

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

ERGENLERDE AKRAN İLİŞKİLERİ VE ÖZ
DUYARLILIĞIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI
YORDAMA DÜZEYİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yusuf İslam DOĞRUÖZ

İstanbul

Ocak-2022

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

ERGENLERDE AKRAN İLİŞKİLERİ VE ÖZ DUYARLILIĞIN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YORDAMA DÜZEYİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yusuf İslam DOĞRUÖZ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul

Ocak-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. Öğretim Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

Üye Doç. Dr. Okan BİLGİN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Metin TOPRAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Akran İlişkileri ve Öz Duyarlılığın Psikolojik Sağlamlığı Yordama Düzeyi**” 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 bütün alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim

Yusuf İslam DOĞRUÖZ

ÖN SÖZ

Öncelikle olarak üzerimde çok fazla emeği olan, hem kendisinden aldığım lisans dönemindeki derslerden hem de tez dönemimde bütün yoğunluğuna rağmen bu çalışmada bana yardımcı olmayı kabul eden değerli hocam Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya saygılarımı sunar bana katmış olduğu her şey için teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca her zaman arkamda duran, her zaman desteklerini hissettiğim ve haklarını ömrümün sonuna kadar ödeyemeyeceğim sevgili annem Hatice DOĞRUÖZ ve babam Yakup DOĞRUÖZ'ün ellerinden öper, kardeşlerime bu süreçte bana gösterdikleri anlayıştan dolayı teşekkür ederim.

Bu çalışmayı yürütürken sürekli iletişim halinde olduğum ve bana her konuda destek veren değerli dostlarıma teşekkür ederim. Ayrıca bugünlere gelmemde üzerimde emeği geçen ve geleceğime ışık tutan tüm öğretmenlerime saygılarımı sunar teşekkür ederim.

Yusuf İslam DOĞRUÖZ

İstanbul-2022

ÖZET

ERGENLERDE AKRAN İLİŞKİLERİ VE ÖZ DUYARLILIĞIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YORDAMA DÜZEYİ

Yusuf İslam DOĞRUÖZ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Ocak-2022, 95 Sayfa

Bu araştırmada lisede öğrenim görmekte olan ergen bireylerin akran ilişkileri, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Niğde ilinde bulunan iki devlet lisesinde öğrenim görmekte olan 430 öğrenciden oluşmaktadır. Veriler “Akran İlişkileri Ölçeği”, Öz duyarlılık Ölçeği”, “Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Uygulanan korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlığın tüm boyutlarının sınıf değişkenlerine göre anlamlı fark gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın bağımsızlık ve girişimcilik alt boyutunun aile tipi, kardeş sayısı ve kardeş sırası değişkenlerine göre, psikolojik sağlamlığın ilişkiler ve değerler alt boyutunun aile gelir değişkenine göre anlamlı fark göstermektedir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığın cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve ebeveyn medeni durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Akran ilişkileri, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca akran ilişkileri ve öz duyarlılık alt boyutlarıyla birlikte psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordamaktadır. Ulaşılan bulgular mevcut literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Akran İlişkileri, Öz Duyarlılık, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

THE PREDICTIVE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL ROBUSTNESS OF PEER RELATIONS AND SELF-SENSITIVITY IN ADOLESCENTS

Yusuf İslam DOĞRUÖZ

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

January-2022, 95 Pages

The aim of this study is to examine the peer relations, self-sensitivity and psychological resilience levels of adolescents studying at high school. The sample of the research consists of 430 students studying at two public high schools in Niğde in the 2021-2022 academic year. Data were collected using the “Friendship Qualities Scale”, “Self-Compassion Scale”, “The Resiliency Attitudes and Skills Scale” and the personal information form. Regression analysis, descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) were performed to examine the effect of the independent variable on the dependent variable in the analysis of the data. As a result of the applied correlation analysis, significant relationships were found between the variables. According to the results of the research, it was concluded that all dimensions of psychological resilience showed a significant difference according to the class variables. In addition, the independence and entrepreneurship sub-dimension of psychological soundness shows a significant difference according to the variables of family type, number of siblings and order of siblings, and the relationships and values sub-dimension of psychological soundness shows a significant difference according to the family income variable. In addition, it was revealed that psychological robustness did not differ significantly according to the variables of gender, maternal educational status, paternal educational status and parental marital status. A significant and positive relationship was found between peer relations, self-sensitivity and psychological decisiveness. In addition, along with the sub-dimensions of peer relations and self-sensitivity, it significantly predicts psychological robustness. The findings discussed in line with the existing literature.

Key Words: Peer Relationships, Self-Compassion, Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	3
1.2 Araştırmanın Önemi	4
1.3 Sınırlılıklar	4
1.4 Varsayımlar.....	5
1.5 Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
2.1. Kavram Olarak Ergen	6
2.2. Akran İlişkileri.....	6
2.2.1. Akran İlişkilerinin Önemi	9
2.2.2. Ergenlerde Akran İlişkilerinin Özellikleri	9
2.2.3. Ergenlerde Akran İlişkilerinin Gelişimi.....	11
2.3. Öz duyarlılık	12
2.3.1. Öz-duyarlılığın Alt Boyutları.....	14
2.3.1.1. Öz-Sevecenlik ve Öz Yargılama	15
2.3.1.2. Paylaşımların Bilincinde Olma ve Yabancılaşma (Sosyal İzolasyon)	15
2.3.1.3. Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşim.....	16
2.3.2 Öz-duyarlılığın Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi	17
2.3.3. Öz-duyarlılık ile Karıştırılan Kavramlar.....	17
2.4. Psikolojik Sağlamlık.....	18
2.4.1. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları	21
2.4.1.1. Bağlanma.....	21
2.4.1.2. Denetim	22

2.4.1.3. Meydan Okuma	22
2.4.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Riskler ve Koruyucu Faktörler.....	23
2.4.2.1. Bireysel Risk ve Koruyucu Faktörler	23
2.4.2.2. Ailesel Risk ve Koruyucu Faktörler	23
2.4.2.3. Çevresel Risk ve Koruyucu Faktörler	24
2.4.3. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri ve Olumlu Sonuçlar.....	24
2.4.4. Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Artırmaya Yönelik Çalışmalar	25
2.5. İlgili Araştırmalar	25
2.5.1. Akran İlişkileri ile İlgili Çalışmalar	26
2.5.2. Öz Duyarlılık ile İlgili Çalışmalar	27
2.5.3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Çalışmalar	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	31
YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Deseni	31
3.2. Evren ve Örneklem	31
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	33
3.3.2. Akran İlişkileri Ölçeği	33
3.3.3. Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ).....	34
3.3.4. Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği (PSTBÖ).....	35
3.4. Verilerin Toplanması	36
3.5. Verilerin Analizi	36
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	38
ARAŞTIRMA BULGULARI	38
BEŞİNCİ BÖLÜM	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	53
5.1 Sonuç ve Tartışma	53
5.2. Öneriler	61
KAYNAKÇA	63
EKLER.....	80
ÖZGEÇMİŞ.....	85

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Analizi Sonuçları	32
Tablo 4.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait İstatistikler	38
Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait t Testi Sonuçları	40
Tablo 4.3. Katılımcıların Aile Tipi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait t Testi Sonuçları	40
Tablo 4.4 Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.5. Katılımcıların Kardeş Sırası Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.6. Katılımcıların Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4.7 Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları	44
Tablo 4.8. Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları	45
Tablo 4.9. Katılımcıların Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.10. Katılımcıların Aile Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları	48
Tablo 4.11. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Korelasyon Değerleri	49
Tablo 4.12. Akran İlişkileri ve Öz duyarlılığın Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analiz Tablosu	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1:Öz Duyarlılığın Alt Boyutları 15

Şekil 2.2:Maddi'nin Psikolojik Sağlık Modeli 19



KISALTMALAR LİSTESİ

Akt. :Aktaran

Sf. : Sayfa

AİÖ :Akran İlişkileri Ölçeği

ÖDÖ: Öz Duyarlılık Ölçeği

PSTBÖ: Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği

v.b.: ve benzeri

V.K.: Varyansın Kaynağı

G.A.: Gruplar Arası

K.T.: Kareler Toplamı

K.O.: Kareler Ortalaması

G.İ.: Gruplar İçi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanların yaşamındaki genellikle lise yıllarına denk gelen ergenlik dönemi, kişilik gelişiminin en yoğun gerçekleştiği dönemler arasına girmektedir. Ergenlik yılları, çocuk olan kişinin ergin olması yolundaki bir geçiş dönemini ifade eder (Dilek ve Aksoy, 2013:95). Şimşek (2013:114) ergenlik yıllarındaki kişilerin kimlik kazanması yolunda özellikle; ebeveynlerinden ve akran çevrelerinden yardım alması gerektiğinden bahsetmektedir. Kişilerin ergenlik döneminde, akranları ile kurduğu nitelikli ve yakın ilişki şahsını tanıması, kusurlarını fark edip düzeltmesi gibi beceriler kazandırarak yetişkinliğe geçiş sürecinde faydalı olabilmektedir (Saraçoğlu, 2000). Kişilerin akran grupları ile kurduğu ilişki, kişiye toplumsal görevleri daha iyi benimsemesini sağladığı için yetişkin bir birey olma sürecini kolaylaştırabilmektedir (Yücel, 2009). Öztürk (2004:1259-1265)'e göre ergen bireylerin akran grubu ile kurduğu ilişki bireyin özünü bilmesinde, sorumluluk bilincine sahip olmasında ve kendisini açıklayabilmesinde önemli bir paya sahiptir.

Akran ilişkileri; aynı yaş ve gelişim düzeyine sahip olan; birbirine benzer değer, yaşam tarzı içinde olan ve aynı toplum içerisinde yetişmiş kişilerin arasında karşılıklı ve süreklilik arz eden etkileşimlerinin bütünüdür (Gülay, 2009:85-90). Kaner (2000:78-84), "Akran ilişkileri için kişilerin sosyalleşme sürecinde emsalleri ile iletişim kurarak bağımsızlaşmasını sağlayan bir özgüven artırma sürecidir." şeklinde ifade etmiştir. Kişilerin akran ilişkilerinin şekillenmesinde yetişmiş olduğu aile yapısı oldukça önem arz etmektedir. Çünkü kişi akran gruplarıyla iletişime geçerken ailesinden gözlemlediği davranışları uygular. Ailesinden olumlu davranışlar gören bireyin bunu akran grubuna yansıttığı gibi olumsuz, saldırgan davranışlar gören kişilerde bunu akran grubuna yansıtır. Ayrıca kişilerin akran ilişkisinin önemi ile yapılan araştırmalarda kişinin yakın arkadaşlarının diğer arkadaş grubuna göre daha değerli olduğu sonucuna varılmıştır (Demir ve ark. 2007:250-256). Akran ilişkileri, kişinin psikolojik uyumunu kapsamlı değerlendirebilmek için kullanılan önemli kavramlar arasındadır (Neihart, 1999:10-17). Gelişim dönemindeki bir bireyin akranları ile iyi iletişim halinde olmama durumu, ilerleyen süreçlerde bireyin toplumsal sorunlarla karşılaşmasına sebep olabilmektedir (Parker ve Asher, 1987:357). Kişilerin akranları ile iyi iletişim halinde olması ve onlardan destek görmesi ise psikolojik sağlamlıktaki

koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır (Koç ve ark., 2015:277). Gerçekleştirilen çalışmalarda da akran ilişkileri ile psikolojik sağlamlığın ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Yörük, 2019:72).

Pozitif psikoloji alanına merakın artmasıyla birlikte içinde barındırdığı psikolojik sağlamlık üzerinde daha fazla çalışma gerçekleşmeye başlamıştır. Psikolojik sağlamlık görüşünün temeli Latince'den gelmektedir. "Resiliere" sözcüğünden ortaya çıkan bu görüşün manası istenmeyen, olumsuz durumlar karşısında bireyin hızlı bir şekilde uyma davranışı gösterme yeteneğidir (Masten ve Gewirtz, 2006). Polatçı (2014:118), psikolojik sağlamlık için kişinin hayatındaki istenen ve istenmeyen bütün yaşantılara karşı gösterilen direnç olarak ifade etmiştir. Şahin (1994) psikolojik sağlamlık seviyesi fazla olan kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları istenmeyen olaylardan doğan dezavantajları avantajlı duruma dönüştürebilirler, bundan dolayı olaylar karşısında kişi pasif değil, aktif durumda olarak kişi olay ve durumlar karşısında daha az gerilim yaşayabilir, şeklinde ifade etmiştir (akt, Şahin, Yetim ve Çelik, 2012:373-380). Başka şekilde de ifade etmek gerekirse psikolojik sağlamlık, kişilerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri tehlikeli durumlara karşı tedbir olarak olaylardan daha olumlu neticeler almasını sağlayabilmektedir.

Yaşamımızda karşılaştığımız istenen ve istenmeyen olayları bir bütün olarak değerlendirip bunlardan mutlu olabileceğimiz neticeler alabildiğimiz de psikolojik sağlamlık seviyemizin yüksek olduğundan bahsedebiliriz (Çarman, 2015:5). İnsanların istenmeyen olumsuz olaylar karşısında sergiledikleri davranışlar değişkenlik gösterebilir, psikolojik sağlamlık düzeyleri farklı olabilir ve olumsuz olaylardan en az etkilenmemiz için kullandığımız koruyucu faktörler de değişkenlik gösterebilir. Koruyucu faktörler, tehlike durumunda olayın negatif etkisini düşürüp kişinin gelişimsel ihtiyaçlarının giderilmesinde vesile olan değişkenleri belirtmektedir (Terzi, 2008:299-306). Koruyucu faktörler, değişik şekillerde kategorize edilmiştir. Kategorilerde; şahsi, ailesel veya aile haricindeki faktörler ortak çatı altında değerlendirilebilir. Kişinin şahsına karşı düşünceleri psikolojik sağlamlıkta şahsi koruyucu faktörler olarak kabul edilebilmektedir (Önder ve Gülay, 2008:192-197). Şahsi niteliklerimize ait koruyucu faktörlerden kişinin şahsı adına düşünceleriyle birlikte kişinin tehlike anında özüne karşı duyarlılığı da insanların şahsi nitelikleriyle alakalıdır. Şahsi koruyucu faktörler arasında değerlendirilebilecek öz duyarlılıkta ise, tehlike anında durumun etkisini düşürmesinden kaynaklı kişilerin psikolojik

sağlımlıklarıyla ilişkilendirilebilir. Gerçekleştirilen birçok araştırmada psikolojik sağlımlık ile öz duyarlılığın ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Başak, 2012; Thompson ve Waltz, 2008:556-558; Leary, 2007:887-907).

Öz duyarlılığın, psikolojik sağlımlık ve psikolojik iyi olma kavramlarıyla ilişkili olma durumu idda edildiği gibi yazılı kaynaklar incelendiğinde emsal değerinde bir kavram olan, öznel iyi oluşun da ilişkisi olabileceği de düşünülebilir (Şahin, 2014:3). Öz duyarlılık hayatımızda kontrol edemediğimiz hadiselerin şahsi olarak algılamamız, başarılarımızı ve başarısızlıklarımızı kabul ederek kendi hatalarımıza karşı duyarlı ve kabul edici olmamızdır (Neff ve Beretvas, 2013:82-86). Aynı zamanda öz duyarlılık, algılanan başarısızlık, acizlik veya üzüntülü anlarda kişinin şahsıyla nasıl bağlantı kurduğu ve bunu içe dönük olarak nasıl yaptığını ortaya koymaktadır (Neff,2016:268-272). Neff (2003b:225-230), öz duyarlılık seviyesi yüksek kişilerin; şahsını gaddarca eleştirmede, kişiyi rahatsız eden olumsuz duyguları içinde büyütmediğinden kaynaklı öz duyarlılık seviyesi düşük kişilerden psikolojik olarak daha güçlü olabileceğini düşünmüştür.

Genel olarak yukarıdaki kavramlara dönük tanımlamalar ve akran ilişkileri, öz duyarlılık, psikolojik sağlımlıkla ilgili araştırma bulgularına bütün olarak bakıldığında bu araştırmanın temel problemi, ergenlerde akran ilişkileri ve öz duyarlılığın psikolojik sağlımlığı yordama düzeyini ortaya koymaktır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı ergenlerin akran ilişkileriyle öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinde psikolojik sağlımlığın rolünü ortaya koymaktır. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır.

1. Öğrencilerin, akran ilişkileri, öz duyarlılık ve psikolojik sağlımlık ölçeklerinden aldıkları puanların betimsel istatistiksel düzeyleri nedir?
2. Öğrencilerin, psikolojik sağlımlık düzeyleri;
 - a) Cinsiyete,
 - b) Öğrenim gördükleri sınıf düzeyine,
 - c) Kardeş sırasına,
 - d) Kardeş sayısına,
 - e) Anne eğitim düzeyleri,
 - f) Baba eğitim düzeyleri,
 - g) Aile gelir düzeyleri,

- h) Anne ve baba medeni durumları,
 - i) Aile tipleri, bakımından anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin akran ilişkileri ölçeği, öz duyarlılık ölçeği ve psikolojik sağlık ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
 4. Öğrencilerin akran ilişkileri ve öz duyarlılıkları psikolojik sağlıklarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2 Araştırmanın Önemi

Son yıllarda üzerinde sıkça çalışma gerçekleştirilen pozitif psikoloji, kişilerin negatif özelliklerinden ziyade pozitif özellikleriyle ilgilenmiştir. Bu fikir ilk kez, Seligman (1998:2-5) aracılığıyla söylenmiştir. Seligman (1998:2-5), psikoloji alanının maksadının yalnızca psikolojik rahatsızlıklarla çalışma gerçekleştirmenin olmadığı; kaliteli bir hayat için koşulları sağlamak ve kişilerin pozitif, güçlü özelliklerini açığa çıkarmak gibi amacı olduğunu ileri sürmüştür. İnsanların negatif yanlarına gereğinden fazla odaklanması, insanların pozitif yanlarına odaklanması noktasında ihmal edilmesine neden olmuştur (Kararın ve Siviş, 2008:105-110). Bu çalışmada öz duyarlılık, psikolojik sağlık gibi pozitif psikolojinin kavramlarının bir arada ele alınması bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Araştırmada akran ilişkileri ve öz duyarlılığın hangilerinin psikolojik sağlığı daha üst düzeyde yordadığını ortaya konularak öğrencilerin psikolojik sağlığını artırmaya dönük çalışmaların yapılmasında bu araştırmanın bulguları oldukça önemlidir. Psikolojik sağlığın demografik değişkenlerle ortaya konulması ve buna bağlı olarak psikolojik sağlığı düşük olan grupların belirlenmesi, riskli grupların tesbit edilmesi ve gerekli önlemlerin alınması konusundada bu araştırmanın özel bir öneme sahip olduğu söylenebilir. akran ilişkileri ve öz duyarlılıktan hangilerinin psikolojik sağlığı daha çok yordadığına dönük regresyon analizinin yapılmasında bu araştırmanın güçlü yönlerini oluşturmaktadır.

1.3 Sınırlılıklar

1. Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılında, Niğde ilinde bulunan iki devlet lisesinde öğrenim görmekte olan 430 katılımcı ile sınırlıdır.
2. Ayrıca bu araştırma Akran İlişkileri Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği'nin ölçümleri ile sınırlıdır.

1.4 Varsayımlar

1. Araştırma grubunda bulunan öğrencilerin ölçme araçlarına doğru ve içten bir şekilde olarak cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5 Tanımlar

Akran İlişkileri: Aynı yaş ve olgunluk düzeyin de olan, birbirine benzer yaşam tarzına sahip ve aynı toplum içinde yetişmiş kişilerin arasındaki etkileşimlerdir (Gülay, 2009:85-90).

Öz Duyarlılık: İnsanların kendilerine karşı anlayışlı, sevgi dolu olması; başarısızlıklar karşısında kişinin benliğine karşı olumlu bir tutumla yaklaşımda bulunması; istenmeyen yaşantıların insan hayatının bir parçası olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003b:230-235).

Psikolojik Sağlamlık: İnsanların, yaşamlarında karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelme ve bu gibi durumlara uyum sağlama becerisidir (Masten, 2001:232-236).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu kısımda, ergenlik dönemi özellikleri, ergenlik döneminde akran ilişkileri, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık konusuyla ilgili literatüre ve yapılmış çalışmalara değinilmiştir.

2.1. Kavram Olarak Ergen

Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında sıkışıp kalmış, tam olarak ikisinin de özelliklerini sağlamayan bir ara bölüm olarak kabul edilir (Cloutier, 1982:890-896). Ergenlik bir biyolojik dürtü ile başlayan, çevrenin etkisi ile şekillenen bir buhranlı dönemdir. Aristoteles, ergen bireyler şevkleri ile davranışlar sergileyen eleştiriye nerdeyse kapalı bireyler olarak bahsetmiştir. Platon'a göre ise ergen bireyler için tinsel sarhoşluk dönemi olarak bahsetmiştir (Baş, 2019).

2.2. Akran İlişkileri

Akran ilişkileri için ergenlik dönemi oldukça önemli bir dönemdir. Ergen bireylerin davranışlarının şekillenmesinde aile bireylerinden ziyade arkadaş grupları daha etkili olmaktadır (Susman ve diğerleri, 1994:576-580). Ergen bireylerin sosyal beceriler edinmesinde özerkliğin gelişiminde akranları ile kurduğu ilişki çok önemli bir etkidir (Hartup, 1985). Bukowski ve Sippola (2005:91-98) ergenlik döneminde edinilen arkadaşlıkların ve dostlukların hayatının sonuna kadar sürebileceğini söylemektedir. Bundan dolayı arkadaşları ile güçlü ilişkiler kuran ergenlerin olumlu duygusal ve sosyal hayatın kurulacağından bahsedilebilir (Dykas, Ziv ve Cassidy, 2008:130-135).

Ergen bireyin arkadaşları ile kurduğu ilişki kişilik gelişimi içinde önemli bir faktördür. Ergen bireyin arkadaşları ile kurduğu ilişki sürecinde duygusal boyut gibi bilişsel boyuta da önemli ve kalıcı etkiye maruz kalmaktadır (Steinberg ve Scott,2003:1009). Harry Stack Sullivan ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkisinin çok önemli olduğundan bahseder. Bu sebeple ergenlik döneminde artan arkadaşlık ilişkisi sağlanmadığı takdirde bireyin toplumdan yalıtılmış ve değersiz hissedebilmektedir (Santrock, 2011: 103).

Ailesi ile sağlıklı bir iletişimde olmayan, ceza ile baskılanmaya çalışılan, ailesi tarafından tutarsız davranışlara maruz kalan ergen bireylerin arkadaşlarının davranışlarına hiç sorgulamadan içselleştirdiği ve kendini ifade etmede sorunlar

yaşadığından bahsedilebilir (Kaner, 2000:78-82). Ailesi tarafından çok fazla eleştiriye maruz kalan ve kabul edilmeyen ergen bireylerin arkadaşlarına ailesine nazaran daha çok paylaşımda bulunduğu gözlenmektedir. Ayrıca ailesi tarafından kabul edilmeyen ergen bireyler kendilerine zarar verebilmektedir (Demir vd., 2005:87).

Dunphy (1972), ergen bireylerdeki akran ilişkilerini gelişimsel bir şekilde ele almaktadır. Dunphy, akran ilişkilerini beş döneme ayırmış ve her dönemde farklı özelliklerin gözlemlendiğini belirtmektedir. Aşamanın birinci kısmında birey hemcinslerinden oluşan dışarı ile soyutlanmış küçük diyebileceğimiz bir gruba dahil olmaktadır. İkinci kısımda birinciden farkı birinci kısımda gözlemlenen soyutlanmanın neredeyse yıkılıp bireyin farklı hemcinsleriyle olan gruplarla iletişime geçmesidir. Üçüncü kısımda ergenin yakın çevresine hemcinsleriyle birlikte karşı cins de dahil olmaktadır. Dördüncü kısımda ergen dahil olduğu heterojen ve büyük grup ile daha yakın ilişkiler içerisine girmektedir. Son kısımda ise ergen kalabalık arkadaş grubunda kişi sayısında azalmalar gözlemlenip daha samimi yakın ikili ilişkiler içerisine girmektedir (Akt; Coleman ve Hendry, 2011).

Akran ilişkileri bireyi pozitif yönde etkilediği gibi negatif yönde de etkileyebilmektedir. Daha çok ergenlik döneminde başlanılan sigara, alkol, madde kullanımında arkadaş grubunun etkisi büyük paya sahiptir (Engels ve ter Bogt, 2001:680-686). Ebeveynler evlatlarının sergilediği istenmeyen hareketlerinin nedenini çocuğunun arkadaş grubundan kaynaklandığını düşünerek önlem için harekete geçebilmektedirler. İstenmeyen davranışları engellemek için arkadaş bağlarını engellemeye çalışan anne babanın esasen doğru bilgilere gereksinimleri vardır. Bu anne baba, uygun koşulları oluşturarak ergen bireylerin istenen yönde arkadaş ilişkileri kurabileceklerinin düşünmemektedirler (Yılmaz, 2001:119). Demokratik bir tutum ile yaklaşan ebeveynler çocuklarını oldukları gibi kabul ederek çocuklarının kişilik gelişimine pozitif yönde önemli katkılar sağlayacaktır (Kulaksızoğlu, 2011; Maccoby ve Martin, 1983:56-62).

Anne babaların çocukların akran ilişkilerine etkisinin araştırıldığı, ergen grubun katıldığı çalışmada veriler incelendiğinde çocukların tehlikeli davranışlar sergilemesinde anne babalarının rolleri olduğu tespit edilmiştir. Anne babaların çocuklarını akran ilişkileri hakkında rehberlik etmesi, onlarla iyi ilişkileri içerisinde olması görülebilecek tehlikeli hareketlerin riskini azalttığı gözlemlenmiştir. Tam tersi olarak anne babaların çocuklarının akran ilişkilerinde yanlış bir tutuma sahip olmaları,

istenmeyen davranışları baskılayarak durdurmaya çalışmaları çocuklarda görülebilecek tehlikeli hareketlerin gözlemlenme ihtimalini arttırdığı tespit edilmiştir (Uludağı ve Sayıl, 2009: 18).

Sosyal Kontrol Teorisinde akran ilişkilerinden bahseden Hirschi (1969), kişinin tutum ve toplumsal kontrol kavramlarını sunmuştur. Bu fikir için, bireyin üstünde bir kontrol mekanizması olmadığı vakit hata yapabilme ihtimali artmaktadır. Bu kontrol mekanizması kültür ve çevreden etkilenmektedir. Buna ek olarak Hirschi anne babaya ve arkadaşlara olan bağlılıklar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğundan bahsetmiştir. Farklılaşmış İlişkiler Teorisi'nde ise ergen kişilerin hata yapabilmelerinin bu yanlış davranışları öğrenmelerinden kaynaklı olduğunu ileri sürmüştür. Bu kuram aynı toplum içerisinde yaşayan kişilerin hata yapma eğilimleri ve suça bakış açılarının benzerliğinden bahsetmiştir. Güçlendirme Teorisi'nde akran ilişkilerinde bahseden Burgess ve Akers kişinin hata yapabilmesinin, suça karışmasının taklit ve koşullanma yoluyla gerçekleştiğini söylemiştir. Bu kuram için bireyin yapmış olduğu bir hata çevresi tarafından pekiştirilirse öğrenir ve bunu bir diğer sefer yapma ihtimali artar (Kaner, 2000: 79).

Ergenlerde karşılaştığımız istenmeyen davranışlar ile ilgili araştırmalarda akranlara dair neticelere varılmıştır (Siyez ve Aysan, 2007:147). Ergenin akran çevresinin istenmeyen davranışlar sergilemesinin ve bu davranışları da ergen bireyde alışkanlık haline getirmesinde anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Buna ek olarak ergen bireyin anne baba ve arkadaş çevresiyle farklı bir ideolojiye sahip olmaları ergen bireyde istenmeyen davranışların arttırdığına dair sonuçlara ulaşılmıştır (Siyez ve Aysan, 2007: 149).

Bireyin ergenlik yıllarındaki arkadaşlık bağlarının ne kadar mühim bir mesele olduğundan bahseden Zengin (2013:104), evden firar etme girişimlerinin kültürel ve ailevi yönden değerlendirmiş ve evden firar etme girişiminde bulunmanın ergen bireyin arkadaş çevresi tarafından da aynı girişimlerde bulunduğu dair sonuçlara ulaşılmıştır. Ergen bireyin akran grupları ile kurduğu ilişki bireyin toplumsal görevleri daha iyi benimsemesini sağladığı için yetişkin bir birey olma sürecini kolaylaştırabilmektedir (Yücel, 2009:50-55). Öztürk (2004:1259-1265)'e göre ergen bireylerin akran grubu ile kurduğu ilişki bireyin özünü bilmesinde, sorumluluk bilincine sahip olmasında ve kendisini açıklayabilmesinde önemli bir paya sahiptir. Ergen bireyin ahlak gelişiminde bu dönemdeki akran çevresi büyük öneme sahiptir.

Ergen bireyin akran çevresi tarafında verilen geribildirimler sayesinde birey kendisini değerlendirek iç görü kazanırlar (Erath, Flanagan ve Bierman, 2007:410-415).

La Greca ve Harrison (2005:52-58) gerçekleştirmiş oldukları araştırmalarda bireyin akran etkileşimlerinin niteliği ile toplumsal kaygı arasında zıt yönde bir ilişkiyi tespit etmişlerdir. Başka bir ifade ile söylemek gerekirse ergen bireyin akran grubu ile iletişim kalitesi ne kadar artarsa bireyin toplumsal kaygı düzeyi de o kadar azalır. Bagwell, Newcomb ve Bukowski (1998:142-146) bu konuda bireyin ergenlik çağındaki akran grubu ile kötü bir etkileşimin olması ileriki yaşlarda olumsuz bir ruh halinde olmasına neden olduğuna dair sonuçlara ulaşmışlardır. Özetlemek gerekirse akran ilişkileri ergen bireyin öznel iyi oluşumunda, bireyin kimlik kazanmasında, bireyin toplumda kendini ifade etmesinde vb. büyük öneme sahiptir.

2.2.1. Akran İlişkilerinin Önemi

Çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında sıkışıp kalan ergenlik döneminde bireyde gelişimsel olarak birçok değişim gerçekleşmektedir. Ergenlik döneminde anne baba ve akran grupları arasındaki etkileşimde farklılıklar yaşanmaktadır. Daha önceki dönemlerdeki bireyin üstündeki anne ve babasının etkisi yerini git gide arkadaş gruplarına bırakmaktadır. Çocukluk yıllarında birey için yalnızca oyun arkadaşlığı olan arkadaş grubu, yaşın ilerlemesi ile birlikte ergen bir birey olduğunda ve yetişkinliğe geçişte büyük öneme kazanmaktadır (Kulaksızoğlu, 1998:29).

Birey ergenlik dönemine geldiğinde ebeveynleri ile geçirdiği vakit azalır arkadaş çevresi ile geçirdiği vakit artmaktadır. Ergen bireyler genellikle anne babalarına nazaran arkadaş çevresiyle vakit geçirmekten daha çok keyif alır ve ergen bireyin arkadaşları ile kurduğu iletişim duygusal ve sosyal gelişim için büyük öneme sahiptir (Shin, 2007:225-230).

2.2.2. Ergenlerde Akran İlişkilerinin Özellikleri

Birey ergenlik çağına geldiğinde; bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel olarak değişime uğramaktadır. Ergenlik döneminde cinsel uyarımda bir artma olduğu gibi bilişsel algılama düzeyi de artmaktadır. Ergen birey; bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel olarak gerçekleşen değişimlere uyum sağlayabilirse birey bu dönemin sağlıklı bir şekilde geçirilebilir (Yavuzer, 1999: 101). Bireyde gerçekleşen orantısız ve hızlı değişimler, toplumsal ve duygusal olarak problemlerle karşılaşmalarına neden olabilir (Aydın, 2003:52).

Kuhn (2009:155-158), kişinin ergenlik yıllarına geldiğinde gelişen bilişsel gelişimde yürütücü işlevlerin büyük paya sahip olduğunu belirtmiştir. Ergenlik dönemi okul ve arkadaş seçimi gibi birçok hususta seçimlerin yapıldığı, önceki yıllara göre çok farklı kararların alındığı ve kişinin hayatında en fazla seçim yaptığı yıllardır. Bu yıllarda seçimlerimizi etkileyen en önemli etken, toplumsal çevredir. Bireyin daha önceki yıllarında geliştiği fiziksel ve temel gelişim gibi ergenlik yıllarında da eleştirel düşünme gelişir. Aynı zamanda ergenlik döneminde bilgiyi işleme hızının ve kapasitesinin artması seçim yapmayı geliştiren faktörlerdendir (Santrock, 2012: 95).

Sullivan (1953), ergenlik dönemine giren bireyin toplumsal gereksinimlerini yerine getirmesinde arkadaşlık ilişkilerinin büyük önem arz ettiğinden bahsetmiştir. Ergenlik döneminde arkadaşlarıyla sıkı dostluk bağları kuramayan birey toplumdan yalıtılmışlık hissetmektedir. Ergenlik döneminde bireyin arkadaşlarıyla tutarlı bağ kuramaması iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemesine neden olmaktadır. Kurulan arkadaşların kişilik özellikleri ergenin oluşan kimliğini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ergenlik yıllarında özellikle kızlarda konuşma konusu çevrelerindeki diğer bireyleri eleştirmek ve onların dedikodularını yapmaktır. İlerleyen dönemlerde de olacağı gibi ergenlik yıllarında da kendileri ile önemli meseleleri en yakın arkadaş çevrelerine bahsederler (Santrock, 2012: 97). Ergenlik yıllarında aile ile gerçekleşen tartışmaların büyük çoğunluğunu kardeş kıskançlığı ve ders çalışma konuları oluşturmaktadır. Genellikle çok çocuklu ailelerde kardeşler arasında rekabet yaşanabilmektedir. Rekabetin konusu büyük çoğunlukla ebeveynlerin bireylere ilgi alakası hakkında olmaktadır (Ertem ve Yazıcı, 2004: 55).

Aile arasında gerçekleşen rekabette genellikle bireyin kardeşleri arasından anne babasının gözünde en gözde çocuk olma isteğinden kaynaklanır. Bundan dolayı birey ebeveynlerinin kendilerine ve kardeşlerine karşı davranış tarzlarını karşılaştırmaktadır. Bu karşılaştırmalar bireyin ailedeki konumunun belirlenmesinde etkin rol oynamaktadır. Genellikle ergenlik yıllarında görülen bu rekabet duygusu farklı şekillerde açığa çıkmaktadır. Bu açığa çıkış çoğunlukla bencilce ve saldırganca davranışlar gibi istenmeyen yönde olmaktadır. Ebeveynler sergilenen davranıştan ziyade ortaya çıkış sebeplerine yoğunlaşırsa bireyin ergenlik yıllarını sağlıklı bir şekilde atlatmasında büyük derecede yardımcı olur. Kardeş sayısının fazla olduğu ailelerde kardeşler arasındaki dengelerin değişkenliğinden kaynaklı bireyler farklı özelliklerle karşımıza çıkabilmektedir. İlk çocuklar veya tek çocuklar çoğunlukla

ebeveynlerini örnek aldıklarından kaynaklı çevrelerinden bağımsızlaşıp liderlik özellikleri görülebilmektedir (Webb vd., 2013: 149). Ergenlik döneminde birey kendi ayaklarının üstünde durmaya çalışır. Fakat aileler ergen bireylerin büyüdüklarını kabullenemediklerinden dolayı buna izin vermezler. Genellikle erkek ergenlerden ziyade kız ergenlere yaklaşılın korumacı tutum bireyin özerkliğine zarar vermektedir (Santrock, 2012: 98).

2.2.3. Ergenlerde Akran İlişkilerinin Gelişimi

Bireyler ergenlik çağına erişmediğı dönemlerde arkadaş çevreleri genellikle aynı yaştaki hemcinslerinden oluşur (Steinberg, 2003: 1009). Bireyin ergenliğe girişin ilk evreleri olan erinlik (puberte) dönemine girmesiyle birey arkadaşlarıyla daha samimi ilişkiler kurmaktadır. Artık bireyin aileleriyle geçirdiğı zaman azalıp arkadaşlarıyla geçirilen zaman artabilmektedir. Bireyin arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek isteme sebepleri; bireyin yaptığı davranışları ailelerin sınırlandırmak ve bunu kontrol altına almak istemesi, bireyin kendi sosyal çevresini kurmak istemesi, bireyin arkadaş çevresiyle sınav gibi ortak kaygılarının olması gibi sebepler bireyleri arkadaşları ile daha fazla vakit geçirmeye itmektir (Salmela, 2011: 362).

Ergenlik döneminde arkadaşlık bağları; cinsiyete ve evrelerine göre değişebilmektedir. Ergenliğin ilk evresi olan erinlik döneminde, birey genellikle hemcinsleriyle birlikte etkinliklere katılmaktan keyif alır ve arkadaş seçimini ona göre yapar. Birey orta ergenlik evresine geldiğinde arkadaşlarıyla arasındaki güven duygusu onun için önemli bir kavram olmakta ve diğer dönemdeki arkadaşlık bağalarını bu dönemde güçlendirir ve yaşamlarıyla ilgili birbirlerine duygusal paylaşımda bulunurlar. Bu evrede erkek ergenler için birlikte bir uğraşı içinde olmak değerliyen kız bireylerde dürüstlük ve paylaşım kavramları daha önem arz etmektedir. Bireyler ileri ergenlik evresine geldiğinde onlar için karakter, kültür, aynı ortamı paylaşmak gibi kavramlar arkadaş seçiminde daha etkili olmaktadır. Bu evrede kız bireyler erkek birerlere nazaran karaktere daha fazla önem verirken erkek bireylerde aynı ortamı paylaşmak, ortak erkinlikler yapabilmek arkadaş seçiminde onlar için daha önemlidir (Cobb, 2007: 19).

Ergenlik dönemlerinin ilerlemesiyle birlikte bireyin kurduğı arkadaşlık bağları kuvvetlenir, derinleşir ve aynı kültürdeki kendilerini ait hissettiğı toplumun bir parçası olmayı istemektedirler. Ergen bireylerin ailelerinden uzaklaşıp bir arkadaş grubunun

bir parçası olmak istemesi, orda ki bireylerle derin ilişkiler kurması doğal ve gelişimsel bir olaydır. Akran gruplarındaki oluşum evrelere göre değişkenlik gösterebilir. İlk ergenlik evresinde genellikle birey hemcinslerinden oluşan, kişi sayısının az olduğu akran gruplarına dahil olur. Ergen orta ergenliğe girmesiyle birlikte gruptaki kişi sayısı artar ve buna karşı cinsten bireylerde dahil olur. Birey ileri ergenliğe geldiğinde ise akran grubunda kişi sayısında azalmalar görülür ve karşı cins ile ikili yakın ilişkiler oluşmaya başlar (Kimmel ve Weiner, 1985: 28). Birey ergenlik yıllarına geldiğinde kimliğini kazanır. Bireyin kimlik kazanmasında en çok etkilendiği evre orta ergenlik dönemidir. Birey akran grubunun içinde ailesinin, toplumun baskılarından sıyrılıp kendi isteklerini, görüşlerini, arzularını, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilir. Bireyin akran grubunun içinde kendilerini hür biçimde, oldukları gibi ifade etmeleri bireyin daha sağlıklı bir şekilde sosyalleşmesine büyük yarar sağlar (Topses, 2009: 164).

2.3. Öz duyarlılık

Öz duyarlılık kavramının özünü anlamak için yapılan araştırmaların psikoloji alanında sıklıkla görülmektedir (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011:245-251). Duyarlılığın anlam ve işlevleriyle yapılmış açıklamalar incelendiğinde Budist geleneklerinden ve psikoloji alanından yararlandığı görülmektedir (Demirci-Seyrek, Ersanlı ve Tunç, 2016:286-290). Bundan dolayı yapılan çalışmalara bakıldığında duyarlılık kavramı farklı anlamlarla karşımıza çıkabilmektedir.

Duyarlılık; başka insanların acılarına, kederlerine hassas ve farkında olma ve onları yargılamadan çözüm üretme çabası olarak ifade edilebilmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008:1155-1160). Öz duyarlılık kavramına değinecek olursak insanların hayatlarının akışında meydana gelen olumlu olaylar gibi olumsuz onlarında hayatlarının bir parçası olduğunu, hayatımızın seyri her zaman olumlu olmayacağı, dünyaya sadece alacaklı olarak gelmediğimiz bilinci, yaşantılara açık ve bireyin kendisine karşı özenli, duyarlı bireyler olarak bahsedilir (Neff, 2003a:85-95). Aslan ve Nazik (2011:69-75) keder ve başarısızlık gibi durumları insan hayatının bir parçası olarak kabul etmeyi, bütün kişileri anlayışla karşılamayı, onları olduğu gibi kabul etmeyi öz duyarlılık olarak adlandırmıştır. Öz duyarlılık hayatımızda kontrol edemediğimiz hadiselerin şahsi olarak algılamamız, başarılarımızı ve başarısızlıklarımızı kabul ederek kendi hatalarımıza karşı duyarlı ve kabul edici olmamızdır (Neff ve Beretvas, 2013:80-84).

Duyarlılık üzerine yapılan faaliyetlerin özünün Budizm olarak kabul edildiğinde bu perspektife göre bakıldığında duyarlılık; ıstırap çeken insanlara karşı sevecenlikle yaklaşma olarak bahsedilirken, batılı anlayışa göre duyarlılık; bireyin ıstırap içinde olduğunda özüne karşı ilgi ve şefkat gösterme becerisidir (Reyes, 2012:83-86). Öz duyarlılıktan birey kendi ihtiyaçlarını diğer bireylerden daha önemli olduğu, diğer bireylerini ihtiyaçlarının önemsiz olduğu kanısına varmamak gerekir yani bir bencillik değildir. Bilakis insanlığın bir parçası olarak kendimizi ve diğer bireyleri anlamamızı ve her bireyin değerli olduğu kanısına ulaşmamızı sağlar (Aydın, Soyer 2012:7-12). Kişinin kendi şahsına karşı hoşgörülü olması kişiyi başkalarını daha ön yargısız dinlemeyi sağlar (Öveç, 2007:30-33).

Öz duyarlılık, bireyin istenmeyen yaşamışlıklarına karşı tutarlı bir perspektiften bakmayı gerektirir. İstenmeyen durumda birey duygularını bastırma veya yüceltme davranışında bulunmaz (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007:140-142). Kişinin öz duyarlılık seviyesi yüksek ise bir problemi olduğunda bunu acımasızca yargılamaz, kişi problemi tarafsız ve anlayışlı bir şekilde değerlendirir. Bundan dolayı öz duyarlılık istenmeyen duygulara karşı bir duvar örerek bireyin daha sağlıklı duygu içinde olmasını sağlar (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock 2007:865-867).

Öz duyarlılık, istenmeyen eylemlerin akabinde oluşan olaylara karşı mesuliyet kabul etmemek, kendini değersiz görme davranışlarından farklıdır. Kişiler kendi şahıslarını değersiz gördüklerinde çoğunlukla toplumdaki yalıtılmışlık duygusuna kapılırlar. Öz problemlerine düşer ve aynı problem içinde olan farklı kişileri göz ardı ederler (Neff, 2003b:223-228). Mesuliyet almamanın ve kendini değersiz görmenin öz severlik tabanlı olduğu öz duyarlılığın ise öz severlikten taban tabana zıt olduğundan bahsedilmektedir. Öz duyarlılık kişinin şahsi yaşamışlıklarının başka kişilerin yaşamışlıklarıyla alakalı olabileceğini saptırmadan algılayabilmelerini kabul etmektir (Neff, 2003a:85-95).Bireyin kendisine karşı anlayışlı olması şahsi refahını isteme manası çıkarılabilmektedir. Bu sebeple öz duyarlılık kişinin algıladığı eksikliklerine karşı tepkisiz kalmasına neden olmaz. Bireyin şahsına karşı anlayışlı olması pozisyonunda kişi şahsını muhakeme kaygısına kapılmadan şahsını herhangi bir saptırma yapmadan yorumlaması sebebiyle tutumlarını doğru bir şekilde fark etme düzeyi artacak, gerektiğinde değiştirecektir (Neff, 2003b:223-228).

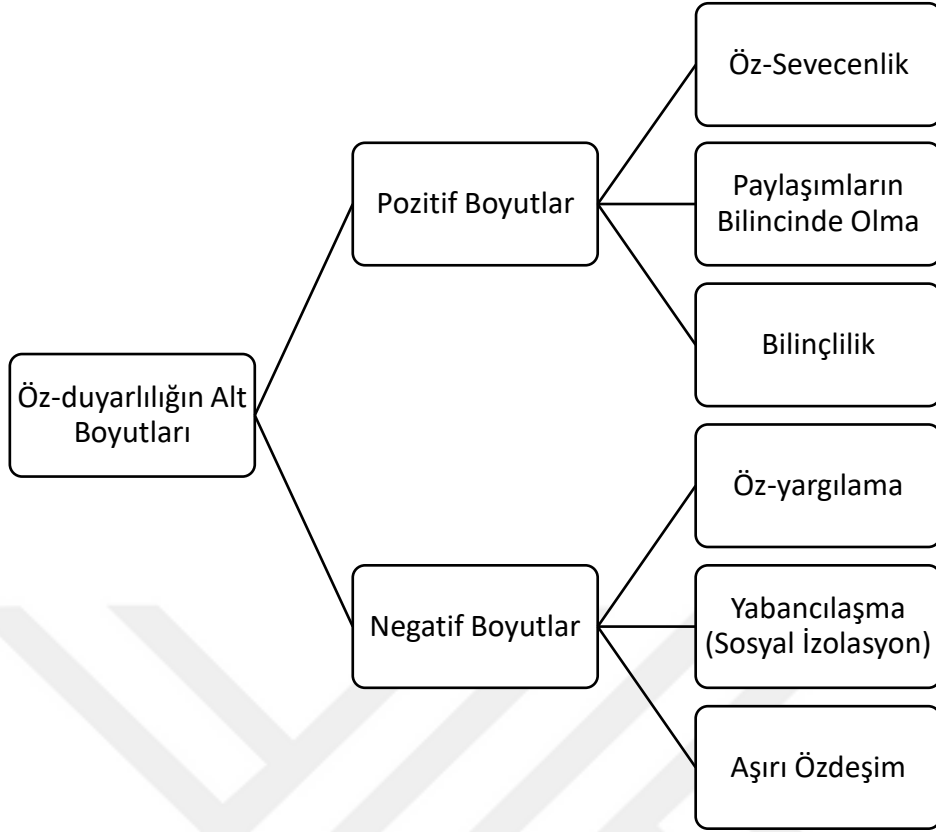
Öz duyarlılık hislerimizi, duygularımızı planlama ve üstesinden gelme kavramı ile alakalıdır (Neff, 2003b:223-228; Neff ve ark., 2005:264-270; Germer, 2009).

Thompson (1994:27-29)'a sorulursa duygularımızı organize etme kişilerin duygusal reaksiyonlarının sıklığını ve zamanını karşı otorite sağlama, odağı duygularına sağladığı zamanı oluşturur. Duyguları planlama yoluyla, bireyler üstesinden gelme kaynaklarına basit bir şekilde ulaşabilirler. Öz duyarlılığın doğası gereği itinalı bir farkındalık gerektirir (Kabat- Zinn, 1994:689-694). Kişilerin öz duyarlılığı geliştikçe duygularına karşı daha dengeli ve şeffaf hale gelirler. Aspinwall (1998:5-8), pozitif duygu bireyin kendi kendine bağlanmasını ve farkındalığını yükselttiğinden dolayı kişinin kendisini düzenlemesinin kolaylaştırdığından bahsetmiştir. Pozitif duygu olumsuz olayları görmezden gelmek değil, istenmeyen durumlarda değişken ve iş bitirici bir şekilde akıl yürütebilmektir (Aspinwall, 1998:5-8).

Öz duyarlılık ile duygusal zeka arasında bir ilişki olduğundan bahsedilmiştir (Neff, 2003a:85-95; Neff ve ark., 2005:264-270; Germer, 2009). Salovey ve Mayer (1990:89-94)'e göre duygusal zekâsını çalıştıran insanlar şahsi duygularını ve etrafındakilerin duygularını gözlemleyerek görüşlerini ve hareketlerini planlayabilir. Yüksek duygusal zekâyâ sahip kişiler şahsi duygularını ve diğer insanların duygularını bilir ve ifadelendirir, böylece sorunların üstesinden gelirken duygusal zekâdan yararlanır. Kişilerin şahsi tecrübelerine anlayışla yaklaşımları şahsi planlamalarda bulunarak esenliklerine destekte bulunurlar (Salovey ve Mayer, 1990:89-94).

2.3.1. Öz-duyarlılığın Alt Boyutları

Neff (2003a:85-95) öz duyarlılığı pozitif ve negatif olarak ayrılmak üzere üç alt boyutu olduğunu açıklamıştır. Bunlar şekil 1'de görülmektedir.



Şekil 2.1:Öz Duyarlılığın Alt Boyutları (Neff, 2003b:223-228)

2.3.1.1. Öz-Sevecenlik ve Öz Yargılama

Öz sevecenlik, beklenmedik ve bize acı veren olaylar karşısında duygusal anlamda bir çökkünlük bir ön yargılı olmak yerine olayı anlayışla karşılamaktır (Neff, 2003b:223-228). Öz sevecenlik, hatalı ve başa çıkılamayan davranışların hayatımızın bir parçası olduğunu kavrayarak şahsımıza karşı daha nazik davranışlar sergileme ritüelleridir (Neff, 2008:95-100). Öz yargılama ise öz sevecenliğin tam karşıtı olarak düşünülmektedir. Öz yargılama kişinin üstesinden gelemediği durumlarda şahsına kötü davranma eğilimleridir (Akın, Akın ve Abacı, 2007:2-8).

2.3.1.2. Paylaşımların Bilincinde Olma ve Yabancılaşma (Sosyal İzolasyon)

Paylaşımların bilincinde olma bireyin, istenmeyen duygulardan kurtulmaya çalışmaktansa bu istenmeyen duyguları istenen yönde ayarlamadır (Özyeşil, 2011). Bireyin istenmeyen olayların sadece şahsına özel değil, başka kişilerinde başlarına gelebileceğini fark etmesidir (Neff, 2008:95-100). Paylaşımların bilincinde olma kavramını empatiye benzetilebilir. Kişinin empati yapabilmesi için karşısındakinin duygu ve düşüncelerini kavrayabilmesi gerekir (Tuğrul, 1999:13-18). Öz duyarlılık seviyesi yüksek bireyler şahıslarını başka bireylerden yalıtırmaz onlarla empati kurarlar

(Otrar ve Tezcan, 2015). Buna karşılık yabancılaşma kişinin sadece şahsi sorunlarına odaklanıp diğer kişilerinde aynı sorunlarla karşı karşıya olabileceğini önemsemeyip toplumsal yaşamdan kendini izole etmesi olarak ifade edilebilir (Öveç, 2007:30-33). Paylaşımların bilincinde kavramını benimsemiş kişi, yetişmiş olduğu kültürel değerleri savunduğu gibi başka kişilerin de kültürel değerlerine saygılı davranışlar sergiler. Şahsına ve başka kişilere karşı anlayışlı, kabul edici olur. (Sümer, 2008).

2.3.1.3. Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşim

Bilinçlilik, bireyin şahsını olumsuz etkileyen duygu ve düşünceleri yüksek oranda içselleştirmektense, duygulara ve düşüncelere eşit oranda yaklaşımda bulunabilmektir (Neff, 2003a:85-95). Bu kavram, kişinin istenmeyen olaylar sonucunda hissettiği olumsuz duyguları kabullenmesini sağlayıp bunlara yüksek oranda içselleştirmesini önler (Neff, 2003b:223-228). Buna karşılık aşırı özdeşim kişinin duygularını yüksek oranda içselleştirerek bu duygulara aşırı bir bağlılığın olmasıdır (Öveç, 2007:30-33).

Bilinçli birey, istenmeyen duygular içerisinde olduğunda bunlardan kurdulmaya, baskılamaya uğraşmaz. Birey şahsını olumsuz eleştirilere maruz bırakmayıp bunları sağduyulu bir şekilde değerlendirir (Neff, 2003b:223-228). Martin (1997:300-306), bilinçlilik görüşünü, “ Bireyin dikkatinin sakin ve esnek olduğu zamanlarda meydana gelen bir psikolojik özgürlük durumu” olarak belirtmiştir. Bilinçlilik, hoşumuza gitmeyen duygu ve düşünceleri büyütmek ile görmezden gelme arasında orta yolu bulmaktır (Neff, 2008:95-100). Böylece yüksek düzeyde özdeşleşme veya soyutlama durumunun önüne geçerek olaylara tarafsız olarak bakıp bunlara anlayışla karşılamayı destekler (Neff 2003b:223-228). Yüksek oranda özdeşleşme olduğunda birey, şahsi duygularına çok fazla ağırlık verir. Böylece olayı tarafsız olarak değerlendiremez. Bireyin bilinçlilik durumu baskın olduğunda şahsını kabul edici davranır ve bu gibi durumların sadece kendisini ait olmadığını farkında olur (Scheff, 1981:46-50).

Bilişsel terapistler bilinçlilik kavramından fazlaca yararlanmışlardır (Akkaya, 2011:39). Bilişsel terapidaki ‘otomatik düşünceler’ genellikle “Başarılı olamadım”, “Aptalın tekiyim!” benzeri kişinin şahsını olumsuz değerlendirdiği görüşlerdir. Bilişsel terapidaki ‘temel inançlar’ ise “Becekriksizim”, “Sevilmeyecek biriyim” benzeri görüşlerdir. Bilişsel terapide gerçekleştirilmek istenilen kişiyi olumsuz etkileyen duygu ve düşüncelerden kurtulmasını sağlamaktır (Karahana ve Sardoğan, 2004:274). Hayes, Strosahl ve Wilson (1999), bilinçlilik kavramının, bireyin

istenmeyen duygu ve düşüncelerle uzlaştırdığını ileri sürmüştür. Üstelik bilinçliliğin olaylara daha geniş bir perspektiften baktığından dolayı bunalımı engellediğini ileri sürmüştür.

2.3.2 Öz-duyarlılığın Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi

Öz duyarlılığın alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların billincinde olma, bilinçlilik) çeşitlenip ayrı olarak görünse de kendi içinde bağlantıları olup birinde olan olumlu ve olumsuz durum diğer boyutları da etkiler (Akın ve diğerleri, 2007:2-8). Örnek vermek gerekirse Neff (2003a:85-95), bilinçlilik için negatif değerlendirmeyi düşürüp, öz eleştiriyi azaltarak öz-sevecenliğin daha yüksek seviyelere çıktığından bahsetmiştir.

2.3.3. Öz-duyarlılık ile Karıştırılan Kavramlar

Öz duyarlılık kavramını benimsemiş kişinin şahsi gereksinimlerine ağırlık vermesi ve duygularına düşkünlüğü sebebiyle bencillığe benzetilebilir (Neff, 2003b:223-228). Fakat öz duyarlılık kavramının benimsemiş kişi duygularına ve düşüncelerinin farkında olduğu gibi hatalı yanlarında kabul eder ve diğer insanlara karşı da aynı hassasiyette yaklaşır. Ayrıca Neff ve Beretvas (2013:80-84)'ın gerçekleştirmiş olduğu araştırmalarda öz duyarlılık kavramını benimsemiş kişilerin başka kişilerde anlayışlı bir tutum sergilediklerine ulaşımlardır. Bu perspektiften yaklaşıldığında öz duyarlı bireylerin şahsi gereksinimlerini başka kişilerin gereksinimlerinden önemli olarak görmediği çıkarılabilir.

Öz duyarlı kişilerin, istenmeyen bir durum ile karşılaştıklarında sorunla ilişki içerisinde olduğunda dışarıdan bakanlar için kendine acıyor gibi algılanabilir (Neff vd., 2007:142148). Hâlbuki öz duyarlılık olumsuz duygu durumlarını çok fazla içselleştirmek yada bunları görmezden gelmek değil bu duyguları sağduyulu bir şekilde yaklaşarak eşit mesafede yaklaşımda bulunmaktır (Neff ve diğ., 2007:140-142). Öz duyarlı bireylerin şahsına karşı şevkatli oluşu, özünü sevmesinden dolayı kendisine çok fazla düşkün olduğunu çıkarsamamak gerekir. Kendine düşkün bireylerde genellikle dürtüsel davranışlar gözlemlenir fakat öz duyarlı bireylerde dürtüsellik pek gözlemlenen bir şey değildir. Dürtüsellik yerine öz duyarlı kişilerde yanlış davranışlarından ders çıkartan, maksatlarına ulaşamadıklarında bir çöküş geçmeyip kendi iyiliği için davranışlar sergileyen bireyler olarak gözlemlenir (Neff ve diğ., 2005:265-285).

Genelde öz duyarlılık ile karıştırılan *benlik saygısı*, öz duyarlılıktan çok farklı bir yapıya sahiptir. Benlik saygısı, kişinin ilgisini çeken meselelerde kendi başarısına karşı taktir yetkisidir. İşte bu yolda, kişinin şahsını başka kişilerle kıyaslaması da benlik saygısının bir göstergesidir (Neff, 2003b:223-228). Öz duyarlılıkta ise bireyler kendilerini sürekli taktir etme, kıyaslamaktansa şahıslarını olumlu ve olumsuz yanlarıyla razı olarak başkalarıyla kendilerini karşılaştırmadan kendileriyle güzel bir ilişki içerisinde olurlar. Öz duyarlılıkta kişi mükemmel olmadığımızın bilincinde olduğu için olumsuz duygu durumunu azaltmada öz duyarlılık bir bariyer görevi görebilmektedir (Neff ve diğ., 2007:140-142).

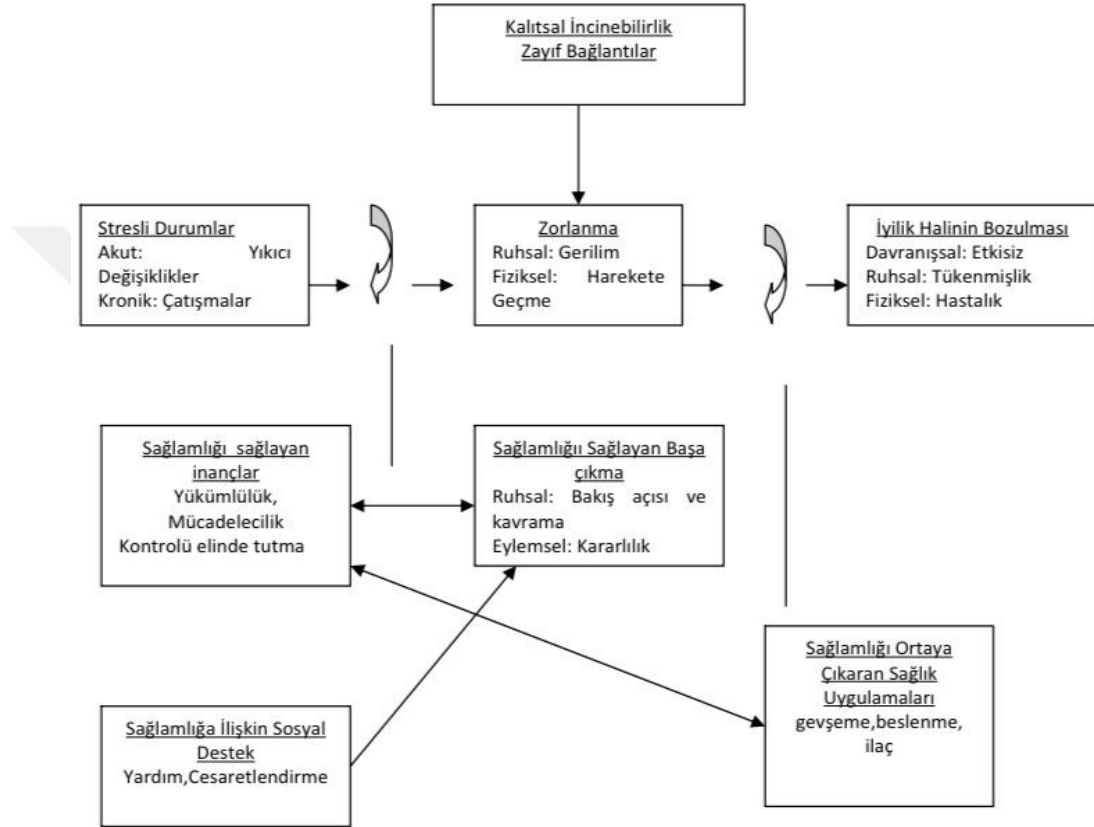
2.4. Psikolojik Sağlamlık

Kişilerin yaşamlarını sürdürürken istenmeyen, can sıkıcı durumlarla karşılaşması muhtemel bir durumdur. Olumsuz olaylarla karşılaşan kişilerin olaylara bakış açıları verdiği tepkiler kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Bu olumsuz olaylardan kurtulmak için her birey kendine göre kurtulma stratejisi kullanır. Bazı bireyler istenmeyen durumla karşılaştıklarında kolayca üstesinden gelirken bazıları için ise bu durumlar çok zaman alabilmekte ve bu durumlar bireyi depresyona itebilmektedir. İstenmeyen durumlarda bireyin hızlıca üstesinden gelmesine ve standart hayatına kolayca geçebilmesi durumunu pozitif psikoloji, psikolojik sağlamlık kavramı ile ifade etmiştir (Akar, 2018:12).

Geleneksel psikoloji genellikle ruhsal hastalıklarla alakadar olurken pozitif psikoloji insanların negatif niteliklerinden ziyade pozitif nitelikleriyle alakadar olmak için girişimde bulunmuşlardır. Pozitif psikoloji genellikle sorunsuz kişilerle alakadar olup onların hayata, olaylara olumlu bir perspektiften bakmaları için çalışmalar yürütmüşlerdir. Pozitif psikoloji, kişi için etkin olan alternatifleri iyi değerlendiren kendi kararını veren ve ümitlerini hiçbir şekilde yitirmeyen bir varlık olarak tanımlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000:5-12).

Psikopatolojiye dair gerçekleştirilen çalışmaların insanları kavramak için tam olarak yetkin olmadığını anlayan psikoloji bilimi kişilerin pozitif yanlarına daha fazla ilgilenmeye karar vermişlerdir (Seligman, 2002:3-10). Psikolojik sağlamlığın çıkışına ve araştırılmasına şizofren olan annelerin çocuklarının incelenmesi büyük yarar sağlamıştır. Şizofren bir ebeveynin olması büyük tehlike arz etmesine rağmen kişilerin birçoğunun uyumlarının olumluluğu bu kişilerin kişisel bir farklılığa sahip olduğuna

dair bir kanı ortaya attırmış ve bu farklılıkların incelenmesi yürütülen araştırmaların işlerini kolaylaştırmıştır (Masten ve diğ., 1990:430-436). İnsanların ortaya çıkabilecek türlü istenmeyen durumlara rağmen olumlu bakış açıları ve bu yönde ilerleyişleri psikolojik sağlık kavramının incelemelerini çoğaltmıştır (Öz ve Yılmaz, 2009:82-89). Maddi (1999) kişinin yaşamına yönelik verdiği olumlu geri bildirimleri anlatmak için Psikolojik Sağlık Modelini tavsiye etmiştir (Maddi, 1999; Akt.Özer, 2013:23).



Şekil 2.2: Maddi'nin Psikolojik Sağlık Modeli (Maddi, 1999; Akt. Özer, 2013:23)

Şekil 2.2'ye bakıldığında anlaşılacağı gibi psikolojik sağlık meşakkatli ve zor olan yaşamda şahsının koruma altına alması ve zorlukları kolaylaştıracak bir koruma çemberinin bireyde var olması olarak bahsedilmektedir. Psikolojik sağlamlığın faaliyette olabilmesi için kişide koruyucu etmenlerin var olması gerekir. Bu etmenler zorlukları kolaylaştırarak veya kaldırarak kişinin adaptasyonunun daha sağlıklı olmasını sağlamaktadır (Masten ve Obradovic, 2006: 13-14). Windle, Woods ve

Markland (2010:765-775)'için psikolojik sağlamlık, insanların hayatlarındaki üzücü olayların etkisini azaltmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramını benimsemiş kişiler istenmeyen durumlara karşı tepki gösterirler ve bunlarla daha önce karşılaşmamış olsalar bile burada çözümler ortaya koyabilirler (Nikolaeva ve Elnikova, 2015:219). Psikolojik sağlamlığın adaptasyon ile alakalı olup sürekli kullanılmasıyla ekliliği artar ve sorunları daha rahat çözebilir duruma gelir (Masten, 2001:229-235). Ungar (2008:27-32) psikolojik sağlamlık kavramını üç farklı şekilde açıklamıştır. Bunlar:

- 1) Kişinin hayatındaki kaynaklardan düzgün bir şekilde istifade ederse hayatın doyum seviyesi yükseliyor buda psikolojik sağlamlık düzeyi olumlu yönde etkilenmektedir.
- 2) Bireyin yaşadığı hayat koşulları bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini etkilemektedir. Örneğin oda sıcaklığını ideal seviyede olduğu ve etraftan güzel kokuların geldiği bir odada bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi olumlu yönde etkilenmektedir.
- 3) Psikolojik sağlamlık, insanların sahip olduğu kaynakları erafındaki aynı medeniyetteki insanlarında istifade etmesinde gerçekleştirilen hünerdir.

Psikolojik sağlamlık görüşünün temeli Latince'den gelmektedir. "Resiliere" sözcüğünden ortaya çıkan bu görüşün manası istenmeyen, olumsuz durumlar karşısında bireyin hızlı bir şekilde uyma davranışı gösterme yeteneğidir (Masten ve Gewirtz, 2006). Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık görüşü çeşitli şekillerde bahsedilmiştir. Murphy (1987:101)'nin psikolojik sağlamlık ile görüşü hayatın akışındaki gerginlik durumunda kişinin bunun nasıl üstesinden geldiği şeklinde açıklamıştır. Ramirez (2007:79-82)'ise bu durumu istenmeyen durumlar karşısında bireyin hızlı bir şekilde adaptasyon yeteneğidir şeklinde açıklamıştır. Psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili yapılan tüm açıklamaların benzer özelliklerine değinecek olursak öncelikle bu kavramın enerjik bir yaratılışa sahip olduğunu farkedebiliriz. Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için bireyin tehlikeli yaşam koşullarına sahip bireyler arasında veya olumsuz olaylarla karşılaşp bunların güçlü bir şekilde uyum sağlayabilmesi ve yaşamın türlü koşullarında kazanma duygusunu yaşayabilmesidir (Luthar ve Cicchetti, 2000:877-882).

Türkiye’de psikolojik sağlamlıkla ilgili ilk çalışmayı yapan Gizir (2007)’dir. Gizir, ihtiyaç sahibi çocuklar üstünde psikolojik sağlamlık ile akademik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkileyen kişisel ve toplumsal etmenleri belirtmiştir. Dünyada’ise bu konuyla ilk çalışmayı kırk yıl süren boylamsal bir araştırmayla Werner yapmıştır. Araştırma sonucunda kişisel, toplumsal, ailesel etmenlerin çocuklarının ruhsal gelişimlerini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009:82-89).

Çataloğlu’na göre (2011:46) psikolojik sağlamlığın, açıklamasında fikir ayrılıklarının olma sebeplerinden biri, deneysel incelemelerde yaklaşıl tutumların değişkenlik göstermesinden kaynaklanmaktadır. Psikolojik sağlamlık hakkında yapılan çalışmalarda çeşitli değişkenlerin araştırıldığı ve psikolojik sağlamlık hakkındaki açıklamalarda farkedilen sağlamlık görüşünü etkilediği hakkında fikir yürütülen üç esas etmen vardır. Bunlar: tehlike etmeni, koruyucu etmen ve pozitif neticelerdir.

Psikolojik sağlamlık hakkında ki çeşitli açıklamaları iki ana grupta birleştirebiliriz. Birinci gruptaki açıklamalar gereğince psikolojik sağlamlık ağır hayat şartlarında çevreye adaptasyon sağlamayı daha zahmetsiz olmasını sağlayan hayat becerisidir. İlâveten birinci gruptaki bahsettiğimiz hayat şartlarının tehlikeli etkenleri barındırması gerekmektedir. İkinci grup açıklamaları gözlemlediğimizde ise psikolojik sağlamlığın genellikle bireyin şahsi niteliklerine dayanan adaptasyon sağlama becerisi şeklinde açıklanmıştır. Yani psikolojik sağlamlıktan bir bireyin kişilik özelliği şeklinde bahsedilmektedir (Demirbaş, 2010).

2.4.1. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

Kobasa (1979); meydan okuma, denetim ve bağlanma olmak üzere psikolojik sağlamlığın üç boyutundan bahsetmiştir (Terzi 2005:24-27).

2.4.1.1. Bağlanma

Bağlanma, psikolojik sağlamlık kavramına göre hayatın doğal akışına karışma isteği duymaktır. İnsanların kendilerini ve yaşamı kavraya bilmeleri için bağlanma kavramını kullanmaktadırlar. İnsanların kaygılı ortamlarda kaçma veya kaçınma reaksiyonu göstermektense sorunun çözümü için faaliye geçme davranışı göstermelerini sağlamaktadır (Holt, Fine ve Tollefson, 1987:51-58). İnsanların ailelerine, işine ve toplumsal yaşamı gibi etmenlere bağlanması, bireyin hayatındaki kaygı anlarında üstesinden gelmesi hakkında yardımcı olur (Terzi, 2005:24-27).

İnsanların şahıslarını bir hedefe ulaştırmak için faydalı davranışlarda bulunma becerisi olarak bahsedilen bağlanma'nın gerçeklik boyutunda bulunmaktadır. Gerçeklik, insanların şahıslarına olan inancını ve bireyin yaşadığı kültürün bilincinde olmasını içermektedir. Bireyin inancı, yaşam koşulları değişirse bireyin bağlanmasını tekrardan gözden geçirmek gerekebilmektedir. Bu gibi durumlarda kişi psikolojik sağlamlığın denetim boyutuna dahil olmaktadır (Kamya, 2000:231-240).

2.4.1.2. Denetim

Denetim, psikolojik sağlamlık kavramına göre insanların hayatında yaşadığı olayları, durumları değiştirebileceğine olan inancı ve davranışlarıdır (Holt, Fine, ve Tollefson, 1987:51-58). İnsanlar hayatlarında istenmeyen durumlarla karşılaştığında, bu durumu değiştirebileceği konusunda kendisine güveni olan denetim kavramı kendi içinde dallara ayrılmaktadır. Bunlar; şahsi otorite, öz motivasyon, başarıyı merkeze alma ve tercihlerden bir karar verebilmektir (Kamya, 2000:231-240).

2.4.1.3. Meydan Okuma

Meydan okuma kavramında insanların yeniliklere karşı isteğinden bahsedilmektedir. Yenilikler insanların kendilerini geliştirmeleri için vesile olabilmektedir. Meydan okuma, insanların farklı işlere karşı girişimde bulunmalarını, bundan mutluluk duymalarını, bireylerin öz güvenlerinin artmasını ve olaylara pozitif açıdan bakmayı içinde barındırır (Holt, Fine ve Tollefson, 1987:51-58). Psikolojik sağlamlığın bu boyutları; insanların yaşamlarındaki istenmeyen olaylardaki kaygı seviyesini düşürmeyi, kendimizi acımasızca değerlendirmeyi ve toplumdan soyutlanmayı azaltmaktadır (Lambert, Lambert ve Yamase, 2003:181-184).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan açıklamaların benzerliklerini incelediğimizde insanların şahsi nitelikleri ile toplumsal etmenler birbirleriyle bir ilişki halinde olduğundan bahsedilmektedir (Kararımak, 2006:132-138). İnsanlar yaşamlarındaki toplumsal ilişkilerdeki kaygı anlarında negatif yönde etkilenmemize neden olan risk etmenleri ve negatif etkiyi azaltan önleyici etmenler psikolojik sağlamlığın gelişimi için büyük öneme sahiptir. Psikolojik sağlamlık, risk etmenleri ile koruyucu etmenler neticesinde açığa çıkan uyumla bağdaştırılmaktadır (Gizir, 2007:133-138; Ruther, 1999:128-134; Windle, 2011:159-162). Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılacak araştırmalarda iki mühim sorunun yanıtının incelenmesinin gerekliliğinden bahsedilmiştir. İlki toplumsal hayatta insanları negatif yönde etkileyen risk etmenleri nelerdir? Diğer ise, tehlikeli anlarda insanlardaki uyum düzeyini yükselten ve

istenmeyen anlarda insanların bu durumları en az şekilde içselleştirmesini sağlayan koruyucu etmenler hangileridir? (Garmezy, 1993:129-134).

2.4.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Riskler ve Koruyucu Faktörler

İnsanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükselmesinde, karşılaşılan riskler ve bu risk faktörlerinin düşürülmesinde veya bütünüyle bitirilmesinde koruyucu faktörlerin rolü bulunmaktadır (Öz ve Yılmaz, 2009:83-89). Jenson ve Fraser'e (2006:118) göre risk, bir sorun ortaya çıkması, süreklilik kazanması veya sorunun daha ciddi boyutlara ilerleme ihtimalini yükselten bir olayın gerçekleşmesi olarak bahsedilmektedir. Koruyucu faktörler ise risklerin zararlı sonuçlarını düşüren veya bütünüyle bitirilmesinde etkili olan etmenlerdir (Ramirez, 2007:79-82). Ortaya konulan araştırmalarda bazı ortak etkenlere yoğunlaşmıştır. Bunların bir bölümü risk faktörleri (Jenson ve Fraser, 2006:118; Vance, Sanches, Creating, 1998), diğer bölümü ise koruyucu faktörlerdir (Jenson ve Fraser, 2006:118; Gizir, 2007:133-138; Pienaar, 2007; Vance ve Sanchez, 1998). Bu araştırmalar neticesinde risk ve koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel olarak dallara ayrılmıştır (Aktaran Öz ve Yılmaz 2009:83-89).

2.4.2.1. Bireysel Risk ve Koruyucu Faktörler

Genetik ve sonradan kazandığımız ve sahip olduğumuz bazı kişisel özelliklerimiz riskli olaylarla karşı karşıya gelme ihtimalini artırmaktadır. Bahsettiğimiz risk faktörleri; beklenmeyen ani doğumlar, olumsuz hayat şartları (Masten, Neemann ve Andenas, 1994:78-82), zeka düzeyinin düşüklüğü, huysuz ve çekingen kişilik özelliklerine sahip olmak, uyuşturucu bağımlılığı (Rutter, 1980), kendini ifade etmedeki yetersizlikler, derslerdeki başarı seviyesindeki düşüklükler, doğuştan getirdiğimiz özellikler gibi faktörlerdir (Kararımak, 2006:132-138; Terzi, 2008:299-305; Gizir, 2007:133-138). Bireysel koruyucu faktörler ise ders başarısının yüksek oluşu, zeka seviyesinin yüksek oluşu, gelişmiş mizah anlayışı, akranları ile iyi ilişki içinde olmaları, çözüm odaklı bir bakış açısına sahip olmak, sorumluluk sahibi olma gibi özellikler koruyucu faktörler arasındadır (Gizir, 2007:133-138; Fraser, 2008:141; Eminağaoğlu, 2006; Kararımak, 2006:132-138).

2.4.2.2. Ailesel Risk ve Koruyucu Faktörler

Ailesel risk faktörleri; sık ve çok çocuklu bir ailede olmak, anne babanın psikolojik ve kronik hastalıklarının bulunması, anne babanın uyuşturucu bağımlısı olmaları, üvey

anne ve babaya sahip olma, anne babadan fiziksel veya psikolojik şiddet görme gibi faktörlerdir. Koruyucu faktörler ise ebeveyn ile çocuk birlikte yaşamları ve iyi ilişkiler içerisinde olmaları, anne babanın çocuğa karşı mantıklı ve iyi yönde beklenti içerisinde olması gibi faktörlerdir (Öz ve Yılmaz, 2009:83-89).

2.4.2.3. Çevresel Risk ve Koruyucu Faktörler

Çevresel risk faktörleri; sosyo ekonomik düzeyi düşük ve imkanları kısıtlı bir ortamda yetişmiş olmak, sokakta yaşamaya mecbur kalmış olmak, istismara ve şiddete uğramış olmak gibi faktörlerdir. Çevresel koruyucu faktörler ise bireyin çevresi ile iyi ilişkiler içerisinde olması, toplumun bireyin gelişiminde iyi bir rol model ve destek olması gibi faktörlerdir (Öz ve Yılmaz, 2009:83-89).

2.4.3. Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri ve Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlık, insanların bazı durumlara karşı sergilediği davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Kişiler bu özelliği değiştirebilir ve geliştirebilirler (Tanyeri, 2016). Bu özellikleri bir kısmını sonradan kazandığımız gibi doğuştanda da getirdiğimiz bazı özellikler vardır (Toprak, 2014:27). Doğuştan psikolojik sağlamlığı gelişmiş bireylerin özellikleri; dengeli bir mizacın bulunması, durumları, olayları, kişileri olumlu bir tutum ile değerlendirmek ve tepki vermek. İnsanların sonradan yaşamıyla elde ettiği özellikler ise; insanları yargılamadan empati ile yaklaşma, insanlarla düzgün diyalog halinde olabilme, geleceğe amaçları doğrultusunda umutla bakabilme gibi özelliklere sahip olmaktır (Aydoğdu, 2013:8; Bernard, 1991:2009).

Psikolojik sağlık hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde sadece risk ve koruyucu faktörlerle yetinilmediğini, bireyin toplumsal hayatı ve okul başarısı gibi durumları da dikkate alındığı bilinmektedir (Gizir, 2007:133-138). Gürkan, (2006:7) için psikolojik sağlık düzeyi yüksek kişiler; şahsi başarıları gibi diğer kişilerinde başarılarıyla mutlu olur ve bunun gerçekleşmesi için gayret gösterir, hayat şartlarında ortaya çıkan sadece kendisini veya birçok kişiyi etkileyen bir sorun ile karşılaştığında öne çıkar ve bütün gizil güçlerini gerçekleştirmek için çaba sarfeder. İyi iletişim becerisi sayesinde toplumla iyi ilişkiler kurar ama topluma tabi olmaz; kararlarında, davranışlarında özerk davranır ve otokontrol becerisi gelişmiştir.

Masten ve Reed (2002:74-80) psikolojik sağlamlığı gelişmiş kişilerin olumlu özelliklerinden şu şekilde bahsetmiştir:

- Toplumla iyi ilişkiler halinde olabilme
- Toplumsal yardım alanlarında istekli ve aktif bir şekilde bulunma
- Okula düzenli şekilde katılım gösterme
- Gelişimsel görevlerini gerçekleştirebilme
- Mutlu olabilme
- Duygusal sorunların yaşamda daha az yer kaplaması
- Yaşamdan haz alabilme
- Akran kabulü
- Şahsını kabul etme
- Arkadaşlarıyla yakın ilişkiler halinde olabilme
- Ruhsal sağlık düzeyi iyi durumda olma
- Akademik başarı seviyesinin yüksek olması
- Bireyin kendisine uygun spor alanıyla ilgilenmesi

2.4.4. Psikolojik Sağlık Düzeyini Artırmaya Yönelik Çalışmalar

İnsanların psikolojik sağlık düzeyi artırılabilir. Bu hususa dair üç fikir vardır:

- a. Nitelik Odaklı:** Hayat şartlarında var olan risk faktörlerinin insanın üzerindeki tesirini azaltıp bireyin sahip olduğu nitelikleri güçlendirmeyi onaylar.
- b. Risk Odaklı:** İnsanların yaşadığı çevredeki risk faktörlerinin sayısını düşürmeyi veya tamamen bitirmeyi onaylar.
- c. Süreç Odaklı:** İnsanların olgunluk düzeylerini artıracak kaynakların (aile, çevre vb.) işleve geçişini daha akıllıca ve ustaca devreye sokarak işleve geçişini kolaylaştırmayı amaçlar (Masten, 1994; Masten ve Reed, 2002:74-80; Masten, Powell ve Luthar , 2003:153).

Ruh sağlığı çalışanları önleyici hizmetler boyutunda, psikolojik sağlık düzeyinin arttırmak için çalışmalar gerçekleştirerek risk durumundaki kişilere yardımcı olabilir. Böylelikle insanlar hayattaki zorluklara, stres durumlarına karşı sorunların üstesinden gelerek uyum içinde yaşamını sürdürebilir (Gizir, 2007:133-138).

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda akran ilişkileri, öz duyarlılık ve psikolojik sağlık ile ilgili gerçekleştirilmiş araştırmalara değinilmiştir

2.5.1. Akran İlişkileri ile İlgili Çalışmalar

Hall-Lande, Eisenberg, Christenson ve Neumark-Sztainer (2002:270-275) ergenlerdeki akran ilişkileriyle sosyal bağlılık arasındaki ilişkiye bakmışlar. Sonuç olarak ergenlerdeki akran ilişki düzeyinin artması sosyal bağlılık düzeyinin artmasına ve toplumdan soyutlanmaya engel olduğu dair sonuçlara ulaşılmıştır. Laird ve Pettit (1999:420-422) tarafından gerçekleştirilen, 431 ergen bireyin var olduğu araştırmada, ergenlik dönemindeki anti sosyal davranışlar ile samimi arkadaşlık arasındaki ilişki incelenmiş. Yüz yüze görüşüldüğünüzde sahip olunan bilgilerde alkol, sigara ve uyuşturucuya karşı bağımlılık düzeyi arttıkça, bu davranışı sahip olunan samimi arkadaşlarında gösterme düzeylerinin sıklaştığına dair neticeye ulaşılmıştır.

Verkuyten ve Steenhuis (2005:665-667) 10-12 yaş aralığındaki Hollanda ve Fas uyruklu çocuklar üzerine bir araştırma yürütmüş. Araştırmada kişilerin uyruklu bağlarına göre arkadaş ilişkilerini ve akranlardan görülen toplumsal dayanaklar araştırılmış. Araştırma sonucuna göre Hollanda uyruklu kişilerin akranlarından toplumsal desteği Fas uyruklu kişilere nazaran daha çok gördüğü sonucu elde edilmiştir.

Çömez (2014:52-58) fiziksel engeli bulunan ergenler ile fiziksel engeli bulunmayan ergen bireylerin akran ilişkileri ile akran ilişkilerinin yaşam doyumuna etkisini araştırılmış. Araştırma sonucunda fiziksel engeli bulunmayan bireylerin bulunan bireylere göre akran ilişki puanlarının yüksek olduğu, yaşam doyumunu ölçeğindeki puanlarda ise fiziksel engeli bulunan bireylerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demir ve diğerleri (2005:85-90) tarafından gerçekleştirilen 726 lise son sınıf öğrencilerinin akran ilişkilerinin depresyon belirtileri ve sapsmış davranışlarla ilişkisi araştırılmış. İncelemeler sonucunda depresyon ve intihar eğilimleri ile arkadaşta duyulan sadakat, sırlamızı anlatma, birlikte vakit geçirme, anne baba tarafından kabul ve ailede yaşanan tartışmalar arasında üst seviyede anlamlı ilişki tesbit edilmiştir. Problemlü aile yapısına sahip olan ergen bireyler, problemlü akran ilişkilerine ve intihar eğilimlileri ile beraber sapan davranışların da var olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Delikara (2000:62-65) 14-17 yaş bandındaki 696 kişide akran ilişkileri ile ergen suçluluğu'nun ilişkilerini incelemiştir. İncelemeler sonucunda 17 yaşındaki bireylerin diğer yaşta bireylere nazaran arkadaş ilişkileri ve suç içerikli harekette bulunma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Erkek bireylerdeki illegal hareketlerin tüm puanı

ve bedensel saldırganlık alt boyutunda en kuvvetli yordayıcı akran ilişkileri tüm puanı, itimat, birlik ve sadakat alt boyutları elde edilmiştir.

Şimşek (2010:54-58) tarafından sekizinci sınıfa giden öğrenciler üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiş. Araştırmada öğrencilerin okulda veya evde barınma hususlarına göre akran ilişkilerini ve yaşam doyumlarını araştırmış. Araştırma sonucunda öğrencilerin okulda veya evde barınma durumlarına göre anlamlı fark elde edilememiş fakat kız öğrencilerin barınma durumları fark etmeksizin erkek öğrencilere nazaran kendini açma, bağlılık, güven gibi alt boyutlarda daha yüksek puanlar elde etmişlerdir.

Young ve Case (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergen bireylerin okul başarıları, akranları ve aile ilişkilerinin problemlerini internet kullanımı ile ilişkisi olup olmadığı araştırılmak istenmiştir. Araştırma sonucunda problemlerini internet kullanım seviyesi fazla olan bireylerin okul başarıları, akran ilişkileri ve aile ilişkilerinde problem olduğu ve ölçümler sonucunda düşük seviyelerde olduğu sonucu ulaşılmıştır (Akt., Zorbaz, 2013:62-68).

Yücel (2009:52-55) tarafından gerçekleştirilen araştırma 15 ve 16 yaş grubundaki 300 bireyin yer almasıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre evde internet olanakları olup olmama durumunun kişilerdeki yalnızlık seviyesi ile akran ilişkileri arasında bir ilişki tesbit edildiği ve kişilerin evlerinde internet imkanlarının bulunması akran ilişkileri seviyesini yükseltip yalnızlık seviyesini azalttığı sonucu elde edilmiştir.

2.5.2. Öz Duyarlılık ile İlgili Çalışmalar

Toksoy (2018:49-52) 608 lise öğrencisi üzerinde kendine zarar verme'nin yordayıcılarını öz duyarlılık ile stresle başa çıkma tarzlarını ele alarak bir araştırmada bulunmuştur. Çalışma neticesinde kişinin şahsına karşı zarar verme hareketinin cinsiyete ve disiplinsiz davranışlarda bulunma hususuna dair anlamlı sonuç elde edilirken; okul çeşidine, sınıf seviyesine, başarı seviyesine ve okulda yatılı kalıp kalmama hususuna göre anlamlı bir farklılık olmadığına dair sonuca ulaşılmıştır. Buna ek olarak çalışmada kendine zarar verme hareketinin öz duyarlılığın alt boyutundan yalnızca negatif başa çıkma stratejisinin ve öz yargılamanın olumlu hususta yordayıcı olduğu elde edilmiştir.

Sağır (2017:49-51) mühendislik fakültesinde okuyan kişilerin algılanan ebeveyn tutumları ve öz duyarlılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırmada 309 üniversite öğrencisinden yararlanılmıştır. Çalışmanın neticesinde, algılanan ebeveyn tutumlarının alt boyutlarıyla birlikte öz duyarlılıkla arasında ilişkisi olduğu

tesbit edilmiştir. Algılanan ebeveyn tutumlarının alt boyutlarından; otoriterlik ve koruyucu boyutlarının öz duyarlılık ile aralarında negatif bir ilişki tesbit edilirken demokratiklik boyutuyla pozitif yönde bir ilişki tesbit edilmiştir.

Akkaya (2011:42-44) Edirne ilinde ki kız meslek lisesindeki 400 12. Sınıf öğrencisine algılanan sosyal destek düzeyleri ve öz duyarlılık düzeylerini çeşitli etmenlere göre araştırmış. Araştırma sonucunda sosyal destek ve öz duyarlılık içinde, aile desteği için cinsiyete göre, öz duyarlılık düzeylerine göre akademik başarı değişkeninde anlamlı sonuca ulaşılmışken öz duyarlılık değişkenine göre cinsiyete, anne ve babanın medeni haline göre, aile dayanağına göre kardeş sırasında anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Akın (2009:178-180) çalışmasında, ADDT kuramının benimsendiği grupla psikolojik danışmanlığın öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş kavramlarına etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmada 544 üniversite öğrencisinden yararlanılmış ve öz duyarlılık, psikolojik iyi oluş ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ADDT kuramının benimsendiği grupla psikolojik danışmanlıktaki kişilerin psikolojik iyi olma öz duyarlılık seviyelerinin yükseldiğine ve kalıcılığın sağlandığına dair sonuçlar elde edilmiştir.

Conway (2007:50-52), tarafından gerçekleştirilen kısıtlı ekonomik imkanlara sahip 410 üniversite öğrencilerinden yararlanılan araştırmada; Afrika asıllı, çocuğu bulunan, toplumsal dayanaklarının kısıtlı olan kişilerin öz duyarlılık seviyelerinin fazla olduğuna dair sonuca ulaşılmıştır. Aynı zamanda bu araştırmada yararlanılan sürekli olarak muhtaç durumdaki kişilerin maddi imkanları ile okul başarıları arasındaki bağa yardımcı olan kavramın öz duyarlılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Öveç (2007:119), üniversite öğrencilerinin öz duyarlılıkla öz bilinç, depresyon, stres ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmalar sonucunda öz duyarlılık ile öz bilinç, depresyon, stres ve kaygı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tesbit edilmiş ve öz duyarlılığın cinsiyete göre değişkenlik gösterebileceğine dair sonuca ulaşılmıştır.

Soyer (2010:125-126) özel eğitim bölümlerinde okuyan kişilerin öz duyarlılık ve kaygı düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların öz duyarlılık seviyelerinin yaş ve sosyoekonomik durumlarına göre değişkenlik gösterdiğine dair sonuca ulaşılmış ve öz duyarlılıkla kaygı arasında negatif yönde bir ilişki tesbit edilmiştir. Neff (2003b:230-235) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz duyarlılığın sosyal beğenilirlikle ilişkisi çıkmayıp öz duyarlılık seviyesi yüksek bireylerin şahıslarına, başka bireylere gösterdiği kadar kadar anlayışlı ve sevecen davrandığı, öz duyarlılık seviyesi düşük bireylerde ise başka kişilere karşı kendinden daha anlayışlı ve sevecen davrandığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.3. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili alışmalar

Koç ve ark. (2015:277) tarafından lise öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada ergen bireylerin psikolojik sağlamlık seviyeleri ve benlik kurguları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın neticesine dayanarak, psikolojik sağlamlık ile özerk benlik ile negatif yönde, bağımsız ilişkisel benlik ile pozitif bir ilişkisi olduğu tesbit edilmiştir. Kız bireylerin psikolojik sağlamlık seviyesi daha yüksek olup, okul ve akran desteğinin psikolojik sağlamlığa olumlu etkisinin olduğu, akran desteği ve empati alt boyutu ile bağımsız ilişkisellik alt boyutunun olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi bulunduğu, ilişkisellik alt boyutunun genel psikolojik sağlamlık ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi tesbit edilmiştir.

Verma (2016:335-338) ocuk esirgeme kurumlarındaki ergen kişiler üzerinde çalışma gerçekleştirmiş, aynı cinsiyetli ve karışık cinsiyetli ocuk esirgeme kurumlarında bulunan bireylerin iyi olma durumu ve psikolojik sağlamlık seviyesi incelenmiş, iyi olma durumu ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki varolduğu, erkek bireylerden karışık cinsiyetli ocuk esirgeme kurumlarında kalanların ve kızlardan aynı cinsiyetli ocuk esirgeme kurumlarında barınanların psikolojik iyi olma durumunun daha yukarı seviyede olduğu, erkeklerin ve kızların karışık cinsiyetli esirgeme kurumlarında barınanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Verma, 2016:335-338).

Yazıcı elebi'nin, kişilerin koronavirüs sürecindeki davranışlarını psikolojik sağlamlığa yönelik araştırmak için srdrdğu araştırmada; erkek bireylerin kadınlara nazaran psikolojik sağlamlık seviyesi daha yukarda bulunduğu, psikolojik sağlamlık seviyesi aşağıda bulunan kişilerin uyku sorunlarıyla daha fazla karşılaştığı, bireyin kaygı seviyesinden kaynaklı devamlı hasta olduğuna dair düşünceleri olduğundan dolayı uyku sorunları varolan kişilerin daha az psikolojik sağlamlık değerinin bulunduğu, kadınlarda psikolojik sağlamlık seviyesi daha az olduğu ve pandemi sürecinde uyku sorunlarıyla karşılaşma düzeylerinin de erkeklere nazaran daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir (Yazıcı Çelebi, 2020:473-479).

Sezgin (2012:490-495) ilköğretim kademesinde çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik sağlamlık seviyelerinin; cinsiyet, yaş, tecrübe gibi faktörlere göre değişkenlik göstermediğine dair sonuç elde edilmiştir. Saka ve Ceylan (2018:75-80) ergen bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerini aile biçimlerine göre değerlendiren bir

araştırmada bulunmuş. Araştırmalar neticesinde aile biçimlerinin psikolojik sağlamlık seviyesine etkisinin olmadığı sonucu elde edilmiş ancak geniş bir ailenin üyesi olan bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin baba eğitim seviyesine göre değişkenlik gösterdiği sonucu elde edilmiştir. elik Sanberk ve Deveci tarafından gerçekleştirilen araştırmada öğretmenliğe hazırlık sürecindeki kişiiler üzerine yürütölen çalışmada yaşam doyumlarıyla psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken umutsuzluk ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki tesbit edilmiştir (elik Sanberk ve Deveci, 2017:659-660).

Karademir ve Açak (2019:810-815) üniversite’de okuyan sporcular üzerinde bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada kişiilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri araştırılmış, araştırma sonucunda erkek bireylerden kadın bireylere nazaran psikolojik sağlamlık seviyelerinden daha fazla puan elde edilmiştir. Araştırmada bütün psikolojik sağlamlık seviyeleri incelendiğinde; maddi imkanları fazla olan, yaşi diğerlerinden daha fazla olan ve birlikte gerçekleştirilen sporlarla uğraşanlara göre kişiisel spor dalıyla uğraşan kişiilerin psikolojik sağlamlık seviyeleri daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmada yararlanılan yöntemlere dair açıklamalar ele alınmaktadır. Araştırmada yararlanılan model, veri toplama materyalleri, demografik bilgi formu, verilerin analizi ve araştırmada yararlanılan istatistiksel yöntemlerle alakalı çalışmalar bu bölümde bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, lise öğrencilerinin akran ilişkileri, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere, nicel veri toplama yönteminden yararlanılarak gerçekleştirilen, ilişkisel tarama türü bir çalışmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni Niğde ilinde bulunan tüm lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada küme örnekleme yöntemiyle iki okul random olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemi ise, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Niğde ilinde bulunan Şehit Fazıl Doğruöz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Niğde Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 430 lise öğrencisini kapsamaktadır. Öğrencilerin 265'i (% 61,6) erkek, 165'i (%38.4) kadındır.

Örneklem grubun demografik bilgilerine ait frekans ve yüzdeliklerine Tablo 3.1.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.1 Örneklem Grubunun Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Analizi Sonuçları

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	265	61,6
	Kadın	165	38,4
Sınıf	9	185	43,0
	10	143	33,3
	11	80	18,6
	12	22	5,1
Kardeş Sırası	Tek	24	5,6
	En Büyük	174	40,5
	Ortanca	110	25,6
	En Küçük	122	28,4
Kardeş Sayısı	Tek	21	4,9
	2	142	33,0
	3	157	36,5
	4 ve Üzeri	110	25,6
Anne Eğitim Durumu	Okur-Yazar Değil	23	5,3
	İlkokul-Ortaokul	282	65,6
	Lise	93	21,6
	Üniversite	32	7,4
Baba Eğitim Durumu	Okur-Yazar Değil	6	1,4
	İlkokul-Ortaokul	245	57,0
	Lise	138	32,1
	Üniversite	41	9,5
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	43	10,0
	Ortanın Altı	68	15,8
	Orta	272	63,3
	Ortanın Üstü	41	9,5
	Yüksek	6	1,4
Anne-Baba Medeni Durum	Evli-Beraber Yaşıyor	364	84,7
	Evli-Ayrı Yaşıyor	11	2,6
	Boşanmış	37	8,6
	Anne veya Baba Vefat	18	4,2
Aile Tipi	Çekirdek	360	83,7
	Geniş	70	16,3

Araştırmaya katılan 430 katılımcının %61,6'sı erkek, %38,4'ü ise kadındır. Katılımcıların %43'ü 9. Sınıf, %33,3'ü 10.sınıf, %18,6'sı 11.sınıf ve %5,1'i 12.sınıfa devam etmektedir. Katılımcıların, %5,6'sı ailedeki tek çocuk, %40,5'i en büyük çocuk, %25,6'sı ortanca çocuk ve %28,4'ü en küçük çocuktur. Bununla birlikte

katılımcıların %4,9'u 1 kardeşe %33'ü 2 kardeşe, %36,5'i 3 kardeşe ve %25,6'sı 4 kardeşe sahiptir. Katılımcıların %5,3'ünün annesi okur-yazar değil, %65,6'sının ilkokul-ortaokul mezunu, %21,6'sının lise mezunu, %25,6'sının ise üniversite mezunudur. Katılımcıların %1,4'ünün babası okur-yazar değil, %57'sinin ilkokul-ortaokul mezunu, %32,1'i lise mezunu, %9,5'inin ise üniversite mezunudur. Katılımcıların %10'u düşük, %15,8'i ortanın altında, %63,3'ü orta, %9,5'i ortanın üstü ve %1,4'ü yüksek gelire sahiptir. Katılımcıların %84,7sinin anne-babası beraber, % 2,6'sının anne-babası evli ama ayrı yaşıyorken, % 8,6'sı boşanmış ve %4,2'sinin anne veya babası vefat etmiştir. Katılımcıların %83,7'si çekirdek aile tipine sahipken %16,3'ü geniş aile tipine sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Akran İlişkileri Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada yararlanılan veri toplama araçlarına ait bilgiler aşağıda bahsedilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada yer alan kişilerin demografik bilgilerini toplamak amacıyla oluşturulan "kişisel bilgi formu" 9 sorudan oluşan kişilerin; cinsiyeti, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, kardeş sırası, maddi durum, aile tipi, anne eğitim seviyesi ve baba eğitim seviyesi hakkında bilgi toplamayı amaçlayan bir veri toplama aracıdır.

3.3.2. Akran İlişkileri Ölçeği

Araştırmada, Kaner (2000:80-86) tarafından sosyal kontrol ve sosyal öğrenme kuramlarına dayalı olarak geliştirilen "Akran İlişkileri Ölçeği" (AİÖ) kullanılmıştır. AİÖ, 18 madde ve 4 alt boyutu (bağlılık, kendini açma, güven ve özdeşim, sadakat) bulunmakta ve likert tipi derecelendirmeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 18 iken en yüksek puan 90'dır. Ölçekten elde edilecek yüksek puanın bireyin akranları ile iyi ilişkiler halinde diyebilirken alınabilecek düşük puanda ise akranları ile iyi ilişki halinde olmadığını çıkarırız.

AİÖ'nin yapı geçerliliği Kaner (2000:80-86) aracılığıyla temel bileşenler analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz neticesinde 4 faktörde 18 maddeye ulaşılmıştır. Dört boyuttan elde edilen toplam varyans %54,3'tür. Aynı zamanda Kaner (2000:80-86) AİÖ'nin madde ayırt edicilik gücü indeksi incelenmiştir. AİÖ'den elde edilen toplam

puana dair gerçekleştirilen alt ve üst grupların (%27) toplam maddelerden sağlanan puanlarla arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir.

AİÖ güvenirlik çalışması Kaner (2000:80-86) aracılığıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık, Spearman Brown testi yarılama katsayıları ve test tekrar test yöntemlerinden yararlanılarak araştırılmıştır. AİÖ'nin Cronbach Alfa katsayısı genel toplam .86 ve Spearman Brown testi yarılama katsayısı ise .73 olarak elde edilmiştir. AİÖ'nin test tekrar test güvenirlik katsayısı da .93 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin gerçekleştirilen çalışma için güvenirlik çalışmasından ulaşılan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin geneli için .88, bağıllık Cronbach Alfa katsayısı .88, kendini açma Cronbach Alfa katsayısı .66, güven ve özdeşim Cronbach Alfa katsayısı .73, sadakat Cronbach Alfa katsayısı .65 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)

Neff (2003:19-22) tarafından geliştirilen “Öz Duyarlılık Ölçeği” (ÖDÖ) Akın, Akın ve Abacı (2007) Türkçe uyarlamasını gerçekleştirmişlerdir. 6 alt boyuta sahip olan ÖDÖ'nin orijinali 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; “öz yargılama”, paylaşımların bilincinde olma”, “izolasyon”, “bilinçlilik, “öz sevecenlik” ve “aşırı özdeşleşme” şeklinde oluşmaktadır. ÖDÖ 5'li likert tipinden oluşur. ÖDÖ orijinal formunda iç tutarlılık kat sayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

ÖDÖ'nin Türkiye'deki güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Akın, Akın ve Abacı (2007:2-8) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. ÖDÖ, Türkiye'deki gerçekleştirilen çalışmalarda madde sayısı değiştirilmeyerek yine 26 maddeye sahiptir. Negatif alt ölçekleri bulunan ÖDÖ öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon boyutlarını puanlama işlemi yapılırken tersten puanlanmaktadır. ÖDÖ'nden elde edilecek puanlar 26-130 arasından değişkenlik göstermektedir. ÖDÖ'nin Türkiye'deki dönüştürülmüş halinde her bir alt boyut için iç tutarlık katsayısı; aşırı özdeşleşme .74, öz sevecenlik .77, bilinçlilik .74, öz yargılama .72, izolasyon .80, paylaşımların bilincinde olma .72 olarak hesaplanmıştır.

ÖDÖ'nin güvenirlik katsayısı, test- test yöntemi için .56 ile .69 arasında değişkenlik göstermiştir. ÖDÖ'den elde edilecek genel puan; 1-2,5 puan düşük seviye öz duyarlılık, 2,5-3,5 puan orta seviye öz duyarlılık, 3,5-5 puan yüksek seviye öz duyarlılık şeklinde yorumlanmaktadır.

Lise seviyesinde öğrenim gören bireyler için ÖDÖ'nin geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. ÖDÖ'nin doğrulayıcı faktör analizlerinin uyum indeksinde anlamlı değerler elde edilmiştir ($X^2= 529,76$, $sd=282$, $p=00$, $X^2/sd=1.88$). Model uyum değerleri, (RMSEA = .05, NFI=.91, NNFI= .95, CFI=.95, IFI=.95, GFI=.90, SRMR = .05) şeklinde hesaplanmıştır. Bu değerlere dayanarak ölçek için iyi uyum verdiği yorumu yapılabilir. Netice olarak ÖDÖ lise seviyesinde öğrenim gören bireyler için geçerlilik sağlanmıştır (akt. Toksoy, 2018). Gerçekleştirilen çalışmada ÖDÖ'nin geneline ait Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .79 puan bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışma için güvenilirlik çalışmasından elde edilen Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin geneli için .76, öz yargılama Cronbach Alfa katsayısı .65, paylaşımların bilincinde olma Cronbach Alfa katsayısı .57, izolasyon Cronbach Alfa katsayısı .58, bilinçlilik Cronbach Alfa katsayısı .63, öz sevecenlik Cronbach Alfa katsayısı .62, aşırı özdeşleşme Cronbach Alfa katsayısı .54 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği (PSTBÖ)

Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği (PSTBÖ), kişilerin psikolojik sağlık düzeyleri ve ilgili belirli faktörleri ölçmek maksatıyla Hurtes tarafından 1999 yılında çıkarılmıştır. 40 maddeye sahip olan PSTBÖ 6'lı likert tipinden oluşmaktadır. PSTBÖ'den elde edilebilecek en yüksek değer 240 iken en düşük eğer 40'tır. PSTBÖ ters maddeye sahip değildir ve ölçekten yüksek puan elde ettiğimizde kişi için psikolojik sağlık seviyesi yüksek yorumu yapabiliriz. PSTBÖ, psikolojik sağlıkla ilgili 7 özelliği (değerler, içgörü, mizah, bağımsızlık, yaratıcılık, girişkenlik ve sosyal ilişkiler) içinde barındırıp ölçebilmektedir (Hurtes ve Allen, 2001:335-340).

PSTBÖ 2013 senesinde tekrar bir araştırma sürecinden geçirilerek 7 değil 4 faktörlü özelliği (ilişkiler ve değerler oryantasyonu, iç görü ve yaratıcılık, bağımsızlık ve girişimcilik, mizah) barındırdığı gözlenmiştir (Williams, Hill, Gomez, Goff, Gregory ve Milliken, 2013:11). PSTBÖ Türkçeye Akar (2018:67-69) tarafından uyarlanması gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucuna göre ölçekten 6 madde çıkarılma kararı verilmiştir. Böylece PSTBÖ 4'lü likert tipine sahip 34 madde olarak şekilde düzenlenmiştir. PSTBÖ'de alınabilecek puanlar 34 ile 136 arasında değişkenlik göstermektedir. PSTBÖ'nin güvenilirliğini tespit etmek için gerçekleştirilen çalışmada Cronbach Alpha değeri için .79-.86 arası değer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda PSTBÖ'nin yapı geçerliliğini tespit etmek amacıyla

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmış ve uyum indekslerinin makul düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (RMSEA = .48, CFI = .908, TLI = .90). PSTBÖ için Akar tarafından gerçekleştirilen analizler neticesinde ölçeğin psikolojik sağlık seviyesini ölçmek için geçerlilik ve güvenilirliği sağladığından bahsedilmiştir. Bu çalışma için ölçeğin güvenilirlik çalışmasından sağlanan Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri ölçeğin geneli için .93, ilişkiler ve değerler oryantasyonu Cronbach Alfa katsayısı .85, iç görü ve yaratıcılık Cronbach Alfa katsayısı .84, bağımsızlık ve girişimcilik Cronbach Alfa katsayısı .78, mizah Cronbach Alfa katsayısı .66 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplama işlemi 2020-2021 eğitim alınmasından öğretim yılında Niğde ilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin toplanması amacıyla Niğde İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. İzinlerin sonra uygulamanın gerçekleşeceği okullardaki idari ve rehberlik birimleriyle görüşülüp uygulama için gerekli plan program yapılmıştır. Okul psikolojik danışmanın da yardımlarıyla ölçekler araştırmacı tarafından ders saatinde öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllü öğrenciler dahil edilmiş ve uygulama ortalama 20-25 dakika sürmüştür. Araştırmayı gerçekleştirmek için toplam 460 adet form dağıtılmış olup analiz esnasında karşılaşılan yanlış ve eksik doldurulmuş 30 adet form çalışma kapsamında tutulmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya katılım gösteren lise öğrencilerinden temin edilen bulguları analiz etmek için SPSS 22 paket programından yararlanılmıştır. İlk olarak araştırmaya dahil olan öğrencilerden elde edilen verilere ait frekans ve yüzde analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış, ayrıca Levene testi ile varyansların dağılımının homojenliğine bakılmıştır [$p < .05$]. Araştırma verileri normallik ve homojenlik varsayımını karşıladığından kaynaklı araştırma verilerinin incelenmesinde parametrik yöntemler uygulanmıştır. Anketlerden elde edilen demografik bilgilerden en fazla iki seçeneğe sahip olan maddeler (cinsiyet, aile tipi) için bağımsız gruplar t testi kullanılarak, diğer maddelerden en az üç seçeneğe sahip olan maddeler (sınıf, kardeş sırası, kardeş sayısı, gelir durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu,

ebeveyn medeni durum) tek yönlü varyans (ANOVA) uygulanarak karşılaştırılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı farkı tespit etmek amacıyla Levene's testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin hesaplanmasında pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Bununla birlikte birden fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama düzeyini ortaya koymak amacıyla da çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırmanın neticesinde ulaşılan bulgular bulunmaktadır. Bulguların verilişinde araştırmanın amaç kısmındaki sorulara göre düzenleme yapılmış, amaç kısmındaki soruların sırası dikkate alınarak bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 4.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir.

	Ort.	Ss	Minimum	Maksimum
Bağlılık	29,36	7,46	8	40
Güven Özdeşim	13,36	4,21	4	20
Kendini Açma	6,93	3,16	3	15
Sadakat	6,81	3,19	3	15
Öz Sevecenlik	14,34	4,28	5	25
Öz Yargılama	16,70	4,47	5	25
Paylaşımın Bilincinde Olma	11,05	3,47	4	20
İzolasyon	12,28	3,68	4	20
Bilinçlilik	11,86	3,53	4	20
Aşırı Özdeşleşme	12,79	3,63	4	20
İlişkiler ve Değerler Oryan.	31,88	6,97	11	44
İçgörü ve Yaratıcılık	28,83	6,09	10	40
Bağımsızlık ve Girişimcilik	22,86	4,84	8	32
Mizah	13,71	3,23	5	20

Tabloda aktarıldığı gibi akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan bağlılık için aritmetik ortalama 29,36 standart sapma 7,46 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 8 iken en yüksek puan 42'dir. Akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan güven özdeşim için aritmetik ortalama 13,36 standart sapma 4,21 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 4 iken en yüksek puan 20'dir. Akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan kendini açma için aritmetik ortalama 6,93 standart sapma 3,16 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 3 iken en yüksek puan 15'dir. Akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan sadakat için aritmetik ortalama 6,81 standart sapma 3,19 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 3 iken en yüksek puan 15'dir. Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan öz sevecenlik için aritmetik ortalama 14,34 standart sapma 4,28 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan

5 iken en yüksek puan 25'dir. Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan öz yargılama için aritmetik ortalama 16,70 standart sapma 4,47 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 5 iken en yüksek puan 25'dir. Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan paylaşımın bilincinde olma için aritmetik ortalama 11,05 standart sapma 3,47 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 4 iken en yüksek puan 20'dir. Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan izolasyon için aritmetik ortalama 12,28 standart sapma 3,68 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 4 iken en yüksek puan 20'dir. Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan bilinçlilik için aritmetik ortalama 11,86 standart sapma 3,53 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 4 iken en yüksek puan 20'dir. Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan aşırı özdeşleşme için aritmetik ortalama 12,79 standart sapma 3,63 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 4 iken en yüksek puan 20'dir. Psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutu olan ilişkiler ve değerler oryantasyonu için aritmetik ortalama 31,88 standart sapma 6,97 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 11 iken en yüksek puan 44'tür. Psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutu olan içgörü ve yaratıcılık için aritmetik ortalama 28,83 standart sapma 6,09 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 10 iken en yüksek puan 40'tır. Psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutu olan bağımsızlık ve girişimcilik için aritmetik ortalama 22,86 standart sapma 4,84 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 8 iken en yüksek puan 32'dir. Psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutu olan mizah için aritmetik ortalama 19,71 standart sapma 3,23 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınan en düşük puan 5 iken en yüksek puan 20'dir.

4.2. Araştırmanın Problemine Yönelik Bulgular

Katılımcıların cinsiyet ve aile tipi durumlarına ait t testi sonuçlarına ve sınıf, kardeş sayısı, kardeş sırası, anne eğitim durumları, baba eğitim durumları, aile gelir düzeyi ve anne baba medeni durumuna ait anova sonuçları altta bulunmaktadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t Testi		
					sd	t	P
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	Erkek	265	30,81	6,95	428	-4,107	,090
	Kadın	165	33,60	6,67			
İçgörü ve Yaratıcılık	Erkek	265	27,72	6,05	428	-4,873	,050
	Kadın	165	30,60	5,74			
Bağımsızlık ve Girişimcilik	Erkek	265	22,24	4,87	428	-3,370	,211
	Kadın	165	23,84	4,64			
Mizah	Erkek	265	13,42	3,23	428	-2,386	,546
	Kadın	165	14,18	3,18			

Tabloda görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine dair anlamlı bir fark çıkıp çıkmadığına bakmak için t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın alt boyutlarının cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.3. Katılımcıların Aile Tipi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t Testi		
					sd	t	P
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	Çekirdek	360	32,12	6,91	428	1,665	,703
	Geniş	70	30,61	7,17			
İçgörü ve Yaratıcılık	Çekirdek	360	29,05	5,96	428	1,763	,096
	Geniş	70	27,65	6,66			
Bağımsızlık ve Girişimcilik	Çekirdek	360	23,02	4,68	428	1,551	,048
	Geniş	70	22,04	5,55			
Mizah	Çekirdek	360	13,78	3,25	428	,981	,815
	Geniş	70	13,37	3,14			

Tabloda 4.3.'de görüldüğü gibi ilişkiler ve değerler oryantasyonu puan ortalamaları [t(428)=1.665, p>.05], iç görü ve yaratıcılık puan ortalamaları [t(428)=1.763, p>.05], mizah puan ortalamaları [t(428)=.981, p>.05], aile tipi değişkene göre gruplar içerisindeki anlamlı fark sağlanmamıştır.

Bağımsızlık ve girişimcilik boyutunun aile tipi değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir [t(428)=-1.551, p<.05]. Çekirdek aileye sahip katılımcıların iç görü ve puan ortalamaları (23.02±4.68), geniş aileye sahip katılımcıların bağımsızlık ve girişimcilik puan ortalamalarından (22.04±5.55) anlamlı boyutta daha fazladır.

Tablo 4.4 Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değiş.	Grup.	N	\bar{x}	ss	V.K	K:T	sd	K:O	F	p
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	9	185	30,12	6,94	G.A.	1182,8	3	394,2	8,539	,000
	10	143	32,70	6,55	G.İ.	19670,1	426	46,1		
	11	80	34,42	7,08	Top.	20852,9	429			
	12	22	32,00	5,91						
İçgörü ve Yaratıcılık	9	185	27,04	5,79	G.A.	1097,154	3	365,7	10,486	,000
	10	143	29,91	5,63	G.İ.	14857,453	426	34,8		
	11	80	30,86	6,47	Top.	15954,607	429			
	12	22	29,40	6,37						
Bağımsızlık ve Girişimcilik	9	185	21,82	4,83	G.A.	373,198	3	124,3	5,469	,001
	10	143	23,58	4,52	G.İ.	9689,707	426	22,7		
	11	80	23,97	5,06	Top.	10062,905	429			
	12	22	22,90	4,69						
Mizah	9	185	13,00	3,12	G.A.	168,024	3	56,0	5,517	,001
	10	143	14,18	3,13	G.İ.	4324,928	426	10,1		
	11	80	14,41	3,47	Top.	4492,951	429			
	12	22	14,18	2,88						

Tabloda 4.4.'te görüldüğü gibi analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın tüm boyutlarının sınıf değişkenine göre gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu

görülmektedir; ilişkiler ve değerler oryantasyonu $f(3-426)= 8.539$, $p<.01$; içgörü ve yaratıcılık: $f(3-426)= 10.486$, $p<.01$; bağımsızlık ve girişimcilik: $f(3-426)= 5.469$, $p<.01$; mizah : $f(3-426)= 5.517$ $p<.01$].

Farkın kaynağını belirlemek için Post Hoc LSD testine bakılmış, 10. ve 11. Sınıfa gidenlerin tüm alt boyutlarda puan ortalaması 9. Sınıfa gidenlerden anlamlı ölçüde daha fazladır.

Tablo 4.5. Katılımcıların Kardeş Sırası Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	V.K	K:T	sd	K:O	F	p
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	Tek	24	33,12	7,29	G.A.	169,5	3	56,5	1,164	,323
	En Büyük	174	31,59	6,70	G.İ.	20683,3	426	48,5		
	Ortanca	110	31,21	7,46	Top.	20852,9	429			
	En Küçük	122	32,63	6,79						
İçgörü ve Yaratıcılık	Tek	24	29,62	7,59	G.A.	185	3	61,6	1,666	,174
	En Büyük	174	28,52	5,90	G.İ.	15769,5	426	37		
	Ortanca	110	28,13	6,47	Top.	15954,6	429			
	En Küçük	122	29,73	5,63						
Bağımsızlık ve Girişimcilik	Tek	24	24,58	5,99	G.A.	282,1	3	94	4,096	,007
	En Büyük	174	22,40	4,78	G.İ.	9780,8	426	22,9		
	Ortanca	110	22,12	4,82	Top.	10062,9	429			
	En Küçük	122	23,83	4,51						
Mizah	Tek	24	14,37	3,43	G.A.	33,6	3	11,1	1,060	,366
	En Büyük	174	13,65	3,36	G.İ.	4459,6	426	10,4		
	Ortanca	110	13,37	3,23	Top.	4492,9	429			
	En Küçük	122	13,99	2,99						

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi psikolojik sağlık puan ortalamalarının kardeş sırası değişkenine dair anlamlı bir fark çıkıp çıkmadığına bakmak için tek yönlü varyans

analizi (Anova) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın bağımsızlık ve girişimcilik alt boyutunun çocuk sırasına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(3-426)=4.096, p<.01$]. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizine geçilmiştir.

Yapılan LSD post-hoc analiz sonucuna göre tek çocuk olanların puan ortalamaları, en büyük ve ortanca çocuk olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca en küçük çocuk olanların puan ortalamaları en büyük ve ortanca olanlardan anlamlı boyutta daha fazladır.

Tablo 4.6. Katılımcıların Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	V.K	K.T	sd	K:O	F	p
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	1	21	34,19	7,15	G.A.	316,4	3	105,495	2,188	,089
	2	142	32,04	6,80	G.İ.	20536,4	426	48,208		
	3	157	30,92	6,99	Top.	20852,9	429			
	4 ve Daha Fazla	110	32,60	7,00						
İçgörü ve Yaratıcılık	1	21	30,57	7,65	G.A.	168,9	3	56,305	1,519	,209
	2	142	29,12	5,64	G.İ.	15785,6	426	37,056		
	3	157	28,10	6,42	Top.	15954,6	429			
	4 ve Daha Fazla	110	29,14	5,81						
Bağımsızlık ve Girişimcilik	1	21	25,38	5,86	G.A.	192,7	3	64,237	2,772	,041
	2	142	23,04	4,79	G.İ.	9870,1	426	23,169		
	3	157	22,28	4,83	Top.	10062,9	429			
	4 ve Daha Fazla	110	22,97	4,58						
Mizah	1	21	14,80	3,40	G.A.	72,3	3	24,129	2,325	,074
	2	142	13,59	3,24	G.İ.	4420,5	426	10,377		
	3	157	13,35	3,29	Top.	4492,9	429			
	4 ve Daha Fazla	110	14,19	3,03						

Tablo 4.6.'da görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine dair anlamlı bir fark çıkıp çıkmadığına bakmak için tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın bağımsızlık ve girişimcilik alt boyutunun kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$f(3-426)=2.772$, $p<.05$]. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizine geçilmiştir.

Yapılan LSD post-hoc analiz sonucuna göre; 1 kardeş olanların puan ortalamaları, 2 kardeş olanların puan ortalamalarından, 3 kardeş olanların puan ortalamalarından, 4 ve daha fazla kardeşe sahip olanların puan ortalamalarından anlamlı boyutta daha fazladır.

Tablo 4.7. Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	V.K	K.T	sd	K:O	F	p
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	Okur-Yazar Değil	23	29,60	7,45	G.A.	151,9	3	50,657	1,042	,374
	İlkokul-Ortaokul	282	31,96	6,80	G.İ.	20700,9	426	48,594		
	Lise	93	32,36	7,19	Top.	20852,9	429			
	Üniversite	32	31,34	7,44						
İçgörü ve Yaratıcılık	Okur-Yazar Değil	23	25,73	5,89	G.A.	256,3	3	85,444	2,319	,075
	İlkokul-Ortaokul	282	28,85	5,82	G.İ.	15698,2	426	36,850		
	Lise	93	29,44	6,40	Top.	15954,6	429			
	Üniversite	32	29,06	7,26						
Bağımsızlık ve Girişimcilik	Okur-Yazar Değil	23	20,82	5,16	G.A.	135,8	3	45,295	1,944	,122
	İlkokul-Ortaokul	282	22,87	4,64	G.İ.	9927,0	426	23,303		
	Lise	93	23,47	5,22	Top.	10062,9	429			
	Üniversite	32	22,43	4,93						
Mizah	Okur-Yazar Değil	23	13,17	3,27	G.A.	25,3	3	8,436	,804	,492
	İlkokul-Ortaokul	282	13,79	3,14	G.İ.	4467,6	426	10,487		
	Lise	93	13,84	3,29	Top.	4492,9	429			
	Üniversite	32	13,03	3,82						

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi psikolojik sağlık puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkenine dair anlamlı bir fark çıkıp çıkmadığına bakmak için tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın alt boyutlarının, anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.8. Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	V.K	K.T	sd	K:O	F	p
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	Okur-Yazar Değil	6	34,00	8,19	G.A.	33,3	3	11,126		
	İlkokul-Ortaokul	245	31,79	7,35	G.İ.	20819,5	426	48,872	,228	,877
	Lise	138	32,01	6,14	Top.	20852,9	429			
	Üniversite	41	31,65	7,27						
İçgörü ve Yaratıcılık	Okur-Yazar Değil	6	27,66	6,02	G.A.	47,0	3	15,693		
	İlkokul-Ortaokul	245	28,59	6,14	G.İ.	15907,5	426	37,342	,420	,739
	Lise	138	29,23	5,78	Top.	15954,6	429			
	Üniversite	41	29,04	6,95						
Bağımsızlık ve Girişimcilik	Okur-Yazar Değil	6	22,66	5,60	G.A.	22,7	3	7,598		
	İlkokul-Ortaokul	245	22,67	5,04	G.İ.	10040,1	426	23,568	,322	,809
	Lise	138	23,18	4,24	Top.	10062,9	429			
	Üniversite	41	22,92	5,48						
Mizah	Okur-Yazar Değil	6	13,50	3,20	G.A.	3,9	3	1,315		
	İlkokul-Ortaokul	245	13,67	3,28	G.İ.	4489,0	426	10,538	,125	,945
	Lise	138	13,71	3,05	Top.	4492,9	429			
	Üniversite	41	14,00	3,64						

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi psikolojik sağlık puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine dair anlamlı bir fark çıkıp çıkmadığına bakmak için tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın alt boyutlarının, baba eğitim durumuna göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.9. Katılımcıların Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	V.K	K.T	sd	K:O	F	p
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	Düşük	43	30,09	7,20	G.A.	471,5	4	117,879	2,458	,045
	Ortanın Altı	68	32,82	5,90	G.İ.	20381,4	425	47,956		
	Orta	272	32,17	6,99	Top.	20852,9	429			
	Ort. Üs.	41	29,75	7,79						
	Yüksek	6	35,16	5,81						
İçgörü ve Yaratıcılık	Düşük	43	27,13	6,20	G.A.	333,3	4	83,341	2,267	,061
	Ort. alt	68	30,01	5,21	G.İ.	15621,2	425	36,756		
	Orta	272	29,03	6,18	Top.	15954,6	429			
	Ortanın Üstü	41	27,24	6,49						
	Yüksek	6	29,16	5,23						
Bağımsızlık ve Girişimcilik	Düşük	43	21,34	5,09	G.A.	139,4	4	34,864	1,493	,203
	Orta alt.	68	23,42	4,21	G.İ.	9923,4	425	23,349		
	Orta	272	23,02	4,88	Top.	10062,9	429			
	Orta. Üs	41	22,58	5,23						
	Yüksek	6	21,66	4,22						
Mizah	Düşük	43	12,97	3,58	G.A.	32,9	4	8,240	,785	,535
	Orta. alt	68	13,82	3,40	G.İ.	4459,9	425	10,494		
	Orta	272	13,84	3,17	Top.	4492,9	429			
	Ortanın Üstü	41	13,43	3,13						
	Yüksek	6	14,16	1,47						

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın ilişkiler ve değerler oryantasyonu alt boyutu ile gelir düzeyi arasında anlamlı fark bulunmuştur [$f(4-425)=2.458$, $p<.05$]. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır.

Yapılan LSD post-hoc analiz sonucuna göre; geliri ortanın altında olanların puan ortalamaları, geliri düşük olanlardan ve geliri ortanın üstünde olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Bununla birlikte geliri orta olanların puan ortalamaları, geliri ortanın üstünde olanlardan anlamlı boyutta daha fazladır.

Katılımcıların Aile Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçlarına Tablo 4.10’da yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Katılımcıların Aile Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puan Ortalamalarına Ait Anova Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	V.K	K.T	sd	K:O	F	p
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	Evli-Ber. Yaş.	364	31,68	7,07	G.A.	114,9	3	38,322	,787	,502
	Evli- Ayrı Yaşiyor	11	32,27	6,60	G.İ.	20737,9	426	48,681		
	Boşandılar,	37	32,78	5,68	Top.	20852,9	429			
	Anne veya Baba Vefat	18	33,83	7,50						
İçgörü ve Yaratıcılık	Evli-Ber. Yaş.	364	28,55	6,13	G.A.	270,4	3	90,164	2,449	,063
	Evli- Ayrı Yaşiyor	11	27,9091	6,34	G.İ.	15684,1	426	36,817		
	Boşandılar,	37	30,59	5,69	Top.	15954,6	429			
	Anne veya Baba Vefat	18	31,38	5,10						
Bağımsızlık ve Girişimcilik	Evli-Ber. Yaş.	364	22,66	4,79	G.A.	109,4	3	36,489	1,562	,198
	Evli- Ayrı Yaşiyor	11	22,90	4,20	G.İ.	9953,4	426	23,365		
	Boşandılar,	37	24,02	4,96	Top.	10062,9	429			
	Anne veya Baba Vefat	18	24,44	5,55						
Mizah	Evli-Ber. Yaş.	364	13,65	3,28	G.A.	13,9	3	4,636	,441	,724
	Evli- Ayrı Yaşiyor	11	13,54	2,16	G.İ.	4479,0	426	10,514		
	Boşandılar,	37	14,27	3,02	Top.	4492,9	429			
	Anne veya Baba Vefat	18	13,94	3,33						

Tablo 4.10’da görüldüğü aktarıldığı gibi psikolojik sağlık puan ortalamalarının aile medeni durum değişkenine dair anlamlı bir fark çıkıp çıkmadığına bakmak için tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın alt boyutlarının, aile medeni durumuna göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.11. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Bağlılık	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Güven-Özdeşim	,655**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kendini Açma	,485**	,428**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sadakat	,143**	,305**	,264**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öz Sevecenlik	,240**	,135**	,124*	,031	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öz Yargılama	,092	-,030	-,066	-,195**	,114*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Paylaşımın Bilincinde Olma	,215**	,112*	,175**	,077	,534**	-,078	-	-	-	-	-	-	-	-
İzolasyon	,110*	,028	-,088	-,070	-,007	,522**	-,187**	-	-	-	-	-	-	-
Bilinçlilik	,161**	,074	,051	-,033	,646**	-,002	,553**	-,092	-	-	-	-	-	-
Aşırı Özdeşleşme	,005	-,062	-,147**	-,167**	,038	,519**	-,078	,522**	-,013	-	-	-	-	-
İlişkiler ve Değerler Oryantasyonu	,260**	,184**	,190**	-,043	,311**	,020	,268**	-,070	,235**	-,055	-	-	-	-
İçgörü ve Yaratıcılık	,189**	,075	,145**	-,055	,284**	-,012	,270**	-,119*	,284**	-,075	,789**	-	-	-
Bağımsızlık ve Girişimcilik	,186**	,123*	,157**	-,022	,330**	,069	,226**	-,037	,255**	,005	,750**	,776**	-	-
Mizah	,253**	,176**	,199**	-,019	,409**	,065	,280**	-,008	,387**	-,032	,585**	,587**	,591**	-

**P<.01 , *P<.05

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan bağlılık ile öz duyarlılık ölçeği alt boyutları olan öz sevecenlik ($r=0.24$, $p< .01$), paylaşımın bilincinde olma ($r=0.21$, $p< .01$), izolasyon ($r=0.11$, $p< .05$) ve bilinçlilik ($r=0.16$, $p< .01$), boyutları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur. Akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan bağlılık ile psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutları olan ilişkiler ve değerler oryantasyonu ($r=0.26$, $p< .01$), içgörü ve yaratıcılık ($r=0.18$, $p< .01$), bağımsızlık ve girişimcilik ($r=0.18$, $p< .01$), ve mizah ($r=0.25$, $p< .01$), boyutları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan güven özdeşim ile öz duyarlılık ölçeği alt boyutları olan öz sevecenlik ($r=0.13$, $p< .01$) ve paylaşımın bilincinde olma ($r=0.11$, $p< .05$), boyutları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur. Akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan güven özdeşim ile psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutları olan ilişkiler ve değerler oryantasyonu ($r=0.18$, $p< .01$), bağımsızlık ve girişimcilik ($r=0.12$, $p< .05$), ve mizah ($r=0.17$, $p< .01$), boyutları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan kendini açma ile öz duyarlılık ölçeği alt boyutları olan öz sevecenlik ($r=0.12$, $p< .05$) ve paylaşımın bilincinde olma ($r=0.17$, $p< .01$), boyutları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur. Akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan kendini açma ile psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutları olan aşırı özdeşleşme ($r= -0.14$, $p< .01$) ile arasında negatif yönlü korelasyon, ilişkiler ve değerler oryantasyonu ($r=0.19$, $p< .01$), içgörü ve yaratıcılık ($r=0.14$, $p< .01$), bağımsızlık ve girişimcilik ($r=0.15$, $p< .01$), ve mizah ($r=0.19$, $p< .01$), boyutları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Akran ilişkileri ölçeği alt boyutu olan sadakat ile öz duyarlılık ölçeği alt boyutları olan öz yargılama ($r= -0.16$, $p< .01$) ile arasında negatif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan öz sevecenlik ile psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutları olan ilişkiler ve değerler oryantasyonu ($r=0.31$, $p< .01$), içgörü ve yaratıcılık ($r=0.28$, $p< .01$), bağımsızlık ve girişimcilik ($r=0.33$, $p< .01$), ve mizah ($r=0.40$, $p< .01$), boyutları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan paylaşımın bilincinde olma ile psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutları olan ilişkiler ve değerler oryantasyonu ($r=0.26$, $p< .01$),

içgörü ve yaratıcılık ($r=0.27$, $p<.01$), bağımsızlık ve girişimcilik ($r=0.22$, $p<.01$), ve mizah ($r=0.28$, $p<.01$), boyutları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan izolasyon ile psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutu olan içgörü ve yaratıcılık ($r=-0.11$, $p<.05$) arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan bilinçlilik ile psikolojik sağlamlık ölçeği alt boyutları olan ilişkiler ve değerler oryantasyonu ($r=0.23$, $p<.01$), içgörü ve yaratıcılık ($r=0.28$, $p<.01$), bağımsızlık ve girişimcilik ($r=0.25$, $p<.01$), ve mizah ($r=0.38$, $p<.01$), boyutları arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur.

Tablo 4.12. Akran İlişkileri ve Öz duyarlılığın Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analiz Tablosu

Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	66,765	5,886		11,344	,000
Bağlılık	,315	,160	,125	1,965	,050
Güven-Özdeşim	,085	,271	,019	,313	,754
Kendini Açma	,574	,312	,097	1,840	,066
Sadakat	-,612	,282	-,104	-2,170	,031
Öz Sevecenlik	,949	,268	,217	3,534	,000
Öz Yargılama	,186	,235	,044	,791	,429
Paylaşımın Bilincinde Olma	,415	,306	,077	1,356	,176
İzolasyon	-,335	,287	-,066	-1,168	,243
Bilinçlilik	,495	,325	,093	1,524	,128
Aşırı Özdeşleşme	-,211	,284	-,041	-,743	,458

(Çoklu $R=.443$; $R^2=.20$; Düzeltilmiş $R^2=.18$; $F=10.241$; $p=.000$)

Tabloda görüldüğü gibi regresyon analizi sonucunda ulaşılan regresyon modeli anlamlı olduğu [$F(10-419)=10,241$; $p<.001$]; psikolojik sağlamlık değişkenindeki varyansın %20'sinin bağımsız değişkenler olan akran ilişkileri ve öz duyarlılık tarafından açıklandığı bulunmuştur [$r=.44$; $r^2=.20$]. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki görece önem sırası; bilinçlilik, kendini açma, paylaşımın bilincinde olma, izolasyon, aşırı özdeşleşme, sadakat, güven, özdeşim, öz sevecenlik, öz yargılama ve bağlılıktır. Yordayıcıların tekil etkilerine bakıldığında öz sevecenliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur [$t=3.534$; $p<.001$]. Diğer bütün değişkenler tek

tek incelendiğinde psikolojik sağlamliğın üzerinde tek başına anlamlı şekilde yordadığı sonucu bulunmuştur [$p > .001$]. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri incelendiğinde psikolojik sağlamliğın yordanmasında en önemli katkının öz duyarlılık ölçeği alt boyutu olan öz sevecenliktir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada lisede öğrenim görmekte olan ergen kişilerin akran ilişkileri, öz duyarlılık ve psikolojik sağlık düzeyleri incelenmiştir. Bu bölümde yapılan çalışmadaki araştırma sorularının yanıtlarına ulaşabilmek amacıyla yapılmış olan istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiş ve bu sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırmanın ilk sorusu olan “Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlık alt boyutları arasında farklılık var mıdır ?” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın alt boyutlarının, cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda bu sonuçları destekleyen yönde çalışmalar olduğu kadar desteklemeyen yönde çalışmalar olduğu da görülmektedir. Özen (2021:74) yapmış olduğu bir çalışmada sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır. Yapılan çalışmada psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucunu bulunmuştur. Toprak (2014:96-97) da ergenlerle yapmış olduğu çalışmada kişilerin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucunu bulmuştur. Fakat geçmiş çalışmalara baktığımızda kadınların psikolojik sağlık düzeyleri erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerine göre daha fazla olduğu sonucu da bulunmuştur (Önder ve Gülay, 2008:192-197). Turgut (2015:99) yapmış olduğu çalışma sonucu da Önder ve Gülay’ın (2008:192-197) çalışma sonucuna paralellik göstermektedir. Kız öğrencilerin psikolojik sağlık puanları erkek öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarından anlamlı derecede daha yüksektir. Kadınların psikolojik sağlık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirten farklı çalışmalara da rastlanmıştır (Dündar, 2016; Gündaş ve Koçak, 2015:795-802). Kara (2020:56) öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyini etkileyen faktörleri incelediği çalışmada diğer araştırmacılar aksine erkek katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri kadın katılımcılara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Ayrıca Bahadır(2009:66), Erdoğan(2015:226-231), Sezgin(2016:76) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarında da erkeklerin psikolojik sağlık

seviyeleri kadınların psikolojik sağlamlık seviyelerinden daha fazla bulunmuştur. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre çalışmalarda değişkenlik göstermektedir. Bu farklılığın sebebinin farklı örneklem gruplarıyla çalışılması ve araştırmada yer alan kadın ve erkek katılımcılarının sayılarının farklı olmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca Turgut ve Erarslan apan'ın (2017:170-175) lise öğrencileriyle yapmış olduğu bir çalışmada cinsiyetin psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu durumun da alan yazındaki bu farklılığın sebebini etkileyebileceği düşündürmektedir.

Araştırmanın diğer sorusu olan lise ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri aile tipi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır? Yapılan analiz sonuçlarına göre ise ilişkiler ve değerler oryantasyonu, i görü ve yaratıcılık ve mizah alt boyutları puan aile tipi değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Fakat bağımsızlık ve girişimcilik alt boyutunun aile tipi değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Çekirdek aileye sahip katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri geniş aileye sahip katılımcıların bağımsızlık ve girişimcilik puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir. Bu durum geniş ailede aile büyüklerinin var olması etkisiyle, aile büyüklerinin düşüncelerinin daha baskın ve fazla korumacı bir yapıya sahip olduğundan; çekirdek ailede yaşayan bireylerin ise daha zgr yetiştiklerinden kaynaklı bireylerin bağımsızlık ve girişimcilik puanları daha yüksek olduğunu düşündürmektedir. Ergün (2016:102) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık leği ve alt boyutlarına ait puanların aile tipine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulgusunu elde etmiştir. Bahadır'ın (2009:62-68) yapmış olduğu araştırmada aile yapısı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bahadır ve Ergün tarafından yapılan araştırma bu araştırmanın bağımsızlık ve girişimcilik alt boyutu hariç sonuçlarını destekler yöndedir. Saka ve Ceylan'ın (2018:72-78) 13-16 yaş arasındaki ortaokul ve lise öğrencileri ile yapmış olduğu bir çalışmasında ergenlerin aile yapılarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin aile yapılarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılaşmamaktadır. Ayrıca geniş ve dağılmış ailede yetişen ergenlerin psikolojik sağlamlık seviyeleri cinsiyete göre farklılaşmazken çekirdek ailede yetişen ergen kız ğrencilerinin psikolojik sağlamlık seviyeleri ergen erkek kız öğrencilerine göre daha

yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde herhangi bir aile tipine sahip olmak ile psikolojik sağlık arasında bir ilişki olmadığını düşündürmektedir.

Yapılan analiz sonucuna göre psikolojik sağlık alt boyutları sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre 10. ve 11. sınıfa gidenlerin tüm alt boyutlarda puan ortalaması 9. Sınıfa gidenlerden anlamlı derecede daha yüksektir. Bu durum bize lise öğrencileri kademe ilerledikçe olumlu ve olumsuz durumlarla karşılaştıkça baş etme ve farkındalık sağlama düzeylerinin yükseldiğini ve bu sayede psikolojik sağlık düzeylerinin arttığını düşündürmektedir. Ayrıca tüm alt boyutlarda 12. sınıfa gidenlerin puan ortalaması 11. sınıfa gidenlerden anlamlı derecede daha düşüktür. Bu durumun son sınıf öğrencileri üzerindeki sınav kaygısından kaynaklanabildiğini düşündürmektedir. Özen'in (2021:72-73) sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi konulu çalışmasında öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile sınıf düzeyi değişkeninin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri 7.sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerine göre daha yüksektir. Cantez (2018:72) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği sonucu bulunmuştur. Buna göre, 2.sınıf ve 4.sınıf, 3.sınıf ve 4.sınıf arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. 4.sınıfta eğitim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi 2. ve 3. Sınıfta eğitim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyinden daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sonuçların aksine lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerle yapılan çalışmalarda alt dönemin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu öne süren çalışmalar da mevcuttur. Cavga (2019) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Çıkan sonuca göre 9. sınıfta olan öğrencilerin 10. ve 11. sınıfta olan öğrencilere göre psikolojik sağlık düzeyleri daha yüksektir. Onat (2010:120-121) katılımcıları lise öğrencileri olan çalışmada psikolojik sağlık düzeyinden en yüksek değerleri 9. sınıf öğrencilerinde saptamıştır. Bu durum değerlendirildiğinde yaş arttıkça psikolojik sağlık düzeyi düşmüştür. Büyük yaşa sahip olan çocukların olumsuz durumlarla karşılaştıklarında olumsuz durumun

büyükliğünün ve etkilerinin daha çok farkına varabileceği ve daha fazla etkilenebileceği düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlık alt boyutları olan bağımsızlık ve girişimcilik kardeş sırası değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre tek çocuk olanların puan ortalamaları, en büyük ve ortanca çocuk olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca en küçük çocuk olanların puan ortalamaları en büyük ve ortanca olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Bu durum bize tek ve en küçük çocuklarda aile baskısının daha az ve çocuğunu yaptığı davranışlar daha fazla desteklediğinden kaynaklı bağımsızlık ve girişimcilik düzeylerinin yüksek olduğunu düşündürmektedir. Oktan, Odacı ve Çelik (2014:145-150) psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yormasındaki rolünün incelemek amaçlı yapmış olduğu araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi ile büyük çocuk ve küçük çocuk psikolojik doğum sırasıyla negatif yönlü; orta çocuk ve tek çocuk psikolojik doğum sırası arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Alan yazında bununla ilgili çalışmaya pek fazla rastlanmamıştır.

Adler'in kuramına (1931) göre ailedeki en küçük çocuk her zaman bir küçük çocuk olarak kalır ve diğer çocukların hepsinden daha çok şımartılmaktadır. Aile içerisinde yalnız ebeveynler tarafından değil diğer aile üyeleri tarafından da sevilir ve ilgiye sahip olur. Bu nedenle küçük çocuklar şımartıldıkları için sürekli güçlüklerle karşılaşmak zorunda kalmaktadır. Bir diğer önemli konu ise ailedeki en küçük çocuk kendinden büyük, güçlü ve ayrıcalıklı kimselerle yarışmak zorunda kaldığı için bağımsızlık eksikliği ve güçlü yetersizlik geliştirebilmektedir. Fakat pek çok uyarıcıyla ve rekabetle karşılaşmak zorunda kaldığı için küçük çocuklar çoğunlukla olağanüstü denilebilecek kadar iyi gelişmektedirler. Önüne çıkan engellerle diğer çocuklara göre daha kısa sürede baş eder. Bunun sonucunda ailede genellikle en iyi müzisyen, hızlı bir yüzücü ya da en hırslı öğrenci gibi unvanlara sahip olurlar. Bu durum bize araştırmamızdaki girişimcilik alt boyutunun yüksek çıkmasının sebebini açıklamaktadır. Fakat ailedeki küçük çocuklar nazlı büyütülmesinden dolayı genellikle bağımsızlığına kavuşamazlar ve kendi gayretiyle bir şey elde etme cesaretini yitirmektedirler. Bu durum araştırmamızın sonucuyla çelişmektedir. Ancak Adler doğum sırası ile görüşlerini belirtirken önemli birkaç uyarıda bulunmuştur. Önemli olanın sayısal sıralama değil çocuğun aile içerisindeki durumudur diye belirtmiştir. Çıkan analizlerden diğer bir sonuç olan tek çocuğun bağımsızlık ve girişimcilik alt

boyutunun diğer çocuklardan yüksek olması küçük çocukla bazı noktalarda benzerlik göstermektedir. Anne tarafından şımartılan ilgi odağı olan çocuk ilerleyen zamanlarda da ailesindeki gibi ilgi odağı olmayı bekleyecektir ve bu durum akranlarıyla sorunlar meydana getirecektir. Bakıldığında ortanca çocuğun psikolojik sağlık düzeyi diğer çocuklara göre şu özelliklerden dolayı yüksek olması beklenmektedir. Doğum sırasındaki ortanca çocuğun, kendisinden önce dünyaya gelmiş olan güçlü ve yetenekli büyük kardeş ile sonradan gelen küçük kardeşin ortaya çıkardığı sorunlarla baş etmek zorunda kalmasından dolayı sürekli bir mücadele içinde olduğunu göstermektedir (Geçtan, 1998). Ortanca çocuk genellikle aile içerisinde dikkat merkezinde değildir. Çünkü önünde her ona yol gösteren biri bulunmaktadır. Bu durumda da ebeveynlerin ilk çocuğa yapmış olduğu engellemeleri görerek ve yapılan engellemeleri yapmayarak kendi yolunu daha çabuk bulabilmektedir (Adler, 1994). Ortanca çocuklar aile içerisinde tam olarak tanımlanabilir rol edinemedikleri için ilk çocuğa yapılan ayrıcalıklara ulaşmak veya ilk çocuğu geçmek için sürekli yarış halinde olabilirler. Fakat aile içerisindeki rolüne uyum sağlamayı başarabilirlerse yetişkinlik döneminde güçlü ve tutarlı bir kişiliğe sahip olabilir (Stewart, 2004:169-172). Fakat elde edilen bulgulara göre bu sonuçlar paralellik göstermemektedir.

Yapılan analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın bağımsızlık ve girişimcilik alt boyutunun kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre; 1 kardeş olanların puan ortalamaları, 2 kardeş olanların puan ortalamalarından, 3 kardeş olanların puan ortalamalarından, 4 ve üstü kardeşi olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede daha fazladır. Bu durum ailedeki kardeş sayısının artması ile bir çocuğa ayrılan vakit azalmaktadır. Böylece çocuğun yaptığı davranışlar daha az desteklendiğinden kaynaklı kardeş sayısı arttığında bağımsızlık ve girişimcilik düzeyleri azaldığını düşündürmektedir. Diğer alt boyutlar ile psikolojik sağlık puanlarının gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çelikçi (2021) araştırmasında ergenlerde eylemlilik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlamıştır. Analiz sonuçları değerlendirdiğinde ergenlerin psikolojik sağlık ve alt boyut puanlarının kardeş sayısı gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kardeşi olmayan bireylerin psikolojik sağlık düzeyi 3 kardeşe sahip ve 4 kardeş ve üzerine sahip bireylerden yüksektir. Ayrıca 1 kardeşi olan bireylerin psikolojik sağlık düzeyi 3 kardeşe sahip olan bireylere göre daha yüksektir. İlgili alan yazında psikolojik dayanıklılık açısından

3 ya da daha fazla kardeşe sahip olmak bir risk faktörü olarak öne sürülmektedir (Luthar, 1991:605-610). Aydın ve Egemerdiyeva (2018:40-46) yapmış oldukları çalışmalarda kardeş sayısı arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığına yönelik bulgular tespit etmişlerdir. Ortaya çıkan bu sonuçlar mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Bu durumlar değerlendirildiğinde kardeş sayısı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azalması, çok çocuk olunca anne baba tarafından yeterince ilgi görememe, ihmal edilme, yalnızlık hissi duygusuna kapılma gibi olumsuz durumlara maruz kalmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Çicek (2021:86) araştırmasında lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyleri kardeş sayına göre farklılık göstermektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri en yüksek olanların üç kardeşe sahip olan katılımcılar olduğu bulunmuştur. Ardından bir kardeşe sahip katılımcılar gelmektedir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde kardeş ilişkilerinin zorlayıcı olumsuz durumlarla başa etmede koruyucu bir faktör olarak sosyal destek sağladığı düşünülmektedir. Fakat kardeş sayısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında doğrusal olmayan bir ilişki de gözlemlenmiştir; yani kardeş sayısı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artmamaktadır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda ise bazı faktörler olan ailedeki kişi başına düşen gelirin azalması, ebeveynlerin ilgisinin azalması gibi faktörlerin bu durumu etkilediği düşünülmektedir. Onat (2010:122-123) ise yapmış olduğu bir çalışma da kardeş sayılarına göre en yüksek psikolojik düzeyine sahip olanları dört-beş kardeşe sahip bireyler olarak elde etmiştir. Werner'in (1996) Kauai adasında yapmış olduğu boylamsal bir araştırma sonucunda psikolojik yönden sağlam olan erkek ve kız çocuklarının pek çoğu kendinden sonra gelen kardeşleri arasında 2 yıl boşluk olduğu, dört ya da daha az çocuklu aile içerisinde büyüdüğü bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyi sahip olunan kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farkın olmadığını bulan çalışmalar da mevcuttur (Açıkgöz, 2016:51; Bahadır, 2009:62-68; Cavga 2019). Gündaş (2013:69-70) ve Topçu (2017:101-106) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Tüm bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde bu kadar çeşitli olmasının sebebi olarak kardeşlik bağlarının ve ilişkilerinin dönemsel ve durumsal olarak değişmesi, kardeşler arasındaki yaş farkları ve cinsiyetten etkilenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bir diğer sebep olarak ise kültürel farklılıkların olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan bir diğ er analiz sonucuna göre psikolojik sağlamliğın alt boyutlarının, annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. iek (2021) tarafından yapılan bir çalışmada da psikolojik sağamlık düzeyi anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir. İlgili alan yazında ise psikolojik sağamlık düzeyi ile anne eğitim düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili farklı sonuçlara rastlanmıştır. Murray (2003:19-22) ise anne-babanın eğitim düzeylerinin yüksek olmasını koruyucu bir faktör olarak öne sürmüştür. Fakat Açıkgöz (2016:50)'n çalışmasında aksi yönde anne eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyleri anne eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeyinden daha yüksektir. Güngörmüş ve arkadaşlarının (2014:9-14) niversite öğrencileriyle yapmış olduğu bir çalışmada anne eğitim düzeylerine göre psikolojik sağamlık düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yapılan analiz sonucuna göre psikolojik sağlamliğın alt boyutlarının babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. iek (2021) tarafından yapılan bir çalışmada da psikolojik sağamlık düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde Cavga (2019) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik sağamlık düzeyi anne ve baba eğitimiyle farklılaşmadığı sonucunu elde etmiştir. Literatür de psikolojik sağamlık düzeyi ile baba eğitim düzeyleri arasındaki ilişkileri ile alakalı farklı neticelerle de karşılaşılmıştır. Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve şirin (2015:282-286) baba eğitim düzeyi yükseköğretim olan bireylerin psikolojik sağamlık düzeyleri baba eğitim düzeyi ilkokul olan bireylere daha yüksektir. Pek çok araştırma da babanın eğitim düzeyi artıkça psikolojik sağamlık düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir (Açıkgöz, 2016:51). Güngörmüş ve arkadaşları (2014:9-14) niversite öğrencileri ile yapmış olduğu bir çalışmada babalarının ortaokul-lise mezunu olan ğrencilerinin psikolojik sağamlık düzeylerini anlamlı derecede yüksek olduğunu saptamıştır.

Yapılan analiz sonucuna göre psikolojik sağlamliğın ilişkiler ve değerler oryantasyonu alt boyutu ile gelir düzeyi arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre; geliri ortanın altında olanların puan ortalamaları, geliri düşük olanlardan ve geliri ortanın üstünde olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Bununla birlikte geliri orta olanların puan ortalamaları, geliri ortanın üstünde olanlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Bu sonuçlara göre psikolojik sağamlık ilişkiler ve değerler alt boyutunda orta ve ortanın altında olanların diğ er gelir düzeylerine göre daha olumlu yönde etkilediği

görülmektedir. Bu durumun sebebi olarak orta düzeyde ekonomik duruma sahip olan bireyler hem olumsuz durumlarla karşılaşma olasılıklarının olması hem de sahip olduğu ekonomik durum ile özgüven ve başarıya sahip olmalarından kaynaklı psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğunu düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde ise araştırmamızı desteklemeyen sonuçlar bulunmuştur. Elsel'in (2019) yetişkin bireylerin özgüvenleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki konulu araştırmasında yetişkin bireylerin gelir düzeylerine göre özgüven ve psikolojik sağlık düzeylerinin gelir düzeyi arttıkça artma eğiliminde olduğu ve yüksek özgüven ve psikolojik sağlık düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgular daha önce farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilen bizim çalışmamızın aksine ekonomik durumu iyi olan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Çelikçi'nin (2021) ergenlerde eylemlilik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi konulu araştırmasında ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri gelir düzeyi durumlarına göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ekonomik durumu orta olan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ekonomik durumu düşük olan bireylere göre daha yüksektir. Ek olarak ekonomik durumu yüksek olan bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ekonomik durumu düşük olan bireylere göre daha yüksektir. Ezer (2017:90) tarafından yapılan bir çalışma da ekonomik durumu düşük olan ergenlerin psikolojik sağlık düzeyi ekonomik durumu orta ve zengin olan ergenlerin psikolojik sağlık düzeyinden daha düşük olduğu bulunmuştur. Garmez (1993:129-134), Masten (2001:230-235) ve Rutter (1999:128-134) psikolojik sağlık ile ilgili yaptıkları bazı çalışmalar da düşük sosyoekonomik sınıftaki çocuklar için önemli bir risk faktörü olduğunu öne sürmüşlerdir. Yapılan analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın alt boyutlarının, aile medeni durumuna göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde sonuçların karşılaştırılabileceği bu analizi yapan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapılan son analiz sonucuna göre araştırmanın bağımsız değişkenlerinin alt boyutları birlikte psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bağımsız değişkenler değişkendeki değişimi %20 oranında açıklamaktadır. Akran ilişkileri ve öz duyarlılığın psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi vardır. Yörük (2019:89) tarafından yapılan bir çalışmada özel yeteneğe sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları kabul/ilgi boyutu; toplam varyansı, akran ilişkileri boyutunu, benlik

saygısı boyutunu ve psikolojik özerklik boyutunu ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlığın açıklanmasında kültürümüzün toplulukçu yapısıyla alakalı olarak ilişkiler merkeze alınması ve grupların kişilerden daha değerli olması gibi özelliklerinden dolayı içsel faktörlerin dışsal faktörlere göre daha önde geldiği düşünülmektedir. Kültürel özelliklerden kaynaklı olan ilişki faktörlerin psikolojik sağlamlık düzeyinin üzerinde daha güçlü bir etkisinin olduğunu da düşündürmektedir. Ayrıca Yörük-Topuz ve Cihangir-Çankaya (2021:7-12) özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile akran ilişkileri arasında pozitif yönde ve anlamlı ,46'lık bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Şahin (2014:46) tarafından öğretmenlerin öz duyarlılıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu bakımından incelenmesini konu alan çalışmada Uşak ilindeki 422 öğretmen katılımcı yer almıştır. Araştırma bulgularına göre öz duyarlık alt boyutlarından öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ek olarak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun öz duyarlık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ve etkiye sahip oldukları bulunmuştur. Başak (2012) düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelediği araştırmasında öz duyarlılık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü dolaylı ilişki bulunmuştur. Yani öz duyarlılık düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır. Literatür incelendiğinde öz duyarlılık ve akran ilişkilerinin psikolojik sağlamlık düzeyiyle ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Bu durum araştırmamızın sonucunu desteklemektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bu kısmında elde edilen bulguların değerlendirilmesi neticesinde gerçekleştirilecek yeni araştırmalara yönelik önerilerden bahsedilmiştir.

- Bu araştırma akran ilişkileri ve öz duyarlılığın psikolojik sağlamlık ile ilişkisi üzerine lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu veya benzer araştırmalar ilkokul, ortaokul ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilebilir.

- Bu araştırma sonuçları, nicel araştırma yöntemiyle elde edilmiştir. Akran ilişkileri ve öz duyarlılığın psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediğini daha ayrıntılı ve derinlemesine incelemek için nitel araştırma gerçekleştirilebilir.
- Araştırma bulgularına göre sınıf düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artmaktadır. Bundan kaynaklı özellikle birinci sınıfta psikolojik sağlamlık düzeyini artırmaya yönelik gerekli psiko-eğitim çalışmaları gerçekleştirilebilir.
- Araştırma bulgularına göre anne baba boşanmış veya vefat etmiş kişilerin, bağımsızlık ve girişimcilik alt boyundan daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedenlerini anlamaya yönelik daha kapsamlı çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Kişilerin; akran ilişkileri, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerindeki değişiminin incelendiği boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Araştırma bulgularına göre ilişkiler ve değerler alt boyutunda erkeklerde kadınlara nazaran daha düşük puan elde edilmiştir. Daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda bunun nedenlerini araştırılıp erkeklere bu konuda psiko-eğitim verilebilir.
- Akran ilişkileri, öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak farklı demografik bilgilerin kullanıldığı araştırmalar gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Adler, A. (1994). *Güç çocuğun eğitimi* (Çev. N. Önal). İstanbul: Varlı Yayınları.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Arslan, S., Nazik, E. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlık becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14 (4), 69-75.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Aydın, A. (2003). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğdu, B. (2013). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, kaygı duyarlılığı ve madde kullanım durumları* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

- Aydın, A., ve Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35, 5-18.
- Bagwell, C. L., Newcomb, A. F., & Bukowski, W. M. (1998). Preadolescent friendship and peer rejection as predictors of adult adjustment. *Child development*, 69(1), 140-153.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Baş, A. (2019). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Arasındaki Yordayıcı İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Başak, B. E. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Bernard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Factors in the family, school and community. *WestEd*. Retrieved April, 10, 2009.
- Bukowski, W. M., ve Sippola, L. K. (2005). Friendship and development: Putting the most human relationship in its place. *New directions for child and adolescent development*, 2005(109), 91-98.
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Cloutier, R. (1982). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. Çev. Bekir Onur. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(2),875-904.

- Cobb, N.J. (2007). *Adolescence: Continuity, Change, And Diversity*, New York: McGraw-Hill.
- Coleman, J. C., ve Hendry, L. B. (2011). *The nature of adolescence*. (Fourth edition). Canada: Psychology Press.
- Conway, D. G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students* (Doctoral dissertation). University of Pittsburgh.
- Çarman, K. (2015). *Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarının, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık, aile işlevleri açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çelik, M., Sanberk, İ., ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *Elementary Education Online*, 16(2).
- Çelikçi, S. (2021). *Ergenlerde eylemlilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çiçek, F. (2021). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Ufuk üniversitesi, Ankara.
- Çömez, T. (2014). *Fiziksel Engelli Ergenlerde Akran İlişkilerinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Delikara, İ. (2000). *Ergenlerin Akran İlişkileri İle Suç Kabul Edilen Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Demir, N. Ö., Baran, A. G., ve Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de Ergenlerin Arkadaş-Akran Grupları İle İlişkileri ve Sapmış Davranışlar: Ankara Örnekleme. *Bilig/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 83-108.
- Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 243-271.
- Demirbaş, N. (2010). *Yasamda anlam ve yılmazlık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demirci-Seyrek, Ö., Ersanlı, K. ve Tunç, T. (2016). Duyarlık ölçeği. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(56), 284-294.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dilek, H., ve Aksoy, A. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı İle Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 95-109.
- Dündar, Ü. (2016). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa ilçesi örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Dykas, M. J., Ziv, Y., ve Cassidy, J. (2008). Attachment and peer relations in adolescence. *Attachment & Human Development*, 10(2), 123-141.
- Elsel, D. (2019). *Yetişkin bireylerin özgüvenleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Engels, R. C., ve ter Bogt, T. (2001). Influences of risk behaviors on the quality of peer relations in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 675-695.

- Erath, S. A., Flanagan, K. S., ve Bierman, K. L. (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: Behavioral and cognitive factors. *Journal of abnormal child psychology*, 35(3), 405-416.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi üniversite örnekleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (29), 223-246.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Ertem, Ü. ve Yazıcı, S. (2004). Ergenlik Döneminde Psiko-sosyal Sorunlar ve Depresyon, Aile ve Toplum. *Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi*, 8(3), 54-65.
- Ezer, H. İ. (2017). *Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay il merkezi örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Garmez, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Gülay, H. (2009). Okul öncesi dönemde akran ilişkiler. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 82-93.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. and Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures, *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.

- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Gündaş, A. ve Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (41), 795-802.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, *Psychological Health, and Protective Factors in Adolescence*. *Adolescence*, 42(166), 265-286.
- Hartup, W. W. (1985). Foreword. In B. H. Schneider, K. H. Rubin, ve J. E. Ledingham (Eds.), *Children's peer relations: Issues in assessment and intervention*. New York, Berlin, Heidelberg, Tokyo: Springer-Verlag.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hirschi, T. (1969). *Causes Of Delinquency*. Berkeley: University of California Press.
- Holt, P., Fine, M. J., ve Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58.
- Hurtes, K. P. (1999). The development of a measure of resiliency in youth for recreation and other social services. *Archived Dissertations*, 65.
- Hurtes, K. P., ve Allen, L. R. (2001). Measuring resiliency in youth: The resiliency attitudes and skills profile. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(4), 333-347.

- Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*, 118.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Where you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. *New York, NY: Hyperion*. Laranjo, J., Bernier, A., & Meins, E.(2008). Associations between maternal mind-mindedness and infant attachment security: Investigating the mediating role of maternal sensitivity. *Infant Behavior and Development*, 31, 688-695.
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of social work education*, 36(2), 231-240.
- Kaner, S. (2000). Akran İlişkileri Ölçeği ve Akran Sapması Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 33(1), 77-89.
- Kara, E. (2020). Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık düzeyini etkileyen faktörler. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karademir, T., ve Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803–816.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. (2. Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Kararırmak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102- 115.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kimmel, D.C. ve Weiner, L.B. (1985). *Adolescence: A Developmental Transition*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, New Jersey.

- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277.
- Kuhn, D. (2009). *Adolescent thinking*. Handbook of adolescent psychology, 1, 152-186.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- (2011). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- La Greca, A. M., ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34(1), 49-61.
- Laird, R., D., and Pettit G. S. (1999), "Best Friendships, Group Relationships, and Antisocial Behavior in Early Adolescence", *The Journal of Early Adolescence*, Vol. 19, No. 4, 413-437.
- Lambert, V. A., Lambert, C. E., ve Yamase, H. (2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing & health sciences*, 5(2), 181-184.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. and Hancock, J. (2007). Self Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications Of treating Oneself Kindly. *Personality and Individual Differences*, 92 (5), 887-904.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child development*, 62(3), 600-616.
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Maccoby, E. E. ve Martin, J. A. (1983). *Socialization in the context of the family: Parent-child interaction*. E. M. Hetherington ve P. H. Mussen (Eds.), Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development içinde (4. baskı, 1-101). New York: Wiley.

- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.
- Masten A.S. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. In: Wang MC, Gordon EW, editors. Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Lawrence Erlbaum Associates: Hillsdale.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes In Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-6.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Masten, A. S., Powell, J. L., ve Luthar, S. S. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 1(25), 153.
- Masten, A. S., and Powell, J. L. (2003). *A resilience framework for research, policy, and practice*. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1-25). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garnezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development And Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten, A. S., Neemann, J., ve Andenas, S. (1994). Life events and adjustment in adolescents: The significance of event independence, desirability, and chronicity. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 71-97.
- Masten, A.S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*. 1094, 13-27.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. *The invulnerable child*, 101.

- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and special education, 24*(1), 16-26.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101.
- (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness, 7*, 264-274.
- (2008). *Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept*. In J. Bauer ve H. A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95 – 106). Washington DC: APA Books.
- Neff, K. D., ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007n). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.
- Neihart, M. (1999). The impact of giftedness on psychological well-being: What does the empirical literature say? *Roeper Review, 22*(1), 10-17.
- Nikolaeva, E. I., & Elnikova, O. E. E. (2015). A comparative analysis of the parameters of "hardiness" and "resilience". *Mediterranean Journal of Social Sciences, 6*(5 S4), 219.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik, B. Ç. (2014). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(1), 140-152.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkilerinin*

- Araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Otrar, M. ve Büyükköse Tezcan, H. (2015). Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinin öz duyarlıkları ile mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 163-172.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öveç, Ü. (2007). Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Öz, P. D. F., ve YILMAZ, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özen, D. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Ş. (2021). *Sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, E.(2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Öztürk, O. (2004). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Nobel. International Periodical For the Languages. *Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(2), 1253-1265.

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Parker, J. G., ve Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk?. *Psychological bulletin*, 102(3), 357.
- Pienaar, A. (2007). *Exploring psychological resilience among pre-adolescents orphaned by AIDS: a case study* (Doctoral Dissertation). University of the Free State.
- Polatçı, S. (2014). Psikolojik sermayenin görev ve bağlamsal performans üzerindeki etkileri: polis teşkilatında bir araştırma *Ege Akademik Bakış*, 14 (1), 115-124.
- Ramirez, E.R. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of holistic nursing*, 30(2), 81-89.
- Rutter, M. (1980). *Changing youth in a changing society: Patterns of adolescent development and disorder*. Harvard Univ. Press.
- (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611. doi:10.1192/bjp.147.6.598
- (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of family therapy*, 21, 119–144.
- Sağır, D. (2017). *Mühendislik bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Saka, A. ve Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Aile Yapılarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68–86.
- Salmela, A.K. (2011). *Stages Of Adolescence*. Encyclopedia Of Adolescence. Academic Press, Italy.

- Salovey, P., ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185 – 211.
- Santrock, J. W. (2011). *Yaşam Boyu Gelişim* (13. Basım) (Çev. Ed. G. Yüksel). Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Santrock, L. (2012). *Ergenlik*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 18, 46–53.
- Seligman, M. E. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA monitor*, 29(1), 2.
- (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Shin Y.(2007). Peer relationships, social behaviours, academic performance and loneliness in Korean primary school children. *Sch Psychol Int.* 28(2):220-236.
- Siyez, D. M. ve Aysan, F. (2007). Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psikososyal Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 145-171

- Steinberg, L., & Scott, E. S. (2003). Less guilty by reason of adolescence: developmental immaturity, diminished responsibility, and the juvenile death penalty. *American psychologist*, 58(12), 1009.
- Stewart, A. E. (2004). Can knowledge of client birth order bias judgement. *Journal of Counseling and Development*, 82(2), 167-176.
- Sullivan, H.S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Susman, S., Dent, C. W., McAdams, L. A., Stacy, A. W., Burton, D., & Flay, B. R. (1994). Group self-identification and adolescent cigarette smoking: A 1- year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(3), 576-580.
- Sümer, A. D. (2008). *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Şahin, D. (2014) *Öğretmenlerin öz duyarlılıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5 (8), 373-380.
- Şimşek, D. (2010). *Yatılı İlköğretim Bölge Okulu Ve Ailesi Yanında Kalan İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akran İlişkileri, Sosyal Destek Algıları ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Şimşek, D. (2013). *Ergenlik döneminde çocukların evden kaçma nedenlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tanyeri, E. (2016). *23 Yaş ve Üzeri Heteroseksüel ve Homoseksüel Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi: Ankara.
- (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi*, 35, 297-306.
- Thompson, B.L. and Waltz, J. (2008). Self compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (6), 556-558.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Toksoy, P. (2018). *Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışının Yordayıcıları Olarak Öz Duyarlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Topçu F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Topses, G. (2009). *Ergenlik Döneminde (11-18 Yaş) Gelişim*. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara.
- Topuz, İ. Y., ve Çankaya, Z. C. Özel Yetenekli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlığının Yordayıcıları: Benlik Saygısı, Akran İlişkileri ve Ebeveyn Tutumları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 1-25.
- Tuğrul, C. (1999). Duyusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Turgut, Ö. ve Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183.

- Uludağlı, N. P. ve Sayıl, M. (2009). Orta ve İleri Ergenlik Döneminde Risk Alma Davranışı: Ebeveyn ve Akranların Rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12 (23), 14-24.
- Ungar, M. (2008). Putting resilience the oryin to action: Five principles for intervention. Linda Liebenberg ve Michael Ungar (Ed.), in *Resilience in Action: Working With Youth Across Culturesand Contexts* (s. 17-36). University of Toronto Press, London.
- Vance, E., & Sanchez, H. (1998). Creating a service system that builds resiliency. *NC Department Of Health And Human Services*.
- Verkuyten. M, Steenhuis. A (2005), "Children's and adolescents' intergroup attitudes about race and ethnicity". *Journal of Applied Developmental Psychology*, c.26, ss.660-679.
- Verma, S. (2016). Understanding the Relationship between Resilience and Psychological Well-Being among Adolescents in Single and Mixed Shelter 135 Homes. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(3), 335–338.
- Webb, J., Gore, J., Amend, E. ve Devries, A. (2013). *De Begeleiding van Hoogbegaafde Kinderen*. Koninkelijke van Gorcum, Assen.
- Williams, T., Hill, E., Gomez, E., Milliken, T., Goff, J., ve Gregory, N. (2013). The resiliency and attitudes skills profile: *An assessment of factor structure*. *Illuminare*, 11.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169.
- Windle, G., Woods, R. T., ve Markland, D. A. (2010). Living with ill-health in older age: The role of a resilient personality. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 763-777.
- Yavuzer, H. (1999). *Çocuk psikolojisi*. 18. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 306.
- Yazıcı Çelebi, G . (2020). Covid 19 Salgımına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlık Açısından İncelenmesi . *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* , (8) , 471-483.

- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.
- Yılmaz I. T. (2001). Ergenlerin Risk Alma Davranışlarının İncelenmesi. I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu, 29-30 Mart, Ankara. Tisimat Basım, Ankara.
- Yörük, İ. (2019). *Özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin benlik saygısı, akran ilişkileri ve ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Ege üniversitesi, İzmir.
- Yücel, N. (2009). *Ergenlerin akran ilişkilerinde ve yalnızlık düzeylerinde evde internet kullanımının etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Zengin, L. E. (2013). *Ergenlerde Evden Kaçma Davranışının Sosyo-Demografik Özellikler Ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ



Dr Atanur Akar 8 Eki 2021

alıcı: ben v



Ölçek ve psikometrik özellikleri ektedir Kolay gelsin

iPhone'umdan gönderildi

PSTBÖ Ölçek ve
Psikometrik...

Doküman



Sema KANER 17 Eki 2021

alıcı: ben v



Merhaba Yusuf, ilgili dosyayı yolluyorum. Ölçeğimi kullanmanın koşulu; tez çalışman bitince tezinin bir örneğini, çalışman makalaya/bildiriye/postere dönüşürse de onun bir örneğini bana yollaman. Başarılar.
Prof. Dr. Sema Kaner

...

AKRAN
ÖLÇEĞİ.rar

rar



ben 8 Eki 2021

alıcı: uakin v



Ümran hocam merhaba,

Ben Yusuf İslam Doğruöz İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim Doc. Dr. M. Yüksel Erdoğan hocam ile yürüteceğim tezimde kullanmak üzere öz duyarlılık ölçeğinizi ve izninizi sizlerden rica ediyorum.

Teşekkür ederim iyi çalışmalar dilerim.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz?

- a) Erkek b) Kadın

2) Kaçınıcı sınıfsınız?

- a) 9.sınıf b) 10.sınıf c) 11.sınıf d) 12.sınıf

3) Kaçınıcı çocuksunuz?

- a) Tek çocuğum b) En büyük çocuğum c) Ortanca çocuğum d) En küçük çocuğum

4) Siz dahil kaç kardeşsiniz?

- a) Tek çocuğum b) 2 kardeşiz c) 3 kardeşiz d) 4 ve daha fazla kardeşiz

5) Annenizin eğitim düzeyi?

- a) Okur-yazar değil b) İlkokul-ortaokul c) Lise d) Üniversite

6) Babanızın eğitim düzeyi?

- a) Okur-yazar değil b) İlkokul-ortaokul c) Lise d) Üniversite

7) Ailenizin gelir düzeyini nasıl algılıyorsunuz?

- a) Düşük b) Ortanın altı c) Orta d) Ortanın üstü e) Yüksek

8) Anneniz ve Babanız?

- a) Evli ve beraber yaşıyorlar b) Evli ama ayrı yaşıyorlar c) Boşandılar d) Anne veya baba vefat etti

9) Aile Tipiniz?

- a) Çekirdek aile b) Geniş aile

Akran İlişkileri Ölçeği

	Her maddenin yanında "Her zaman", " Sık sık", "Ara sıra", "Nadiren" ve "Hiçbir zaman" şeklinde 5 seçenek sunulmuştur. Ltfen size en uygun gelen cevabı kutucuğa (X)şeklnde işaretleyerek belirtiniz.	Her zaman	Sık sık	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
1.	Arkadaşlarım beni severler	()	()	()	()	()
2.	İşler yolunda gitmediğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.	()	()	()	()	()
3.	Arkadaşlarımı korumak için gerektiğinde yalan söylerim.	()	()	()	()	()
4.	Arkadaşlarım düşüncelerimi duymaktan hoşlanırlar.	()	()	()	()	()
5.	Arkadaşlarımın başı polisle derde girse, onları korumak için yalan söylerim.	()	()	()	()	()
6.	Ailemle ilgili sorunlarımı arkadaşlarımla konuşurum.	()	()	()	()	()
7.	Kendimi kötü hissettiğimde arkadaşlarımı aramak beni rahatladır.	()	()	()	()	()
8.	Arkadaşlarıma güvenirim.	()	()	()	()	()
9.	Arkadaşlarıma gerçekleri söyleyecek kadar güvenirim.	()	()	()	()	()
10.	Arkadaşlarım bana saygı duyarlar.	()	()	()	()	()
11.	Arkadaşlarımla birbirimizi çok severiz.	()	()	()	()	()
12.	Arkadaşlarım bana ilgi gösterirler.	()	()	()	()	()
13.	Arkadaşlarım sorunlarımla ilgilenirler.	()	()	()	()	()
14.	Annemin ve babamın, beni anlayıp anlamadıklarını arkadaşlarımla konuşurum.	()	()	()	()	()
15.	Sorunlarım olduğunda arkadaşlarım bana yardım ederler.	()	()	()	()	()
16.	Arkadaşlarım düşüncelerime önem verirler.	()	()	()	()	()
17.	Arkadaşlarım beni bir belaya sürükleseler bile, yine de onlarla olurum.	()	()	()	()	()
18.	En iyi arkadaşım gibi olmak isterim.	()	()	()	()	()

Öz-Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır	1	2	3	4	5

	takınırım.					
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği (PSTBÖ)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. İleride yaşayacağım zorlukları kendim göğüsleyebilirim.	1	2	3	4
2. Bir hedef belirlediğim zaman hiçbir şeyin hedefime ulaşmamı engellemesine izin vermem.	1	2	3	4
3. Hatalarımdan ders çıkarırım.	1	2	3	4
4. İnsanların yüz ifadelerindeki küçük değişiklikleri fark ederim.	1	2	3	4
5. Davranışlarımla sonuçları tahmin edebilirim/kestirebilirim.	1	2	3	4
6. Bir şey de iyi olduğum zaman bunu fark ederim.	1	2	3	4
7. İstemediğim şeylere hayır derim.	1	2	3	4
8. İçinde bulunduğum duruma uygun hareket edebilirim.	1	2	3	4
9. Mizah/espri anlayışım zor durumlarda sorunların üstesinden gelmemi kolaylaştırır.	1	2	3	4
10. Arkadaşlarım bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4
11. İhtiyaç duyduğumda ailem yanımdadır.	1	2	3	4
12. Bir şeyler yanlış gittiğinde bunun benim hatam olup olmadığını söyleyebilirim.	1	2	3	4
13. Diğer insanlarla aynı bakış açısına sahip olmamak benim için bir sorun değildir.	1	2	3	4
14. Yalan söylemek kabul edilebilecek bir şey değildir.	1	2	3	4
15. Başımı derde sokacak insanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
16. Kendi kararlarımı verirken rahatım.	1	2	3	4
17. Biri bana doğruyu söylemediğinde bunu hissedirim	1	2	3	4
18. Zor durumlara karşılaştığımda problemlerimi çözmek için yeni yollar bulurum.	1	2	3	4
19. Duygularımı ifade etmek için farklı yollar bulabilirim.	1	2	3	4
20. Arkadaşlarımı dikkatli bir şekilde seçerim.	1	2	3	4
21. Zor durumlarda pozitif/olumlu bir taraf ararım.	1	2	3	4
22. Kendi hayatımı kendim kontrol edebilirim.	1	2	3	4
23. Birine baktığım da onun hangi duyguyu yaşadığını söyleyebilirim.	1	2	3	4
24. İnsanlara yardımcı olmaya çalışırım.	1	2	3	4
25. Doğru olduğuna inandığım şeyleri savunurum.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

1.Kişisel Bilgiler

Adı-Soyadı: Yusuf İslam DOĞRUÖZ

2.Eğitim Bilgileri

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı.

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2018, İstanbul.

