ilişkisi ve hayatından aldığı doyum yine araştırılmış konulardan biridir. Yapılan araştırmaya (Erol, 2015: 100) göre ergenler arkadaşına giderek güven duydukça ve sadakat bağları artarken bu aileyle kurduğu ilişkiden aldığı doyumunu azalmaktadır. Bu bağlamda kişinin, kendine dönük iyi olma halini de olumlu etkilediği araştırma sonuçlarında saptanmıştır.

Langenkamp (2010: 83) tarafından yapılan çalışmaya göre öğrencinin akran ilişkileri aynı zamanda koruyucu etmen görevi üstlenmektedir. Özellikle 9.sınıfın bir oryantasyon dönemi olduğu ve bu bağlamda ders notlarında düşüşler olabileceği göz önünde bulundurulursa akran ilişkisi ergen için koruyucu niteliktedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve verilerin analiziyle ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Gruptaki kişilerin yapmış olduğu görüş ve tutum bildirimlerinden hareketle değişkenler arasındaki ilişkisel farklılık belirleneceği ve büyük gruba dair genel değerlendirme yapılacağı için bu model elverişlidir (Karakaya, 2014).

Korelasyon ölçülebilir en az iki unsur arası ilişkidir (Solso ve Johnson, 2013: 42; Bacanlı, 2006: 35). Kontrol edilemeyen bir ögenin bir başka öge üzerinde bulunma durumunu veya aralarındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon yönteminden faydalanılır (Atkinson ve ark, 2002: 20). Bunu yaparken araştırmacı problemi etkileyeceğini düşündüğü her şeyi inceleyebilir. Amaç bir durumun meydana gelmesinde etkili olan faktörler ve ilişkisinin saptanmasıdır (Arkonaç, 2005: 71).

3.2.Araştırmanın Evren Örnekleme

Araştırmanın evreni 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Kartal ilçesinde öğrenim görmekte olan tüm lise öğrencileridir. Araştırmada küme örnekleme yöntemiyle 4 okul belirlenmiştir. Evrenin büyük ve geniş alana yayılmış olması sebebiyle evreni temsil edecek bir sınırdaki grup oluşturulması uygun olacağından (Özen ve Gül, 2007) küme örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Öğrenciler araştırmanın amacı konusunda bilgilendirilmiş ve katılmaya gönüllü olan 497 lise öğrencisi örneklem olarak alınmıştır. Örneklem grubunun demografik bilgilere göre dağılımı Tablo 3.1’de belirtilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		Frekans (f)	Yüzdelik (%)
Cinsiyet	Kadın	258	51,9
	Erkek	237	47,7
Sınıf	9.Sınıf	78	15,7
	10.Sınıf	218	43,9
	11.Sınıf	104	20,9
	12.Sınıf	97	19,5
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	52	10,5
	2	236	47,5
	3 ve Üzeri	207	41,6
Anne Eğitim	İlköğretim	205	41,6
	Lise	186	37,7
	Üniversite ve üzeri	102	20,7
Baba Eğitim	İlköğretim	156	31,8
	Lise	225	45,8
	Üniversite ve üzeri	110	22,4
Gelir	5000 ve altı	80	16,1
	5001- 9500	234	47,1
	9501 ve üzeri	162	32,6
Travma Yaşama	Evet	130	26,2
	Hayır	366	73,6

Tablo 3.1'e göre, araştırmaya 258'i (%51,9) kadın, 237'si (%47,73) erkek olmak üzere toplamda 495 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 78'i (%15,7) 9.Sınıf, 218'i (%43,9) 10.sınıf, 104'ü (%20,9) 11.sınıf ve 97'si (%19,5) 12.sınıf olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun 52'si (%10,5) tek çocuk, 236'sı (%47,5) iki kardeş ve 207'si (%41,6) üç kardeş ve üzeri dağılıma sahiptir. Araştırma grubundaki öğrencilerin annelerinin 205'i (%41,6) ilköğretim, 186'sı (%37,7) lise,

102'si (%20,7) üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahiptir. Araştırma grubundaki öğrencilerin babalarının 156'ü (%31,8) ilköğretim, 225'i (%45,8) lise, 110'u (%22,4) üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahiptir. Araştırma grubunun 80'inin (%16,1) 5000 ve altı, 234'ünün (%47,1) 5001 ile 9500 arası ve 162'sinin (%32,6) ise 9501 ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun 130'u (%26,2) önceden travmatik olay yaşadığını belirtirken 366'sı (%73,6) travmatik olay yaşamadığını bildirmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında yeterli geçerlik ve güvenirliği bulunan Yılmazlık Ölçeği, Akran İlişkileri Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formundan faydalanılmıştır. Ölçeklerle birlikte katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Lise öğrencilerinin demografik bilgilerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. İçerisinde katılımcıya yöneltilecek cinsiyet, sınıf, anne baba hayatta olma, anne baba eğitim düzeyleri, gelir durumu ve travma yaşamaya yönelik değişkenlerini içeren maddeler bulunmaktadır. Form Ek-1'de sunulmuştur.

3.3.2. Yılmazlık Ölçeği

Gürkan (2006) tarafından geliştirilen üniversite öğrencilerine uygun ölçeğin araştırmada da kullanılan lise formu Ünüvar (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı 0,90'ın üstünde ve Bartlett testi anlamlılık katsayısı 0,00'dır. Ölçek 8 faktörden oluşmaktadır. Faktörlerin toplam varyansı açıklama yüzdeleri sırasıyla; güçlü olma (%15.86), girişimci olma (%8.67), iyimser olma/ yaşama bağlı olma (%7.86), iletişim/ilişki kurma (%5.53), amaca ulaşma (%4.03), araştırmacı olma (%2.41). Faktörlerin tamamı toplam varyansın %57.56'sını açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirliğini tespit etmek için yapılan Test Tekrar Test sonucu birinci ve ikinci

uygulamada alınan puanlar arasındaki korelasyon .89, Cronbach Alfa değeri sırasıyla .78 ve .87 olarak bulunmuştur. Geçerlilik çalışmasına katılan grup için hesaplanan Cronbach Alfa değeri de (.80) yukarıdaki değere oldukça yakın bulunmuştur. Ünüvar (2012) tarafından 250 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmayla Cronbach Alpha değeri 0,93 olarak bulunmuştur. 50 madde ve 5li likert tipinde olan ölçek Ek-2’de sunulmuştur. Ölçeğin güvenilirliğinden sonra, yapılan madde analizi sonucunda tüm maddelerin korelasyon değerlerinin ,01 düzeyinde ilişkili olduğu görülerek her bir maddenin güvenilir olduğu saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutları arasında yüksek düzeyde bir tutarlılığın olduğu bulunmuştur. Ölçeğinden en yüksek 250, en düşük 50 puan alınan ölçekte puanların artması, yılmazlık özelliğinin yüksekliğini, puanların azalması yılmazlık özelliğinin düşüklüğünü ifade etmektedir. Araştırma için ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı yeniden hesaplanarak ,93 bulunmuş ve ,70 üzerinde olması sebebiyle de kullanılabilir olduğu (Creswell, 2005) görülmüştür.

3.3.3.Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Neff tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunun (ÖŞÖ-K) Türkçeye uyarlaması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Öncelikle ölçeğin İngilizce formu alan uzmanlarınca çevrili yapıp Türkçe formu ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşan 10’ar kişilik 2 grupta incelenerek maddelerin anlaşılabilirliği test edilmiştir. ÖŞÖ-K’nın ölçüt bağıntılı geçerliliği için Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeğinden faydalanılmıştır. ÖŞÖ-K’nın faktör analizi için veri setinin KMO katsayısının .81 ; Bartlett Küresellik Testi χ^2 (direkt kare mi yazayım) değerinin ise 937,456 ($p<0,05$) bulunmasıyla faktör analizine uygunluğu tespit edilmiştir. AFA ardından faktör yük değeri düşük olan maddeler ölçekten arındırıldıktan sonra birinci faktörün toplam varyansın %29,88’ini, ikinci faktörün toplam varyansın %14,99’unu ve iki faktörün bir arada toplam varyansın %44,87’sini açıkladığı görülmüştür. Ölçek maddelerinin faktör yükleri incelendiğinde birinci faktöre yüklenen maddelerin faktör yüklerinin .480 ile .727 arasında, ikinci faktöre yüklenen maddelerin faktör yüklerinin .737 ile .610 arasında değerler aldığı görülmektedir. 339 kişilik bir veri setiyle yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) sonucunda ki-kare değerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ($\chi^2=90.05$, $N=339$, $p=0.00$) ve DFA uyum indeksleri RMSEA=0.06, RMSR= 0.095, GFI= 0.96, NFI=

0.91, CFI= 0.95 ve NNFI= 0,94 tespitiyle verilerin faktör analiziyle kuramsal temellere uygunluğu görülmüştür. Analizle yine testin 2 alt boyutlu olduğu ve faktör yükleri incelendiğinde ise olumlu maddelerin faktör yüklerinin ,49 ile ,65 arasında, olumsuz maddelerin faktör yüklerinin .50 ile .73 arasında değer aldığı görülmüştür. Öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönden ($r=,432$, $p<0,01$), öz-şefkat ile şefkat korkusu ($r=-,411$, $p<0,01$) arasında negatif yönde orta düzey bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık düzeyinin tespiti için yapılan Cronbach Alpha değeri birinci alt faktörde katsayısı 0,73; ikinci alt faktörde katsayısı 0,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamına ait Cronbach Alpha katsayısı ise 0,75'tir. ÖŞÖ-K'nın test-tekrar test güvenilirliğini hesaplamak üzere bir örneklem grubundan 17 gün ara ile iki kez veri alınmış ve analiz sonucunda iki ölçüm arası yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r= ,840$, $p<0,01$). 11 madde ve 5'li likert tipinden oluşan ölçek Ek-3'te sunulmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı yeniden hesaplanarak ,78 bulunmuş ve ,70 üzerinde olması sebebiyle de kullanılabilir olduğu (Creswell, 2005) görülmüştür.

3.3.4.Akran İlişkileri Ölçeği

Ölçek Bukowski ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilip Atik ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde (1: doğru değil, 5: tamamen doğru) 6 alt boyut (birliktelik, çatışma, yardım, koruma, yakınlık) ve 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 4 alt boyut (m5, m6, m7, m8, m9) ters kodlanmaktadır. Alınan yüksek puan akran bağlılığının yüksekliğini ifade etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,90; alt boyutların alpha katsayıları sırasıyla .66, .73, .86, .73, .84 olarak hesaplanmıştır. AİÖ'nün 22 maddelik Türkçe formunda yer alan maddelere ilişkin hesaplanan faktör yük değerlerine bakıldığında, bu değerlerin .37 ile .81 arasında değiştiği ve dolayısıyla faktör yük değeri .30'dan düşük olan herhangi bir maddenin bulunmadığı görülmektedir. Ölçek Ek-4'te sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, DFA ile test edilen 22 maddelik ve beş boyutlu ölçme aracının yeterli uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu görülmektedir ($S-Bx2/sd = 669.12/199$, $p = .00$, $RMSEA = .063$, $CFI = .97$, $GFI = .88$, $NNFI = .96$). Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı yeniden hesaplanarak ,89 bulunmuş ve ,70 üzerinde olması sebebiyle de kullanılabilir olduğu (Creswell, 2005) görülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışma grubunu oluşturan lise 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerine ölçekleri uygulamadan önce gerekli izinler alınmış ve bunlar eklerde sunulmuştur. Uygulama erişim sağlanan öğrencilerin dersliklerinde ders öğretmenleri desteği ile araştırmacı kontrolünde gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından öğrencilere sosyodemografik bilgi formu ve ölçeklerin nasıl doldurulacağı, çalışmanın gönüllülük ve gizlilik ilkesi gözetilerek yapıldığı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çalışma için sessizliğin sağlanmasına ve uygulamanın bölünmemesine dikkat edilmiştir. Uygulama yaklaşık olarak bir ders saatinde tamamlanmış ve işlem süresince bir sorunla karşılaşılmamıştır. Toplanan veriler genel olarak incelenmiş ve tam doldurulmadığı fark edilen ölçekler ayıklanmıştır.

Analizi yapılmak üzere SPSS 25 Paket Programına aktarımı yapılan verilerin programa girişi yapılarak öncelikle Normallik Testine tabi tutularak dağılımı tespit edilmiştir. Buna göre; akran ilişkileri ölçeğinin çarpıklık değeri (skewness) -.45, basıklık değeri (kurtosis) -.42; yılmazlık ölçeğinin çarpıklık değeri -.14, basıklık değeri -.26 ve özşefkat ölçeği kısa formunun çarpıklık değeri -.22, basıklık değeri -.45 olarak ölçülmüştür. Değişkenlerin basıklık/çarpıklık sonuçlarının +1.5 ve -1.5 arasında olup normal dağılım göstermesi (Tabachnick ve Fidell, 2013) sebebiyle 2'li grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için İlişkisiz t Testi, 2'den fazla grup ortalamalarının anlamlılığını test etmek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin hesaplanmasında Pearson Korelasyon Testi ve bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama gücünü saptamak içinse Regresyon Analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

4.1. Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Bu bölümde öncelikle çalışmada kullanılan ölçek puanlarının betimsel istatistiklerine yer verilmiş olup ardından çalışmanın amaç ve problemlerine ilişkin gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına dair elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan Yılmazlık, Öz şefkat ve Akran İlişkileri Ölçeklerinin min-max değerleri, ortalama ve standart sapma bilgileri Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Değişkenler	N	Minimum	Maksimum	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma
Yılmazlık	497	77	235	171.66	30.37
Akran İlişkisi	497	34	124	80.84	16.02
Öz Şefkat	497	11	48	31.38	7.65

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi yılmazlık ölçek puanlarının aritmetik ortalaması 171.66, standart sapması 30,37'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 77 en yüksek puan 235 olarak bulunmuştur. Akran İlişkileri ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 80.84, standart sapması 16.02'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 34 en yüksek puan 124 olarak bulunmuştur. Öz Şefkat ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması 31.38, standart sapması 7.65'tir. Ölçekten alınan en düşük puan 11 en yüksek puan ise 48 olarak bulunmuştur.

4.2. Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçeklerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Lise öğrencilerinde yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat ölçeklerinden alınan puanların sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.2: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm S$	Sd	t	p
Yılmazlık	Kadın	258	169.64 $\pm$ 32.24	493	-1.65	.09
	Erkek	237	174.12 $\pm$ 28			
Akran İlişkileri	Kadın	258	85 $\pm$ 15.42	493	6.15	.00
	Erkek	237	76.45 $\pm$ 15.46			
Öz Şefkat	Kadın	258	29.98 $\pm$ 8.16	493	-4.45	.00
	Erkek	237	32.95 $\pm$ 6.72			

Tablo 4.2'ye göre yılmazlık cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [t(493)=-1.65, p>.05]. Lise öğrencilerinde akran ilişkileri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(493)=6.15, p<.05]. Buna göre kadınların akran ilişkileri puanı ($\bar{x}$ =85) erkek öğrencilerin puanından ($\bar{x}$ =76.45) daha yüksektir. Öz şefkat düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(493)=-4.45, p<.05]. Erkeklerin öz şefkat puanları ($\bar{x}$ =32.95) kadınların öz şefkat puanından ($\bar{x}$ =29.98) daha yüksek bulunmuştur. Yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat ölçekleri toplam puanlarının anne hayatta olma durumuna göre değişimi analiz sonuçları Tablo 4.2.1'de gösterilmiştir.

Yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat ölçekleri toplam puanlarının travma yaşama durumuna göre analizi sonuçları Tablo 4.3'de gösterilmiştir.

Tablo 4.3: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Travma Yaşama Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Değişkenler	Travma	N	$\bar{X} \pm S$	Sd	t	p
Yılmazlık	Evet	130	166.35 $\pm$ 32.98	494	-2.31	.021
	Hayır	366	173.49 $\pm$ 29.23			
Akran İlişkileri	Evet	130	80.76 $\pm$ 15.96	494	-.03	.97
	Hayır	366	80.83 $\pm$ 16.07			
Öz Şefkat	Evet	130	28.54 $\pm$ 7.88	494	-5.02	.00
	Hayır	366	32.37 $\pm$ 7.33			

Tablo 4.3'e göre akran ilişkileri travma yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [t(494)=-.03, p>.05]. Öz şefkat travma yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [t(494)=-5.02, p<.05]. Buna göre önceden travma yaşamadığını belirten lise öğrencilerinin öz şefkat puanı ($\bar{x}$ =32.37) travma yaşamış öğrencilerin öz şefkat puanından ($\bar{x}$ =28.54) daha yüksek bulunmuştur. Yılmazlık travma yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [t(494)=-2.31, p<.05]. Buna göre önceden travma yaşamadığını belirten lise öğrencilerinin yılmazlık puanı ($\bar{x}$ =173.49) travma yaşamış öğrencilerin yılmazlık puanından ($\bar{x}$ =166.35) daha yüksek bulunmuştur.

Yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat ölçekleri toplam puanlarının sınıf düzeyine göre analizi sonuçları Tablo 4.4'de gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

	Sınıf	N	$\bar{X} \pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Yılmazlık	9.sınıf	78	167.6±27.4	G.A.	9476,07	3	3158,7	3.47	.01
	10.sınıf	218	168.28±32.24	G.İ.	448093,78	493	908,91		
	11.sınıf	104	178.05±29.31	Top	457569,85	496			
	12.sınıf	97	175.6±28.17						
	Total	497	171.65±30.37						
Akran İlişkileri	9.sınıf	78	78.62±15.26	G.A.	623,86	3	207,95	.81	.49
	10.sınıf	218	80.65±15.64	G.İ.	126651,93	493	256,9		
	11.sınıf	104	81.64±16.71	Top	127275,79	496			
	12.sınıf	97	82.15±16.7						
	Total	497	80.83±16.01						
Öz Şefkat	9.sınıf	78	30.07±8.01	G.A.	577,34	3	192,44	3.3	.02
	10.sınıf	218	30.74±7.75	G.İ.	28469,04	493	57,74		
	11.sınıf	104	33.16±7.27	Top	29046,39	496			
	12.sınıf	97	31.90±7.24						
	Total	497	31.37±7.65						

Tablo 4.4'e göre ergenlerde sınıf düzeyine göre yılmazlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır [$f(3-493)=3.47$, $p<.05$]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc Scheffe Testine göre yılmazlık puanı ile sınıf düzeyi arasındaki farklılığın hangi alt boyut lehine olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Akran ilişkileri puanı ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır [$f(3-493)=.81$, $p<.05$]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc Scheffe Testine göre akran ilişkileri puanları ile sınıf düzeyleri arasındaki farklılığın hangi alt boyut lehine olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Öz şefkat puanları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$f(3-493)=3.3$, $p<.05$]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc Scheffe Testine göre öz şefkat puanı ile sınıf düzeyleri arasındaki farklılığın hangi alt

boyut lehine olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat ölçekleri toplam puanlarının kardeş sayısına göre analizi sonuçları Tablo 4.5’te gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

	Sınıf	N	$\bar{X}\pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Yılmazlık	Tek Çocuk	52	180.34 $\pm$ 27.48	G.A.	6072.28	2	3036.14	3.3	.03
	2	236	172.5 $\pm$ 30.85	G.İ.	451023.63	492	916.7		
	3 ve Üzeri	207	168.56 $\pm$ 30.27	Top	457095.92	494			
	Total	495	171.67 $\pm$ 30.41						
Akran İlişkileri	Tek Çocuk	52	82.25 $\pm$ 19.15	G.A.	158.87	2	79.4	.30	.73
	2	236	80.38 $\pm$ 16.02	G.İ.	126318.64	492	256.75		
	3 ve Üzeri	207	81.03 $\pm$ 15.14	Top	126477.52	494			
	Total	495	80.85 $\pm$ 16						
Öz Şefkat	Tek Çocuk	52	32.19 $\pm$ 5.91	G.A.	63.406	2	31.70	.54	.58
	2	236	31.49 $\pm$ 8.01	G.İ.	28895,93	492	58.73		
	3 ve Üzeri	207	31.02 $\pm$ 7.64	Top	28959,34	494			
	Total	495	31.37 $\pm$ 7.65						

Tablo 4.5’ya göre ergenlerde kardeş sayısına göre yılmazlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır [$f(2-492)=3.3$, $p<.05$]. Yılmazlık puanlarının kardeş sayısına göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için yapılan post-hoc Scheffe Testine göre tek kardeş olan ergenler ile 3 ve üzeri kardeş olanlar arasında tek kardeş grubu lehine istatistiksel olarak ($p<.05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Buna göre tek kardeş olan öğrencilerin yılmazlık puanı ($\bar{x}=180.34$) 3 ve üzeri kardeşe sahip olan öğrencilerin yılmazlık puanından ($\bar{x}=168.56$) yüksek bulunmuştur. Akran ilişkileri puanları ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$f(2-492)=.30$, $p>.05$]. Öz şefkat puanları ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır [$f(2-492)=.54$, $p>.05$]. Yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat

ölçekleri toplam puanlarının anne eğitim düzeyine göre analizi sonuçları Tablo 4.6’te gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

	Sınıf	N	$\bar{X} \pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Yılmazlık	İlkgt	205	169.58±30.84	G.A.	3396.04	2	1698.02	1.85	.158
	Lise	186	171.52± 30.28	G.İ.	448607.9	490	915.52		
	Üni.üz	102	176.62±28.97	Top	452004	492			
	Total	493	171.77±30.31						
Akran	İlkgt	205	81.04±15.80	G.A.	223.296	2	111.648	.431	.65
	Lise	186	80.08±17.04	G.İ.	127001.4	490	259.187		
	Üni.üz	102	81.87±14.88	Top	127224.7	492			
	Total	493	80.85±16.08						
Öz Şefkat	İlkgt	205	31.23±7.53	G.A.	17.627	2	8.81	.151	.86
	Lise	186	31.46±7.80	G.İ.	28586.92	490	58.34		
	Üni.üz	102	31.73±7.53	Top	28604.5	492			
	Total	493	31.42±7.62						

Tablo 4.6’ya göre ergenlerde anne eğitim düzeyine göre yılmazlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$f(4-488)=1.18$, $p>.05$]. Akran ilişkileri puanları ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$f(4-488)=.505$, $p>.05$]. Öz şefkat puanları ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$f(4-488)=.146$, $p>.05$].

Yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat ölçekleri toplam puanlarının baba eğitim düzeyine göre analizi sonuçları Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

	Sınıf	N	$\bar{X} \pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Yılmazlık	İlkgt	156	167.19±30.51	G.A.	7779.19	2	3889.6	4.25	.02
	Lise	225	171.18± 31.41	G.İ.	445815.37	488	913.55		
	Üni.üz	110	178.15±27.15	Top	453594.56	490			
	Total	491	171.77±30.31						
Akran	İlkgt	156	80.96±16.5	G.A.	45.988	2	45.98	.179	.83
	Lise	225	80.29±14.31	G.İ.	257.286	488	257.28		
	Üni.üz	110	81.34±15.08	Top					
	Total	491	80.74±16.01						
Öz Şefkat	İlkgt	156	31.01±7.55	G.A.	62.258	2	31.129	.529	.59
	Lise	225	31.25±7.86	G.İ.	28737.941	488	58.88		
	Üni.üz	110	31.97±7.44	Top	28800.2				
	Total	491	31.34±7.66						

Tablo 4.7’ye göre ergenlerde baba eğitim düzeyine göre yılmazlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$f(4-486)=2.42$, $p<.05$]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc Scheffe Testine göre yılmazlık puanı ile baba eğitim durumu arasındaki farklılığın hangi alt boyut lehine olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Akran ilişkileri puanları ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$f(4-486)=1.08$, $p>.05$]. Öz şefkat puanları ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$f(4-488)=.30$, $p>.05$].

Yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat ölçekleri toplam puanlarının gelir düzeyine göre analizi sonuçları Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

	Sınıf	N	$\bar{X} \pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Yılmazlık	5000 ve altı	80	164.02±33.7	G.A.	11603.31	2	5801.6	6.34	.01
	5001 - 9500	234	170.32±28.5	G.İ.	432208.55	473	913.76		
	9501 ve üzeri	162	178.01±30.8	Top	443811.87	475			
	Total	476	171.88±30.5						
Akran İlişkileri	5000 ve altı	80	80.36±15.13	G.A.	43.936	2	21.968	.08	.91
	5001 - 9500	234	80.78±17.05	G.İ.	121551.45	473	256.98		
	9501 ve üzeri	162	81.23±14.88	Top	121595.39	475			
	Total	476	80.86±15.9						
Öz Şefkat	5000 ve altı	80	30.47±7.52	G.A.	334.89	2	167.44	2.84	.06
	5001 - 9500	234	30.84±7.5	G.İ.	27876.91	473	58.93		
	9501 ve üzeri	162	32.5±7.92	Top	28211.8	475			
	Total	476	31.34±7.7						

Tablo 4.8'e göre ergenlerde gelir düzeyine göre yılmazlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$f(2-473)=6.34$, $p<.05$]. Yılmazlık puanlarının gelir düzeyine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için yapılan post-hoc Scheffe Testine göre 5000 TL altı ile 9500 TL ve üzeri arasında 9500 TL ve üzeri gelir grubu lehine istatistiksel olarak ($p<.01$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Buna göre aile gelir düzeyi 9501 TL ve üzeri olan ergenlerin yılmazlık puanı ($\bar{x}=178.01$) aile gelir düzeyi 5000 TL ve altı olan ergenlerin yılmazlık puanından ($\bar{x}=164.02$) yüksek bulunmuştur. Akran ilişkileri puanları ile gelir düzeyi arasında

anlamli bir farklılık bulunmamaktadır [$f(2-473)=.08$, $p>.05$]. Öz şefkat puanları ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$f(2-473)=2.84$, $p>.05$].

4.3. Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yılmazlık, akran ilişkileri ve öz şefkat ölçekleri toplam puanlarının Pearson Momentler Korelasyon Katsayı analizi sonuçları Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Yılmazlık, Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanları İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Katsayı Sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1.Yılmazlık			
2.Akran İlişkileri	,285**		
3.Öz Şefkat	,627**	,107*	

** $p<.01$, * $p<.05$

Tablo 4.9’a göre yılmazlıkla akran ilişkileri arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki ($r=.285$, $p<.01$) bulunurken öz şefkatle arasındaysa pozitif yönlü yüksek düzey ilişki ($r=.627$, $p<.01$) olduğu görülmektedir. Öz şefkat ile akran ilişkileri arasında ise pozitif yönlü düşük düzey ilişki ($r=.627$, $p<.01$) olduğu hesaplanmıştır.

4.4.Öz Şefkat ve Akran İlişkilerinin Yılmazlığı Yordama Gücünün İncelenmesi

Tablo 4.10: Yılmazlığı Yordamada Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Ölçekleri Toplam Puanlarının Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	(β)	t	p	R	R2	F	p
Sabit		62.81	6.4		9.81	.00	.66	.44	194.92	.00
Akran İlişkileri	Yılmazlık	.41	.06	.22	6.49	.00				
Öz Şefkat		2.39	.13	.60	17.84	.00		.81		
								.63		

Tablo 4.10 incelendiğinde ergenlerde yılmazlık düzeyini, akran ilişkileri ($\beta=.22$) ve öz şefkatin ($\beta=.60$) anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($R=.66$; $R^2=.44$; $F=194.92$; $p<.01$). Diğer bir ifadeyle ergende akran ilişkileri ve öz şefkat düzeyi birlikte yılmazlık üzerinde toplam varyansın %44'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon kat sayılarına bakıldığında yordayıcı değişkenlerin yılmazlık üzerindeki göreceli önem sırası, öz şefkat ($\beta=.60$) ve akran ilişkileri ($\beta=.22$) şeklindedir. Ergenlerde yılmazlık düzeyini akran ilişkileri ($\beta=.285$) anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($R=.28$; $R^2=.081$; $F=43.60$; $p<.01$). Diğer bir ifadeyle ergende akran ilişkileri yılmazlık üzerinde toplam varyansın %8.1'ini açıklamaktadır. Ergenlerde yılmazlık düzeyini öz şefkatin ($\beta=.63$) anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($R=.63$; $R^2=.39$; $F=320.95$; $p<.01$). Diğer bir ifadeyle ergenlerde öz şefkat düzeyi yılmazlık üzerinde toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde “Yılmazlığı Yordamada Akran İlişkileri ve Öz Şefkatin Rolü” başlıklı tez çalışmasının araştırmalarından elde edilen bulgular literatür desteğiyle yorumlanıp tartışılacak ve sonrasında da önerilerde bulunulacaktır.

5.1.1. Ergenlerde Yılmazlık Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Araştırma sonuçlarında *cinsiyete* göre yılmazlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Yılmazlık oluşumu ve gelişimi şüphesiz araştırmada da incelendiği gibi pek çok faktöre göre değişkenlik göstermektedir. Bireyi sadece kadın veya erkek olarak yılmazlık düzeyi yorumuna tabi tutmak yetersiz ve bireysellik ilkesine aykırı bir değerlendirme olabilecektir. Literatürde yılmazlığın cinsiyete göre değişimi incelendiğinde genellikle kadınlarda (Taşdemir, 2013: 76; Onat, 2010: 77) yüksek olduğu yönünde çalışmalara rastlamak mümkündür. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalarda (Palta ve Ay, 2019; Shikholeslami, 2016: 79) ise araştırmaya benzer olarak yılmazlıkla cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarında *önceden travma yaşama* durumuna göre önceden travma yaşamadığını belirten lise öğrencilerinin yılmazlık puan ortalamalarının, travma yaşamış öğrencilerin yılmazlık puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Travma yaşamış bireylerde sonrasında öfke patlaması, odaklanmada zorluk, gündelik işleri devam ettirmede aksaklık, uyku bozulmaları veya bedende çeşitli bölgelerde ağrılar olabilmektedir (Tanrıdağ, 2013: 159). Dolayısıyla travma döneminin zorluğunu yaşamış birey bunu hatırlatacak bir güçlük yaşadığında yeniden uyum sağlayıp devam edebilme noktasında kendinde o gücü bulamıyor veya üstesinden gelebileceğine dair yılmazlık duygusu yetersiz kalıp kaygılı hissediyor olabilir. Nitekim araştırma sonuçları da bunu destekler şekilde görünmektedir. Turan (2014: 152) araştırmasına göre çocukluk çağında yaşanan travmalar gencin sosyal

destek gördüğüne dair algılarını azaltmaktadır. Bu bakımdan gencin kendinde zorlu durumlarla mücadele edebilecek gücü bulmasını baltalayabilecektir. Öztürk (2019: 42), Savi Çakar (2018: 118), Aydın (2018: 73) ve Gamzeli ve Kahraman (2018 :889) tarafından yapılan araştırmalarda da önceden travma yaşamadığını bildiren öğrencilerin yılmazlık puan ortalamaları, travma yaşayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte travma yaşamaya göre anlamlı bir değişim oluşturmadığını gösteren araştırmalar (Yağbasanlar, 2018: 60; Turgut, 2015: 64) da bulunmaktadır.

Araştırma sonuçlarında *sınıf düzeyine* göre 11.sınıf öğrencilerinin yılmazlık puanı ortalamalarının, 12,10 ve 9.sınıf öğrencilerinin yılmazlık puanı ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Özellikle ergenlik döneminin bir kimlik arayış evresi olduğu göz önüne alınırsa bireyin kendini tanıyıp sınırlarının farkına varması karşılaştığı herhangi bir problemde güçlü ve zayıf yönlerini işlevselleştirerek kullanabilme becerisini geliştirecektir. Bu bağlamda sınıf seviyesiyle birlikte yılmazlık düzeyinin de arttığı görülmektedir. Bununla birlikte 12.sınıf öğrencilerinin 11. Sınıf öğrencilerine göre daha düşük yılmazlık puan ortalamasına sahip olması üniversite hazırlık süreciyle ilişkilendirilebilir. Bu dönem öğrencinin akademik olarak belki de en yoğun ders çalıştığı, geçmiş yıllardaki deneyimlerini daha fazla kullandığı ancak bununla beraber doğru mesleği seçme sorumluluğu ve çevre baskısı faktörüyle de daha yoğun kaygı duyduğu sene olmaktadır. Özellikle bu yıl içerisinde öğrencinin akademik olarak her zaman istediği seviyede olamayışı hedeflerine ulaşma noktasında pes etmemesi, istikrarı koruyabilmesi ve bu konuda kendine inanması adına yılmazlık duygusunun 11.sınıfa göre biraz daha düşmesine sebebiyet verebilmektedir. Diğer bir açıdan 11.sınıf öğrencilerinin üniversite sınavına hazırlıkta görece daha fazla zamanlarının olması planlamalarının uygulanabilirliği açısından uygun zemin hazırlamakta bu da onlarda yapabilirim inancını daha da güdülemektedir. Kurt (2013: 52) tarafından yapılan çalışmada da uygulama gruplarının yaş aralığına bakıldığında 12.sınıf öğrencilerine göre 11. Sınıf öğrencilerinde yılmazlığın daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde yılmazlık ile yakın olarak psikolojik sağlamlık kavramı da kullanılmaktadır. Işık (2019: 43) ve Gündaş (2013: 52) tarafından yapılan araştırmalarda da sınıf düzeyine göre 11.sınıf öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın görece daha yüksek olduğu bulunmuştur. Turgut (2015: 60) tarafından yapılan araştırmadaysa araştırma sonucundan farklı olarak 9 ve 10.sınıf öğrencilerinin

yılmazlık ortalamaları 11 ve 12.sınıflara göre daha yüksek bulunmuştur. Yine Kurtoğlu (2019:64) ve Ergün (2016:72) çalışmalarında da 11.sınıf öğrencilerinin yılmazlık puanları diğer seviyelere göre daha düşük olduğu hesaplanmıştır.

Araştırma sonuçlarında *kardeş sayısına* göre tek kardeş olan öğrencilerin yılmazlık puanı ortalamasının, 3 ve üzeri kardeşe sahip olan öğrencilerin yılmazlık puanı ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireyin bir güçlük anında bunun çözümünü tek başına üstlenmesiyle yanındaki kişilerle paylaşarak üstlendiği sorumluluk düzeyi bir değildir. Başka açıdan bu durum bireyin problem çözme becerisi gelişiminin aynı oranda olmayacağını da göstergesi olacaktır. Bireyin deneyimleme sayısı ve sorumluluğun tamamını üstlenme gibi faktörlerle güçlük yaşadığında kendine dair yılmazlık algısı bir olmamaktadır. Bu yönüyle tek kardeş olan öğrencilerin yılmazlık puan ortalamalarının da yüksek gelişti anlaşılabilmektedir. Ergün (2016: 73) ve Kımtır (2020: 595) tarafından yapılan çalışmalarda da kardeş sayısı arttıkça yılmazlıkla yakın olarak kullanılan psikolojik sağlamlığın azaldığı görülmektedir. Bununla birlikte literatürde kardeş sayısı ile yılmazlık arasında anlamlı değişim olmadığı görülen çalışmalar (Tok, 2020: 85; Gündoğdu 2013: 52; Bindal, 2018: 71; Arslan ve Ayas, 2014: 18) da bulunmaktadır.

Araştırma sonuçlarında *anne eğitim düzeyine* göre yılmazlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Şüphesiz eğitim seviyesi bireylerin gelişiminde ve ebeveynlik rolünü yetirmesinde önemli bir faktördür. Ancak eğitimle birlikte kişinin sosyal olanakları, kendini geliştirmesi, deneyimleri neticesinde çocuğunun yılmazlık gelişimine katkısı farklılaşabilmektedir. Bu açıdan sadece eğitim düzeyi annenin yılmazlığa katkısında belirleyici olmayabilir. Onat (2010: 82) çalışmasında anne eğitim seviyesi arttıkça yılmazlık ortalamalarının düştüğünü bulmuştur. Bununla birlikte bazı çalışmalarda (Palta ve Ay, 2019; Yıldırım, 2019:89; Zeybekoğlu, 2019: 54) araştırmaya benzer olarak yılmazlıkla anne eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarında *baba eğitim düzeyine* göre babası üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip ergenlerin yılmazlık puanı, ilköğretim mezunu olanlara nazaran daha yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi arttıkça yılmazlık puan ortalamalarının arttığı görülmektedir. Eğitim-öğretimin aynı zamanda bir vizyon getirmesi, bireye farklı bakış açıları kazandırması, bireysel farkındalık oluşturmaya, statü, saygınlık, güç,

maddi kazanç vb yönlerden de katkılarının olması şüphesiz kişinin babalık rolünü yerine getirirken de eğitim düzeyine göre farklılıklara sebebiyet verecektir. Bu yönlerden kazanımlarını çocuğuna yansıtabilen, rehberlik edebilen bir babanın çocuğu da zorluklarla baş edebilme noktasında kendini daha emniyette hissedecektir. Turan (2014: 150) ve Tok (2020: 86) tarafından yapılan çalışmada da babanın eğitim düzeyi arttıkça ergenin yılmazlık düzeyi artma bu aile ve toplum için koruyucu faktör olarak karşımıza gelmektedir. Turgut (2015: 60) tarafından yapılan çalışmada ise iki değişken arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmektedir. Bindal (2018:63) çalışmasındaysa babası ortaokul mezunu olanların ortalamaları daha fazla bulunmuştur. Ergün (2016: 75) tarafından yapılan çalışmada eğitim seviyesi arttıkça yılmazlık seviyesi azaltmaktadır. Bozkurt (2019: 57) çalışmasındaysa baba eğitim seviyesiyle anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonuçlarında *aile gelir düzeyine* göre gelir düzeyi arttıkça ergenlerin yılmazlık puan ortalamaları da artmaktadır. Maddi güç şüphesiz sorunların çözümünde bireye olasılıklar açan, geleceğe dönük eğitim, iş, maddi vb yönlerden yatırımlarla kaygıyı azaltan bir kapı aralamaktadır. Bireyin yaşadığı zorlu durumlara uyum sağlaması gelir yüksekliği gibi koruyucu faktörlerle kolaylaşır. Bu koruyucu unsur adeta dengeleme görevi üstlenmektedir. Düşük gelir bireyin pek çok fırsattan faydalanması önünde engel oluşturmaktadır (Başak, 2012: 88). Bu bağlamda birey gelir düzeyi arttıkça kendini daha güvende hissederek herhangi bir zorluk yaşadığında bunun çözümü ve geleceğin belirsizliğine dair yoğun kaygı yaşamak yerine değişen her durumda bir şekilde uyum sağlayabileceği ve zorlukları aşabileceğine dair yılmazlık duygusu pekişecektir. Bununla birlikte ailenin gelir düzeyi arttıkça ergenin yılmazlık düzeyi arttığını gösteren çalışmalara (Yokuş Yılmaz, 2019: 46; Zeybekoğlu, 2019: 53; Tok, 2020: 87; Bindal, 2018: 63; Bozkurt, 2019: 58; Arslan ve Ayas, 2014: 15) literatürde rastlamak mümkündür. Yüksel (2019: 90) ise çalışmasında gelir durumuyla yılmazlık arasında anlamlı ilişki bulunmadığını saptamıştır.

5.1.2. Ergenlerde Akran İlişkileri Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Araştırma sonuçlarında *cinsiyete* göre kadınlarda akran ilişkileri puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kadınların yaş olarak ergenliğe erkeklere göre daha erken girmesi haliyle akran ilişki ihtiyacının da yaş olarak öne gelmiş olduğundan bu akran ilişkilerinde daha yüksek ortalama almalarını açıklayabilir. Polat (2013: 70) ergenlikte erkeklerin kızlara göre daha şiddet içeren davranışlara meyillenebildiğini belirtmektedir. Öte yandan erkeklerdeki bu eğilim akran ilişkilerinde ortalama düşüklüğüne sebebiyet vermiş olabilecektir. Aynı şekilde Yılmaz (2016: 78), Savcı (2017: 112), Çömez (2014: 37) ve Doğan ve ark. (2012: 849) tarafından yapılan çalışmalarda da kız öğrencilerin akran ilişki ortalamaları erkeklerden yüksek bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarında önceden *travma yaşamaya* göre akran ilişkileri düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Ergenlik döneminde arkadaş grubu içerisindeki konumu genç için önemli olmaktadır. Giyim tarzı veya bir sağlık problemi yaşaması bile bazen ergenin gruptan dışlanmasına veya kendini dışlanmış hissetmesine sebebiyet verebilmektedir. Aynı zamanda bu tarz zorlu durumlarda bireyin tercihleri, günlük rutini değişebilir. Birey tüm bu sebeplerden travma yaşadığı durumlarda sosyal destek olarak arkadaşlarına yönelmemiş olabilir. Nitekim bireylerin zorlu durumlarda koruyucu faktörleri, yeterlilik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri, mizaçları da birbirinden farklılık göstermektedir. Ancak yine de bireylerin zorlu durumlarda destek arayışları kişiden kişiye değiştiğinden akran ilişkileri düzeyi ile travma yaşama durumu arasında farklılık çıkmamış olabilir. Araştırmalarda travma yaşamamanın akran ilişkilerini olumsuz etkilediğine dair görüşler (Soysal, 2020: 2292; Kayhan Aktürk, 2015:109) bulunmakla birlikte bu çalışmanın yeni bir bulgu getirerek literatüre katkıda bulunduğu söylenilebilir.

Araştırma sonuçlarında *sınıf düzeyine* göre 12.sınıf öğrencilerinin akran ilişkileri puan ortalamaları, 9,10 ve11.sınıf öğrencilerinin akran ilişkileri puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi arttıkça bireyler arası paylaşım yapılan zamanla beraber kurulan bağ da arttığından akran ilişkileri puan ortalamalarının da arttığı görülmektedir. Ergenlikte özellikle arkadaş ilişkilerinin ön planda olduğu, bireyin kendi değerlilik algısını ve varoluşunu arkadaş gruplarında edindiği (Kulaksızoğlu, 2005: 87) göz önünde bulundurulduğunda, her geçen yıl akran ilişki düzeyi arttığından en yüksek ortalamanın 12.sınıf seviyesinde olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında çoğunlukla çalışma grubunun ilköğretim ve öncesi olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ergenlikte sınıf düzeyinin anlamlılığına dair çok az çalışmaya rastlanılmaktadır. Nitekim Yılmaz (2016: 85) tarafından yapılan çalışmada da akran

ilişkileri sınıf düzeyine göre anlamlı bulunmamıştır. Bu bağlamda çalışılan değişkenin araştırmanın özgün yönünü ortaya koyduğu görülmektedir. Erden ve Yılmaz (2016: 410) çalışmasında Akran ilişkilerinin alt boyutlarını da dahil etmiş ve “güven ve özdeşim” açısından ergende sınıf düzeyi düşerken; “kendini açma” açısından ise sınıf düzeyi yükselirken ortalamaların arttığını hesaplamıştır. Çalışmadan farklı olarak Şanlı (2018: 28) araştırmasında, 10.sınıf öğrencilerinin akran ilişkileri düzeyini yüksek bulurken; Levpuscek (2006: 259) sınıf seviyesi arttıkça akran ilişki düzeyinin arttığını saptamıştır.

Araştırma sonuçlarında *kardeş sayısına* göre akran ilişkileri düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Gencin ebeveyni, ailesi, akranları vb. açıdan ilişkiler kendi içerisinde özeldir. Kişinin sosyal ilişki kurma veya bir grubun üyesi olarak elde ettiği kazanım ile kardeşinin olması veya olmaması durumuna göre farklı alanlarda etki doğurabilir. Kardeş sayısı ve akran ilişkileri arasında bir farklılık oluşmamasını bu açıdan açıklayabiliriz. Avcı, Tarı Selçuk ve Kaynak (2019: 21) tarafından yapılan araştırmaya göre kardeş sayısı arttıkça ergenin akran ilişkilerinde sosyal davranış sergileme ortalamasının arttığı yönünde bulgular saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarında *anne ve baba eğitim durumlarına* göre akran ilişkileri düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Gencin farklı rollerdeki kişilerle kurmuş olduğu ilişkilerinde tatmin olduğu ve desteğini gördüğü duyguların alanı farklılaşabilmektedir. Bu sebeple farklı rollerin, birbirine ait yerleri dolduramayacağını söylemek uygun olabilir. Aynı zamanda akran ilişkilerinde her ne kadar kültür ve eğitimin katkıları önemli olsa da bireyin kişisel deneyimleri, becerileri, gruba ait olabilmesi ve grubun kurallarına uygunluğu gibi faktörlerle de ön plana çıkmaktadır. Bu açıdan sadece ebeveynin eğitim düzeyinin akran ilişkisinin şekillenmesinde bir farklılık oluşturmaz. Çiftçi (2018: 1524) tarafından yapılan araştırmada anne eğitim düzeyiyle akran ilişkileri arasında anlamlı fark bulunmazken; baba eğitim düzeyi arttıkça akran ilişkilerinin arttığı yönünde bulgular saptanmıştır. Erden ve Yılmaz (2016: 405-406) tarafından yapılan diğer bir araştırmadaysa akran ilişkileri alt boyutlarından sorumluluk ve saygı ortalamalarının anne-baba eğitim düzeyi artarken azaldığı; sadakat ortalamalarının ise anne baba eğitim düzeyi arttıkça arttığı şeklinde sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarında *aile gelir düzeyine* göre akran ilişkileri düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Gencin gruba ait olması, grubu bir araya getiren ortak özellikleri barındırması ve kurallarına uyması, grubun birbirinin sosyal destek sağlama açısından ihtiyaçlarını giderebilmesi akran ilişkilerinin düzeyinde belirleyici unsurlardır. Bu açılardan bakıldığında aile gelir düzeyi ile grubun üyesi olarak bireyin akran ilişkileri arasında anlamlı farklılık görülmediği yorumu yapılabilir. Avcı, Tarı Selçuk ve Kaynak (2019: 23) tarafından yapılan araştırmaya göre gelir düzeyi arttıkça ergenin akran ilişkilerinde sosyal davranış sergileme ortalamasının arttığı yönünde bulgular saptanmıştır.

5.1.3. Ergenlerde Öz Şefkat Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Araştırma sonuçlarında *cinsiyete* göre erkeklerin öz şefkat puan ortalamaları, kadınların öz şefkat puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Literatürde de bununla benzer sonuçlara rastlamak mümkündür. Literatürde cinsiyet etkilerine dair farklı bulgulara rastlamak mümkündür. Demirbilek (2021: 73) de araştırmasında benzer sonuca ulaşmış ve bu durumu erkeklerin kültürel faktörlere de bağlı olarak daha fazla deneyimleme şansı tanınmasının onları daha fazla çözüm üretme arayışına itişinin bir sonucu olarak yorumlamaktadır. Her yaşanan deneyim ve problem çözme ihtiyacı, onların kendilerine dönük şefkatli yaklaşımını tetiklemektedir. Çeştan (2020: 49), Kır Demirhan (2020: 50) ve Ünal (2019: 42) da araştırmalarında benzeri sonuçlara ulaşmıştır. Yarnel ve arkadaşları (2015) bu durumu kadınların kendilerine daha fazla eleştirel yaklaşması ve bunun da daha olumsuz duygular yaşamalarına sebebiyet vermesine bağlamaktadır. Diğer yandan kadınların öz şefkat düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Öveç, 2007; Açıköz, 2019). Germer (2021: 114) bu durumu özellikle kadınlarda erkeklere göre oksitosin hormonunun da etkisiyle şefkate yatkınlık daha olası olabileceği şeklinde açıklamaktadır. Yine bir başka bulgu olarak Solak Şimşek (2019:82), Bulgan (2021: 25), Kıcalı (2015: 56), Mameghani, Taşan ve Saylan (2020: 228) tarafından yapılan çalışmalarda ise öz şefkat düzeyi kadın ve erkeklerde benzer çıkmıştır. Yapılan araştırmanın da ulaştığı bulgularla literatüre bir katkıda bulunduğu söylenilebilir.

Araştırma sonuçlarında önceden *travma yaşamaya* göre travma yaşamadığını belirten lise öğrencilerinin öz şefkat puan ortalamaları travma yaşamış öğrencilerin öz şefkat puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Travmanın büyüklüğü ve sonrası dönemde yaşanan zorluklara göre birey kendini yeniden toparlamakta güçlük çekebilir. Güçlük yaşamış olması onda yetersizlik hissinin oluşumunu tetikleyerek kendine yeterince şefkat, ilgi ve nezaketi gösteremiyor olabilir. Öte yandan bu durum kişi tarafından yaşanan travmanın kabullenilmemiş olunmasından da kaynaklanabilir. Bu bağlamlarda travma yaşayan kişilerde öz şefkat düşüklüğü arasında bir ilişki kurulabilir. Söz gelimi bir araba arıza yapınca yaşanan güçlü durum kolayca atlatılabilirken aileye duyulan öfke veya travma gibi olayların etkisi uzun yıllarca sürebilmektedir. Bu sebeple de bu zor durumlarla mücadele edebilme mekanizması oldukça önemlidir. Öfke hissine sıkıca yapışmak ilişkileri sağlıksızlaştırdığı gibi öfkeliyken özellikle uzaklaşıp bunu yok saymaksa bedensel olarak da gözlemlenebilir pek çok alana etkiler bırakabilir. Bir duyguyu tamamen yok saymak veya ona sarılmak yerine kaynağının nereden geldiğini tespit etmek oldukça önemlidir. Aksi durumda düşüncelerin getirdiği artarak ilerleyen duygu girdabına teslim olunması kaçınılmazdır (Germer, 2021: 87). Ünal (2019: 45) tarafından yapılan araştırmada çocukluk döneminde travma yaşamamış ergenlerin öz şefkat ortalaması, yaşayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Tekcan (2018: 50) yapmış olduğu çalışmada öz şefkatin travmaya karşı koruyucu nitelikte olduğunu saptamıştır. Bayar (2016: 72) tarafından yapılan bir araştırmada da olumsuz fazla olay yaşamış bireyler ile daha az olumsuzluk yaşayanların öz şefkat puanlarındaki değişimler incelenmiştir. Buna göre olumsuz fazla olay yaşamış bireylerin öz şefkat düzeyi diğer gruba nazaran daha düşük bulunmuştur. Bununla beraber öz şefkat düzeyi yüksek bireyler zorlu yaşam koşullarında daha sabırlı oldukları ve travma ardından yaşadıkları belirtilerde dayanıklılık düzeylerinin arttığına dair araştırmalar da yer almaktadır (Thomson ve Waltz, 2008: 21). Karaoğlu (2019: 58) tarafından yapılan çalışmada da önceden travma yaşamış bireylerin öz şefkat düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Öz şefkatin zamanla gelişmesi sayesinde kişi daha hızlı toparlanmaya, kabul etmeye ve daha az hayal kırıklığı duymaya başlar ki bu da sevgi dolu, yapabilir gücü içerisinde ve daha güvende hissetmeye sevk eder (Neff ve Germer, 2020: 157). Bununla birlikte literatürde travma yaşamaya göre öz şefkat düzeyinin farklılaşmadığı çalışmalar (Gün, 2021: 74; Çolakoğlu, 2013) da mevcuttur.

Araştırma sonuçlarında *sınıf düzeyine* göre 11.sınıf öğrencilerinin öz şefkat puan ortalamaları, 12, 10 ve 9. sınıf öğrencilerinin öz şefkat puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Bireyin deneyimlerinin artması, kendini daha tanıması, farkındalık seviyesinin yükselmesi gibi açılardan 11 ve 12.sınıf öğrencilerinin 9 ve 10.sınıf öğrencilerine göre daha fazla yüksek öz şefkat puanına sahip olması muhtemeldir. Öz şefkat yaşanan olumsuz durumlarla doğrudan ilişkili olduğundan özellikle 12.sınıftaki öğrencilerin üniversite hazırlık sürecinde yaşadığı başarısızlıklar, kaygılar, kendilerinden beklentileri, çevrenin onlardan beklentileri gibi nedenlerle öz şefkat puanlarında 11.sınıfa nazaran biraz daha düşüş olabilir. Solak Şimşek (2019: 85) yaptığı çalışmada sınıf düzeylerine göre, öz şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Bluth ve ark (2017: 850) çalışmasındaysa kız öğrencilerin sınıf artarken öz şefkat düzeyinin azaldığı ancak erkeklerde bir değişim olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarında *kardeş sayısına* göre öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemektedir. Öz şefkat bireyin kendine şefkatle yaklaşabilmesidir ve burada her ne kadar çevre faktörleri etkili olsa da bireyin kişisel farkındalığının payı oldukça önemlidir. Nitekim Battal (2022:55) ve Meriç Genç (2020: 43) tarafından yapılan araştırmalar da tez bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma sonuçlarında *anne ve baba eğitim durumuna* göre öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemektedir. Ebeveynin eğitim seviyesi çocuğuyla ilişki kurarken izlediği tutumlarda etkilidir. Ancak öz şefkatin dış kaynak ağırlıklı değil, iç kaynaklı olarak bireyde gelişimi göz önüne alınırsa ebeveyn eğitim durumuyla öz şefkat arasında anlamlı farklılığa rastlanılmamış olunabilir. Solak Şimşek (2019: 91-96) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlara erişilmiştir.

Araştırma sonuçlarında *aile gelir düzeyine* göre öz şefkat düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemektedir. Öz şefkatin iç kaynaklı bir duygu olduğu söylenebilir. Birey maddi durumu yüksekken bile bu farkındalıklı bakış açısına sahip değilse duruma, kendine öz şefkatle yaklaşamayabileceğinden söz edilebilir. Bu açıdan da gelir düzeyi ile öz şefkat arasında anlamlı farklılık bulunmayışı açıklanabilir. Literatüre bakıldığında araştırmayla benzer sonuçlara ulaşılmış çalışmalara Solak Şimşek (2019: 91; Ünal, 2021: 31) rastlamak mümkündür.

5.1.4. Ergenlerde Yılmazlık ile Akran İlişkileri ve Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma sonuçlarına göre yılmazlıkla akran ilişkileri arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu görülmüştür. Öz şefkatle yılmazlık arasındaysa pozitif yönlü yüksek düzey ilişki bulunurken öz şefkatle akran ilişkileri arasında ise pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu hesaplanmıştır. Bunlardan hareketle bireyde yılmazlık artarken ve öz şefkat düzeyinin de artacağı görülmektedir. Nitekim birey kendine şefkat gösterebildiği, inandığı ölçüde bir sorunun üstesinden gelebilir, pes etmez, o doğrultuda sorunun çözümü için yöntemler dener ve istikrarını korur. Haliyle bu da kendi içinde bir döngü başlatarak süreç içerisindeki zorlanmalara karşı da olağan yaklaşabilmesini, kabul etmesini öz şefkat duyabilmesini güdüler. Bu süreçte çevre faktörü oldukça önemli olmaktadır. İnsanın kendine dönük bu tutumlarında yakınlarındaki insanlardan, arkadaşlardan destek görmesi, sağlıklı ve sıcak bağlar içerisinde olduğunu hissettiği bir akranlarının olması yılmazlık ve öz şefkatin oluşum ve artırılmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Kendine şefkatle yaklaşabilen bireylerin daha özgüvenli, başaramamaktan korkmayan veya yenilse bile denemekten vazgeçmeyen çabalayan oldukları görülmektedir (Neff ve Germer, 2020: 129). Genç akranları arasında yeterli hissettikçe gruba bağlılığı artacaktır. Çevresiyle yakın, samimi ve güvene dayalı ilişkisinin bulunması, bireyin kendi içerisinde psikolojik açıdan daha sağlıklı olmasına sebebiyet verecektir. Bu da ergenin öz şefkat düzeyini de artıracaktır (Altun, 2021: 64). Aktaş (2017: 42) bu durumu öz şefkati yüksek bireylerin kendini çevresinden soyutlamadığı hem kendini hem diğer insanları sevdiği hem de kendinin ve başkalarının ihtiyaçlarını da önemseydiği bağlamında ele almaktadır. Çelik (2013: 228) tarafından yapılan çalışmada da yılmazlık ile iletişim ilişki kurma arasında pozitif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Literatürde ilgili konu için yapılan çalışmalara bakıldığında öz şefkat ile yılmazlık arasında pozitif yönlü ilişkinin bulunduğunu gösteren çalışmalar (Yağbasanlar, 2018: 54; Başak, 2012: 82; Bolat, 2013: 81; Ünal, 2019: 45; Yenice, 2020: 59) bulunmaktadır. Altun (2021: 60) bu duruma ebeveyn tutumunun da etkili olabileceğini belirtir. Çünkü bireye yargılamama, şefkat duyabilme bağlamında ilk rol model olan ailedir ve bu yaklaşımla büyüyen bir genç de bu durumu içselleştirecektir. Öz şefkatin baltalanmasıyla kişi bir zorluk yaşadığında üstesinden gelebileceğine dair inancı zayıflamış olabilir. Turan (2014: 152) tarafından yapılan çalışmada da ergenin

akranları tarafından sosyal destek gördüğünü hissetmesi yılmazlık düzeyini artırdığı tespit edilmiştir.

5.1.5. Ergenlerde Akran İlişkileri ve Öz Şefkatin Yılmazlığı Yordama Düzeyinin İncelenmesi

Araştırma sonuçlarında ergenlerde akran ilişkileri ve öz şefkat düzeyi birlikte ele alındığında yılmazlığın %44'ünü açıklamaktadır. Aynı şekilde ergenlerde akran ilişkilerinin ise yılmazlığın %8.1'ini açıkladığı görülmektedir. Öz şefkat düzeyi ise yılmazlığın %39'unu açıklamaktadır. Tüm bunlardan hareketle yılmazlık üzerinde her iki değişkenin de önemli yordayıcılar olduğunu söylemek mümkündür. Öz şefkat ve akran ilişkileri kıyaslandığında öz şefkatin toplam varyansı açıklamakta daha büyük rolü olduğu görülmektedir. Literatürde tüm bu değişkenlere yönelik yapılan araştırmalara bakıldığında benzer şekilde birbirini yordadıklarına dair sonuçlara rastlanılmaktadır.

5.2. Öneriler

1. Erkeklerin yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkileri düzeyleri kadınlardan yüksek bulunmuştur. Bundan sonraki araştırmalarda kadınlarda bu değişkenlerin düşüklüğünün nedenlerine dair çalışmalar yapılabilir.
2. Travma yaşayan öğrencilerin yılmazlık düzeyi daha yüksektir. Bu açıdan okullarda travma yaşayan öğrencilere yönelik programlar geliştirilerek yılmazlık düzeylerinin artırılması adına çalışmalar yapılabilir.
3. 9 ve 10.sınıf seviyelerinde yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkileri düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Özellikle bu seviyelere yılmazlık, öz şefkat ve akran ilişkileri düzeylerinin artırılması için çeşitli grup etkinlikleri, farkındalık programları veya rehberlik çalışmaları yapılabilir. Bununla birlikte bu sınıf düzeylerinde ilgili değişkenlerin düşüklüğünün sebeplerinin tespitine dair çalışmalar yapılabilir.
4. Özellikle ergenlik döneminde kişisel farkındalığın büyük ivme kazandığı ve kimlik oluşumun temellerinin atıldığı göz önüne alınırsa ergenlerde yılmazlığın oluşumu ve

gelişimi için yıllık rehberlik programlarında il, ilçe, okul ve sınıf düzeyinde öz şefkat gelişimi ve farkındalığına dair çalışmalar yapılabilir.

5. Lise öğrencilerinde 9 ve 10. Sınıf seviyelerinde akran ilişkilerinin geliştirilmesi adına çeşitli sınıf ve okul rehberlik etkinlikleri programlanabilir. Okul sosyal etkinliklerinde öğrencilerin 11 ve 12.sınıf düzeyleriyle de kaynaştırılması, akran ilişkilerinin desteklenmesi adına kültürel veya sportif faaliyetler uygulaması artırılabilir.

6. Araştırmanın bulguları Kartal ilçe sınırları dahilindedir. Evren örneklem kapsamı genişletilerek sonuçların daha geniş kitlelerde değişimi incelenebilir.

7.Yılmazlığın en önemli yordayıcısının öz şefkat olduğu görülmektedir. Bu sebeple öğrencilerde yılmazlığı geliştirmek adına okullarda öz şefkat düzeyi düşük olan öğrenciler tespit edilerek bu öğrencilere yönelik çalışmalar geliştirilebilir.

8. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli kurumlar iş birliğiyle gençlere yönelik atölye, drama, seminer vb çalışmalarla gençlerde yılmazlığı oluşturmak, artırmak ve yılmazlığa dair farkındalık kazanımına dair projeler üretilebilir.

9. Bu araştırmada yılmazlığı yordamada sadece akran ilişkileri ve öz şefkatin rolü ele alınmıştır. Ancak yılmazlığı yordamada etkisi olabileceği düşünülen ebeveyn tutumları, benlik saygısı, duygusal zeka gibi değişkenlerin de ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

10. Bu çalışma yılmazlığın yordanmasında nicel korelatif bir yöntemle gerçekleştirilmiştir. Yılmazlığın derinlemesine incelenmesinde olanak tanıyan nitel çalışmaların yapılması da önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. (2019). *Sosyal ve ekonomik destek hizmet modelinden yararlanan ailelerin öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: çankırı örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Açıkgöz, S. C. (2019). *Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlamlık/dayanıklılıkla ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aytaş, A. (2017). *Türkiye örnekleminde, narsistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R. & Leary, M. R. (2012). Self-Compassion And Well-Being Among Older Adults. *Self And Identity*, 11(4): 428-453.
- Altun, G. (2021). *Geç ergenlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arimitsu, K. (2016). The Effects Of A Program To Enhance Self-Compassion In Japanese Individuals: Arandomized Controlled Pilot Study. *The Journal Of Positive Psychology*, 11(6): 559-571.
- Arkonaç, S.A. (2005). *Sosyal Psikoloji*, (3.Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arslan, F. ve Ayas, T. (2014). Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38: 1-29.

- Atkinson, R.L., vd. (2002). *Psikolojiye Giriş*, (Y.Alogan Çev), (2.Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Avcı, D., Tarı Selçuk, K. ve Kaynak, S. (2019). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Akran İlişkileri ve Belirleyicileri. *Güncel Pediatri Dergisi*, 17(1):17-33.
- Aydın, A. (2003). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, (4.Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, H. (2006). *Gelişim ve Öğrenme*, (12.Baskı). Ankara: Nobel Yayın.
- Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Başak E. B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Bluth, K. & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness And Self-Compassion: Exploring Pathways To Adolescent Emotional Well-Being. *Journal Of Child And Family Studies*, 23(7): 1298-1309.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being

- in a Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4):840-853.
- Bluth, K., Roberson, P. N. & Gaylord, S. A. (2015). A Pilot Study Of A Mindfulness Intervention For Adolescents And The Potential Role Of Self-Compassion In Reducing Stress. *The Journal Of Science And Healing*, 11(4): 292-295.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Boyd, D. M. (2008). *American Teen Sociality In Networked Publics*. (Unpublished Doktoral Thesis). University Of California, Berkeley.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Brown, W. K. & Rhodes W. A. (1991). Factors That Promote Invulnerability and Resiliency in At-Risk Children. W. A. Rhodes & W. K. Brown (Ed), *Why Some Children Succeed Despite the Odds* içinde (171-177). New York: Praeger Publishers.
- Bulgan, R. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeyleri İle Siber Zorba Ve Siber Mağdur Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükşahin Çevik, G. (2007). *Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Crocker, J. & Canevello, A. (2008). Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 95(3), 555-575.
- Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve Davranış Psikolojisinin Temel Kavramları*, (26.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çarmıklı, Z. S. (2021). *Pembe Fili Düşünme*, (26.Baskı). İstanbul: İnkılap Yayınevi.

- Çelik, E. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Özelliklerinin Duygusal Dışavurum Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2): 221-236.
- Çeştan, E. (2020). *Öz-şefkat ve psikolojik esnekliğin depresyon ile arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çiftçi, H. (2018). Akran İlişkileri Düzeylerinin Karşılaştırılması: Lise Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(3): 1516-1535.
- Çolakoğlu, T. (2013). *Kalp krizi geçirmiş bireylerde travma sonrası gelişim ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çömez, T. (2014). *Fiziksel engelli ergenlerde akran ilişkilerinin yaşam doyumu üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: the role of learned resourcefulness, perceived social support, and gender*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dekovic, M. & Meeus, W. (1997). Peer Relations in Adolescence: Effects of Parenting and Adolescents' Self-Concept. *Journal Of Adolescence*, 20(2): 163-176.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbilek, H. (2021). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Doğan, T., Karaman, N., Çoban, A. ve Çok, F. (2012). Predictors of Adolescents' Friendship Qualities: Gender and Family Related Variables. *Elementary Education Online*, 11(3): 845-855.

- Donovan, E., vd. (2016). Brief Report: Feasibility of a Mindfulness and Self-Compassion Based Mobile Intervention for Adolescents. *Journal of Adolescence*, 53, 217-221.
- Erden, S.ve Yılmaz, S. (2016). İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Akran İlişkilerinin İnsanî Değerler ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2): 389-416.
- Erol, F. (2015). *Üstün zekalı ergenlerin akran ilişkileri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erwin, P. (2000). *Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Feldman, S. S. & Wentzel, K. R. (1990). The Relationship Between Parenting Styles, Sons' Self-Restraint, and Peer Relations in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 10(4): 439-454.
- Fuligni, A. J. & Eccles, J. S. (1993). Perceived Parent-Child Relationships and Early Adolescents' Orientation Toward Peers. *Developmental Psychology*, 29(4): 622-632.
- Gamzeli, A. ve Kahraman, S. (2018, Kasım). Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Belirtilerinin Psikolojik Sağlamlığa Etkisi. *III. Uluslararası Al-Farabi Sosyal Bilimler Kongresi*. Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Geçtan, E. (2002). *İnsan Olmak*, (5.Baskı). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gerber, Z., Tolmacz, R., & Doron, Y. (2015). Self-Compassion And Forms Of Concern For Others. *Personality And Individual Differences*, 86, 394-400.
- Germer,C.K. & Neff, K. (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi*, (F.Tarımtay Altun Çev). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Gün, M. (2021). *Ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan kişilerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi: temel inançlar, ruminasyonlar ve öz-şefkat*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Günel, E.E. (2020). *Ergenlerde yılmazlığın akran ilişkisi ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Güney, S. (2006). *Davranış Bilimleri*, (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Gürgen, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hjemdal, O., vd. (2006). Resilience Predicting Psychiatric Symptoms: A Prospective Study of Protective Factors and Their Role in Adjustment to Stressful Life Events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(3): 194-201.
- Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta İlişkiler Ana Baba Kardeş Ve Arkadaşlar*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Işık, Y. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Joseph, J. M. (1994). *The Resilient Child. Preparing Today's Youth For Tomorrow's World*, Usa:Perseus Publisher.
- Kaner, S., Bayraklı, H. ve Güzeller, C.O. (2011). Anne-Babaların Yılmazlık Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(2): 63-78.
- Karakaya, İ. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, (A. Tanrıöğen Ed). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Karaoğlu, M. (2019). *Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 1(3): 145-151.
- Kayhan Aktürk, Ş. (2015). *Okul öncesi dönem çocuklarında duygu düzenleme becerileri ile akran ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-Şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıncı, Y. (2006). *Okulda Ruh Sağlığı*, (5.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kıntar, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Kır Demirhan, A. (2020). Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz şefkat ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego Resiliency. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70(5): 1067-1079.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*, (7.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. M. D. Glantz & J. L. Johnson, (Ed), *Resilience and Development: Positive Life Adaptation* içinde (179-224) içinde. New York: Plenum Publishers.
- Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: yılmazlığın aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kurtoğlu, S.S. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Langenkamp, A. G. (2010). Academic Vulnerability and Resilience During the Transition to High School: The Role of Social Relationship and District Context. *Sociology Of Education*, 83(1): 1-19.
- Leary, M. R., vd. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Levpuscek MP. (2006). Adolescent individuation in relation to parents and friends: Age and gender differences. *Eur J Dev Psychol*, 3(3): 238-264.
- Luthar, S. S. & Zigler, E. (1991). Vulnerability and Competence: A Review of Research on Resilience in Childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1): 6-22.
- Maheux, A., & Price, M. (2016). The Indirect Effect Of Social Support on Post-Trauma Psychopathology Via Self-Compassion. *Personality & Individual Differences*. 88: 102-107.
- Mameghani, S.S., Taşan, D. ve Saylan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Hasbilik ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimleri Dergisi*, 12(2): 220-244.
- Meriç Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitü, İstanbul.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 56(3): 227-238.
- Medhus, E. (2001). *Kendi Başına Düşünen Çocuklar Yetiştirmek* (Ö.Tüzel Akal Çev). İstanbul: Optimist Yayın.

- Newman, R. (2005). Apa's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research And Practice*, 36(3): 227-229.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Okumuş, A. (2010). Bilimsel Araştırma Teknikleri. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Y. ve Gül, A. (2007). Sosyal ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(15): 394-42.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Palta, A. ve Ay, A. (2019). Öğretmen Adaylarının Değişiklik Huy Kalıbını Kullanma ve Yılmazlık Düzeyleri. *Turan-Sam Dergisi*, 41(10): 52-61.
- Polat, İ. (2013). *Okul ve akran ilişkilerinin ergen suçluluğu üzerindeki etkisinin bir grup üniversite örneğinde incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Severin, G. (2000). *Ergenlik Çağının Tehlikeleri Ne Demeli Nasıl Davranmalı*, (P. Gökşan Aker Çev), (Kurtuluş Bıçakçı Ed). Ankara: Çocuk Aile Kitapları.
- Shikholeslami, P. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Solso, R. L. & Johnson, H. H. (2013). Psikolojide Deneysel Yönteme Giriş: Vaka Yaklaşımı, (3.Baskı), (A. Ayçiçeği Dinn Çev.Ed). İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Sürücü, M. ve Özcan, B. (2009, Mart). Ergenlerin Yılmazlık Düzeylerini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. 18. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri*. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Taşdemir, F. (2013). *Görme engelli öğrenci annelerinin yılmazlık özelliklerinin incelenmesi istanbul ili örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tanrıdağ, R. (2013). Çocuk ve Ergenlerde Duygusal ve Davranışsal Bozukluklar (M.Özekeş Çev). *Kaygı Bozuklukları Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Yaygın Kaygı Bozukluğu ve Obsesif Kompulsif Bozukluk İçerisinde*, Ankara: Nobel Akademi, 159-187.
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Temel, Z.F. ve Aksoy, A.B. (2005). *Ergen ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım*, (2.Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Terzi, S. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin yılmazlık modeli*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Thompson, B., Waltz, J. (2008). Self-Compassion and Ptsd Symptom Severity. *Journal of Traumatic Stress*. 21(6): 556-558.
- Thomsen, K. (2002). *Building Resilient Students*, California: Corwin Press Inc.

- Tok, Y. (2020). *Okul öncesi eğitime devam eden 5 yaş grubu çocukların yılmazlık düzeyleri ile matematik ve bilimsel süreç becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Totan, T. (2008). *Ergenlerde zorbalığın anne, baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bölümler Enstitüsü, Bolu.
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve yılmazlık düzeyinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Savcı, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Savi Çakar, F. (2018). The Role Of Resilience and Gender in The Relationship Between Adults Childhood Traumatic Experiences and Psychological Symptoms. *Pamukkale University Journal of Education*, 44: 114-131.
- Soysal, F.S. (2020). Travma Duyarlı Okullar: Tanımı, Amacı ve Kapsamı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3): 2284-2304
- Şanlı, M.E. (2018). *Ergenlerin akran ilişkilerinin akıllı telefon bağımlılığına etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Windle, G., Markland, D. A. & Woods, R. T. (2008). Examination of a Theoretical Model of Psychological Resilience in Older Age. *Aging & Mental Health*. 12(3): 285–292.
- Yarnell L. M., vd. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Selfcompassion. *Self And Identity*. 14(5): 499-520.
- Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions and Well-Being. *Self And Identity*. 12(2): 146-159.
- Yavuzer, H. (2005). *Ana-Baba ve Çocuk*, (18.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- , (2005b). *Gençleri Anlamak*, (2.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- , (2019). *Çocuk ve Suç* (14.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yenice, M. (2020). *Lise öğrencilerinde yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yıldırım, E.A. (2019). *İlkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile duygusal yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Yılmaz, S. (2016). *İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin, insani değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Yokuş Yılmaz, E. (2019). *Otizm spektrum bozukluğuna sahip kardeşi olan ergenlerin yılmazlık kaynakları ile kardeşlerine yönelik tutumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Young, K. S. & Case, C. J. (2004). Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management. *Cyberpsychology and Behavior*. 7(1): 105-111.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, (12.Baskı). Ankara: Özgür Yayınları.
- Yücel Yüksel, M. (2019). *Ergenlerin yılmazlık düzeyleri ile aile işlevleri ve aile iletişim kalıpları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yücel, N. (2009). *Ergenlerin akran ilişkileri ve yalnızlık düzeylerinde evde internet kullanımının etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zeybekoğlu, A. (2019). *Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin yılmazlıkları ile umut ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

EK-1: Ön Bilgilendirme ve Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler;

Bu çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Deniz YÜZBAŞ tarafından, Doç. Dr. M. Yüksel ERDOĞDU danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi için hazırlanmıştır. Tez başlığı: “Yılmazlığı Yordamada Akran İlişkileri ve Öz Şefkatin Rolü” dür.

Çalışmanın amacı; yaşanan herhangi bir problem veya zorlu olay karşısında mücadele etmek uyum sağlamak anlamına gelen yılmazlık kavramının lise öğrencilerinde öncelikle hangi düzeyde olduğunu tespit etmektir. Bununla beraber yılmazlık ile akran ilişkileri ve öz şefkat düzeyi arasında bir ilişki bulunup bulunmadığının belirlenmesidir. Ölçek maddelerine verilen yanıtlardan hareketle oluşan puanlar çeşitli testlere tabi tutularak analiz edilecektir.

Katılımda gönüllülük esastır. Araştırmada faydalanan ölçek maddelerinde kişisel rahatsızlık uyandıracak içerik barındırmamaktadır. Sizden istenen, aşağıdaki her ifadeyi dikkatlice okumanız ve size en uygun seçeneği belirten kısımları eksiksiz doldurmanızdır. Elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmanın bulgularının sağlıklı sonuçlara ulaşabilmesi için vereceğiniz yanıtların samimi görüş ve duygularınızı yansıtmasının büyük önemi vardır.

Eğer çalışmanın amacı, bulguları veya çalışmaya dair sormak istediğiniz bir konu hakkında bilgi almak isterseniz, denizyuzbas@gmail.com e-posta adresine mail gönderebilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Deniz YÜZBAŞ

Psikolojik Danışman

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

1	Sınıfınız	()9.Sınıf ()11.Sınıf ()10.Sınıf ()12.Sınıf
2	Cinsiyet	()Kadın ()Erkek
3	Kardeş Sayısı(siz dahil)	()Tek ()2 ()3 ve Üzeri
4	Anne Eğitim Düzeyi	()İlköğretim ()Lise ()Üniversite ve üzeri
5	Baba Eğitim Düzeyi	()İlköğretim ()Lise ()Üniversite ve üzeri
6	Aile Toplam Gelir Düzeyi	()5000 TL ve Altı ()5001 – 9500 TL ()9501 ve Üzeri
7	Daha önceden travmatik bir olay(afet, kaza, ölüm, şiddet, istismar vb.) yaşadınız mı?	()Evet ()Hayır

EK-2: Yılmazlık Ölçeği

	MADDELER	Hiç	Biraz	Orta Düzeyde	İyi Tanımlıyor	İyi Çok
1	Güçlükler karşısında yılmadan sabırla mücadele ederim.					
2	Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim.					
3	Atılgan bir kişi değilim.					
4	İyi liderlik yapamam.					
5	Kararlarımın sonuçlarına baktığımda genellikle isabetli kararlar verdiğimi görürüm.					
6	Çevremdeki olanak ve fırsatları kolay görüp değerlendiririm.					
7	Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var.					
8	İnandığım doğrular için çaba göstermek zor geliyor.					
9	Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim.					
10	Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim.					
11	Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım.					
12	Meraklıyım, sorular sorar, bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım.					
13	Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum.					
14	İçinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım.					
15	Zorluklar karşısında dayanıksızım.					

16	Sokulgan (arkadaş canlısı, sıcakkanlı) değilim.					
17	Başkalarının üstesinden gelemeyeceğim olumsuz yaşam koşulları ile baş etmeyi bilirim.					
18	Kendime her zaman güvenirim.					
19	Sorumluluklar üstlenmek bana zor geliyor.					
20	En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim.					
21	Hedeflerime ulaşmak için kendimi güdeleyebilirim.					
22	İnandığım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim.					
23	Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim.					
24	Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım.					
25	Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum.					
26	Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum.					
27	Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumda çıkış yolumu bulabilirim.					
28	Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım.					
29	Planlar yaptığım zaman onları sonuna kadar götürürüm.					
30	Genellikle gülecek bir şeyler bulabilirim.					
31	Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum.					
32	Rahat ve kolay iletişim kuramam.					
33	Kendi biricikliğim içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim.					

34	Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütür.					
35	Kendimle barışığım.					
36	Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim.					
37	Yaşamımı anlamsız buluyorum.					
38	Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum.					
39	En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem.					
40	Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim.					
41	Kendimi güçlü hissetmiyorum.					
42	Yaşamımda üstlendiğim rollerden zevk almıyorum.					
43	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem.					
44	Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarırım.					
45	Diğer insanlardan gelen sinyalleri okurum.					
46	Problemlerin kaynağını saptamıyorum.					
47	Dertlerime untabilmek için yaratıcılığımı kullanabilirim.					
48	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem.					
49	İnandığım şeyler için tehlikelere göze almak zor geliyor.					
50	İnandığım şeyler için tehlikelere göze almak zor geliyor.					

EK-3: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

	MADDELER	Hiçbir	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Daima
1	Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.					
2	Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.					
3	Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.					
4	Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
5	Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
6	Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.					
7	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
8	Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.					
9	Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.					
10	Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım					
11	Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.					

EK-4: Akran İlişkileri Ölçeği

	MADDELER	Doğru Değil	Doğru	Genellikle	Çok Doğru	Tamamen
1	Arkadaşım ve ben bütün boş zamanlarımızı birlikte geçiririz.					
2	Arkadaşım ikimizin birlikte yapabileceği eğlenceli şeyler düşünür.					
3	Arkadaşım ve ben okuldan sonraları ve hafta sonları birbirimizin evine gideriz.					
4	Bazen arkadaşım ve ben boş boş oturur ve okul, spor gibi hoşlandığımız şeyler hakkında konuşuruz.					
5	Arkadaşımla kavga edebilirim.					
6	Arkadaşıma yapmamasını söylediğim halde beni kızdırabilir veya canımı sıkabilir.					
7	Arkadaşım ve ben çok tartışırız.					
8	Arkadaşım ve ben birçok şey hakkında aynı fikirde değiliz.					
9	Eğer öğle yemeğimi unutursam veya biraz paraya ihtiyacım olursa arkadaşım bana ödünç verir.					
10	Bir konuda başım sıkıştığında arkadaşım bana yardım eder.					
11	İhtiyacım olduğunda arkadaşım yardım edecektir.					
12	Eğer diğer çocuklar beni rahatsız ederse arkadaşım bana yardım edecektir.					
13	Eğer bir çocuk, başımın derde girmesine sebep olursa arkadaşım beni savunacaktır.					

14	Eğer okulda veya evde bir problemim varsa, bu konuda arkadaşım ile konuşabilirim.					
15	Hiç kimseye söyleyemeyeceğim şeyleri bile arkadaşım ile söyleyebilirim.					
16	Eğer arkadaşım ya da ben ikimizden birini rahatsız edecek bir şey yaparsak, bunun üstesinden kolayca gelebiliriz.					
17	Eğer arkadaşım ve ben kavga edersek ya da ağız dalaşı yaparsak “özür dilerim” deriz ve her şey yoluna girer					
18	Eğer arkadaşım uzağa gitmek zorunda kalırsa onu özlerim.					
19	Arkadaşım ile birlikte olduğumda kendimi mutlu hissederim.					
20	Arkadaşım etrafımda olmasa bile onu düşünürüm.					
21	İyi bir iş yaptığımda arkadaşım benim için mutlu olur.					
22	Bazen arkadaşım benim için bir şeyler yapar ve kendimi özel hissederim.					

EK-5: Ölçek Kullanım İzinleri

Musa Hocam merhabalar,
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tezimde danışmanım Doç.Dr.Mustafa Yüksel ERDOĞDU ile özşefkat üzerine çalışacağız.

Lise için Özşefkat Ölçeği Kısaltılmış Formunu kullanmak adına sizden öncelikle müsaade almak ve ölçeği paylaşmanızı rica etmek amacıyla mailimi iletiyorum. Saygılarımı sunarım.

Psikolojik Danışman
Deniz YÜZBAŞ



musa yıldırım

Alıcı: ben

2 Ağu 2021 Pzt 03:09 ☆ ↩ ⋮

Deniz Hocam merhaba,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.
Ölçek maddelerini ekte gönderiyorum.
Doç.Dr.Mustafa Yüksel ERDOĞDU hocaya ve size saygılarımla.
İyi çalışmalar dilerim.
Musa Yıldırım
Uzman Psikolojik Danışman
Hendek Anadolu Lisesi

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a git
Tümünü g

ÖZGEÇMİŞ

Deniz YÜZBAŞ

A.EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2022, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2017, İstanbul

B.ÇALIŞILAN KURUM

Nazmi Arıkan Fen Bilimleri Kartal Anadolu Lisesi, Okul Psikolojik Danışmanı, 2018-Halen