



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI  
**DOKTORA TEZİ**

**“ERGEN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞININ YORDAYICILARI  
OLARAK ÖZ DENETİM ve PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR:  
BİR KARMA MODEL ARAŞTIRMASI”**

**Kudret YAVUZ**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL**

**İSTANBUL-2022**

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI  
DOKTORA TEZİ

**“ERGEN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞININ YORDAYICILARI  
OLARAK ÖZ DENETİM ve PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR:  
BİR KARMA MODEL ARAŞTIRMASI”**

**Kudret YAVUZ**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL**

**İSTANBUL-2022**

## YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

12.03.2022

Kudret YAVUZ



## TEŞEKKÜR

İnsanı diğer canlılardan farklı kılan, düşünerek, hayal ederek, iradesiyle kendini, kendinin daha iyi bir haline dönüştürebilme özelliğidir. 40 yaşında hikayemin daha anlamlı bir hale dönüşebilmesine yönelik büyük bir hayal kurdum. Dünyanın dört bir yanındaki psikolojik sağlık araştırmacılarının yaptığı gibi kendi psikolojik sağlık hikayem üzerine bir soru sordum. Hayal gücüm ve irademin ortak iş birliğiyle psikolojik sağlamlığımı daha da güçlendirdiğim, fazlasıyla koştüğüm, günlerce uzun saatler çalışmakla sınırlarımı genişlettiğim doktora yolculuğumda büyüdüm, özgürleştim, olgunlaştım ve fazlasıyla öğrendim. Mademki dünyada kontrol edilemeyecek kadar travmatik deneyim var ve ben bunu önleyemiyorum, o zaman yüzümü gökyüzüne dönerek, her türlü zorlayıcı sert rüzgâra karşı çocuklara ve gençlere kocaman kanatlarını açmayı öğretebilmeyi seçtim.

Yaşam yolculuğunuz boyu karşılaştığınız insanların her biri, okuduğunuz her bir cümle ve yaşadığınız her tecrübe sizin gelişim yolculuğunuza birtakım katkılar sağlar. Bu özel yolculuğumda doktora eğitimim ve tez yazım sürecimde, kendisiyle çalışmaktan mutluluk duyduğum, deneyimi ve farklı bakış açılarıyla düşüncelerime renk katan, umut veren, olumlu yaklaşımlarıyla bana kendimi hep iyi hissettiren, çok sevgili danışman hocam Doç.Dr. Hüseyin Ünübol'a,

Psikoloji doktora sürecimde ilk görüştüğüm andan itibaren bana ilham veren, desteklerini yürekte hissettiğim kıymetli hocalarım Prof. Dr. Gökben Hızlı Sayar 'a ve Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan'a,

Birikimi, tecrübesi, umut ve ilham yaklaşımlarıyla tez çalışmalarım esnasında bana her daim destek olup yolumu kolaylaştıran çok değerli hocam Prof. Dr. Tayfun Doğan'a,

Tez savunma jürimde yer alan sayın hocalarım, Doç.Dr. Ürün Özer, Dr. Başak Ünübol ve Dr. Remziye Keskin'e, geri bildirimleri, içten dilekleri ve destekleri için teşekkür ederim.

Doktora sürecime başlamam ve daha da öteye ilerlemem için beni yüreklendiren, fikirleri, birikimi, yüksek insani değerler içeren akademik yaklaşımlarıyla saygı değer hocalarım Prof. Dr. Nilüfer Özabacı ve Doç. Dr. Tuğba Sarı'ya,

Eğitimim boyunca kendisinden ders alma mutluluğunu gururunu taşıdığım çok kıymetli hocalarım Prof. Dr. Sultan Tarlacı, Prof. Dr. Özalp Ekinci, Prof. Dr. Selim Kılıç, Prof. Dr. Muhsin Konuk, Doç.Dr. Onur Noyan a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Hem akademik birikimleri hem de manevi destekleri ile doktora sürecimin her aşamasında gönülden desteklerine inandığım kıymetli meslektaşlarım, dostlarım, Belkıs Serdengeçti, Ayfer Hatipoğlu, Ayşe Şenay Koç, Gamze Kalkanlı iyi ki varsınız, sizlerle dost olmak ömrümün zenginlerindendir.

Çalışmak ve iyimserlik yeteneğiyle, emek vererek çalışarak hakkedilmiş bir dinlenmenin nasıl büyük bir huzur ve haz verdiğini kendisinden öğrendiğim sevgili babama, inanç ve sabır yeteneklerini benimle cömertçe paylaşan anneme, her durumda ellerini tutarak yürümekten keyif aldığım çocukluğumun şahidi kardeşlerim Nurhayat ve Fatih'e destekleri için minnettarım.

Ahmet Emre, Salih Emre ve Beyza Nur. Üçüzlerim, mucizelerim, armağanlarım. Sanırım ömrümde en çok anneliğimden öğrendim. Zor ve yoğun çalışmalarım arasında sevgiyle kucakladığınız her an, bana yeniden güç ve enerji verdi. İyi ki sizlerin annesiyim...

Hayallerimin önünü açan ve her defasında tüm iyimserliği ve umuduyla akademik yolculuğuma eşlik eden sevgili eşim iyi ki varsın.

Yaklaşık dört yıla varan bu uzun çalışma sürecimin eseri olan doktora tezimi, tüm zorlayıcı koşullar altında, duygusal ihtiyaçları eksik kalmasına rağmen, kendi kanatlarını ve armağanlarını kullanarak iyi insan olmayı seçebilen dünün, bugünün ve yarının çocuklarına ithaf ediyorum.

Kudret YAVUZ

23.01.2022

İstanbul

## ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı ergenlerin özdenetimleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelenmesi, ergenlerin yaşamında psikolojik sağlamlığın rolünün derinlemesine irdelenmesidir. Araştırma karma model araştırma tasarımlarından açıklayıcı ardışık desen üzerine yapılandırılmıştır. Araştırmanın nicel verileri Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor-Davidson Ölçeği Kısa Formu, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile toplanmıştır. Üç aşamada gerçekleştirilen araştırmanın ilk adımında araştırmada kullanılacak olan ölçeklerin ergen örnekleminde psikometri özellikleri N= 250 kişilik bir örnekleme test edilmiş, geçerlilik (dogrulayıcıfaktor analizi) ve güvenirlik sonuçları ortaya koyulmuştur. İkinci aşamada öz-denetim, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasından hipotetik bir model kurularak test edilmiştir. Araştırmaya 14-18 yaş arası (Ortalama=15.70, Ss=1.02), 752 ergen lise öğrencisi katılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde ise Pearson Korelasyon Katsayısı ve Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır. Yapısal model analizi sonucuna göre, öz-denetim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların tam aracılık etkisinin olduğu, Connor-Davidson Ölçeğine göre kısmi aracılık etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın üçüncü aşamasında nitel araştırma bölümüne katılmak üzere psikolojik sağlamlığı

Yüksek ve düşük, 10 ergenlik dönemindeki gençle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, içerik analizi ve betimsel istatistik yöntemi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucuna göre psikolojik sağlamlığın ne olduğu, psikolojik sağlamlığı sağlama yolları başlıklı temalar ve alt kategoriler ortaya çıkmıştır. Araştırmada öz-denetim, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre, öz denetim, temel psikolojik ihtiyaçların tatminini yordamakta, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini de ergen psikolojik sağlamlığını yordamaktadır. Bir başka ifade ile ergenlerin öz-denetim düzeylerinin artması, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatminine; temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini de psikolojik sağlamlığa ulaşmalarını sağlamaktadır. Öz-denetim düzeyi yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlamlığı da yüksek olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Sağlamlık, Kendini Toparlama Gücü, Öz-denetim, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Ergenlik

## ABSTRACT

The main purpose of this research is to examine the mediating role of basic psychological needs in the relationship between adolescents' self-control and resilience levels, and to examine the role of resilience in adolescents' lives in depth. The research was structured on explanatory sequential design, one of the mixed model research designs. Quantitative data of the study were collected with the Brief Psychological Resilience Scale, the Connor-Davidson Short Form, the Brief Self-Control Scale, and the Basic Psychological Needs Scale. In the first step of the research, which was carried out in three stages, the psychometric properties of the scales to be used in the research were tested in a sample of N= 250 people, and the validity (confirmatory factor analysis) and reliability results were revealed. In the second stage, a hypothetical model was established and tested among the variables of self-control, basic psychological needs and resilience. 752 adolescent high school students aged 14-18 (Mean=15.70, Sd=1.02) participated in the study. Pearson Correlation Coefficient and Structural Equation Modeling were applied to evaluate the relations between variables. According to the results of the structural model analysis, it was concluded that psychological needs have a full mediation effect according to the results of the Brief Resilience Scale, and a partial mediation effect according to the Connor-Davidson Scale in the relationship between self-control and resilience. In the third stage of the study, 10 adolescents with high resilience and 10 adolescents with low resilience were interviewed to participate in the qualitative research section. Semi-structured interviews were analyzed with content analysis and descriptive statistics method. According to the results of the analysis, themes and sub-categories titled what resilience is and ways of providing resilience emerged. In the study, positive and significant relationships were found between the variables of self-control, basic psychological needs and resilience. According to the results of the research, self-control predicts the satisfaction of basic psychological needs, and the satisfaction of basic psychological needs predicts adolescent psychological resilience. In other words, the increase in the self-control levels of adolescents leads to the satisfaction of their basic psychological needs; Satisfaction of their basic psychological needs also enables them to reach psychological resilience. Adolescents with a high level of self-control also have high psychological resilience.

**Keywords:** Resilience, Self-control, Basic Psychological Needs, Adolescent

# İÇİNDEKİLER

|                                                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>YEMİN METNİ .....</b>                                                                              | <b>i</b>   |
| <b>TEŞEKKÜR .....</b>                                                                                 | <b>ii</b>  |
| <b>ÖZET.....</b>                                                                                      | <b>iv</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                                 | <b>v</b>   |
| <b>TABLolar LİSTESİ.....</b>                                                                          | <b>ix</b>  |
| <b>ŞEKİLLER LİSTESİ.....</b>                                                                          | <b>x</b>   |
| <b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....</b>                                                           | <b>xii</b> |
| <b>1. GİRİŞ .....</b>                                                                                 | <b>1</b>   |
| 1.1. Problem Durumu.....                                                                              | 2          |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....                                                                         | 8          |
| 1.3. Araştırmanın Önemi.....                                                                          | 10         |
| 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                                                                | 14         |
| 1.5. Araştırmanın Varsayımları.....                                                                   | 15         |
| 1.6. Tanımlar .....                                                                                   | 15         |
| <b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>                                                                         | <b>16</b>  |
| 2.1. Kavramsal/Kuramsal Çerçeve.....                                                                  | 16         |
| 2.1.1. Psikolojik sağlamlık (Resilience).....                                                         | 16         |
| 2.1.2. Psikolojik sağlamlığın kavramsal tanımı .....                                                  | 18         |
| 2.1.3. Risk faktörleri.....                                                                           | 21         |
| 2.1.4. Koruyucu faktörler .....                                                                       | 23         |
| 2.1.5. Uyum ve olumlu sonuçlar .....                                                                  | 26         |
| 2.1.6. Psikolojik sağlamlıkta genetik ve çevre etkileşimi .....                                       | 27         |
| 2.1.7. Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği mi, yoksa çok boyutlu dinamik bir süreç mi? .....    | 28         |
| 2.1.8. Yaşam boyu gelişim perspektifinden psikolojik sağlamlık .....                                  | 30         |
| 2.1.9. Psikolojik sağlamlık nörobiyolojisi .....                                                      | 34         |
| 2.1.10. Psikolojik sağlamlık modelleri.....                                                           | 39         |
| 2.1.11. Ergenlik ve psikolojik sağlamlık.....                                                         | 49         |
| 2.1.12. Psikolojik sağlamlık konusunda uluslararası ve ulusal alanyazında yürütülen araştırmalar..... | 51         |
| 2.2. Öz-Denetim .....                                                                                 | 54         |

|                                                                                                    |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.2.1. Öz-denetim kavramı ve öz-denetimle ilgili kavramlar .....                                   | 55         |
| 2.2.2. Öz-denetimin önemi ve işlevleri .....                                                       | 58         |
| 2.2.3. Öz-denetime gelişimsel bakış .....                                                          | 60         |
| 2.2.4. Öz-denetimin nöroanatomik temelleri .....                                                   | 63         |
| 2.2.5. Öz-denetim teorileri .....                                                                  | 65         |
| 2.2.6. Öz-denetim ve motivasyon .....                                                              | 71         |
| 2.2.7. Öz-denetimle ilgili araştırmalar .....                                                      | 74         |
| 2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar .....                                                             | 75         |
| 2.3.1. Psikolojik bir kavram olarak ihtiyaç .....                                                  | 75         |
| 2.3.2. Temel ihtiyaçlarla ilgili kuramlar.....                                                     | 77         |
| 2.3.4. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar ..... | 87         |
| <b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>                                                                     | <b>88</b>  |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                                                     | 88         |
| 3.2. Nicel Araştırma Aşaması .....                                                                 | 90         |
| 3.2.1. Nicel araştırmanın çalışma grubu.....                                                       | 93         |
| 3.2.2. Nicel araştırma veri toplama araçları .....                                                 | 97         |
| 3.2.3. Nicel verilerin toplanması .....                                                            | 112        |
| 3.2.4. Nicel verilerin analizi.....                                                                | 113        |
| 3.3. Nitel Araştırma Aşaması .....                                                                 | 117        |
| 3.3.1. Nitel araştırmanın çalışma grubu .....                                                      | 117        |
| 3.3.2. Nitel veri toplama araçları.....                                                            | 120        |
| 3.3.3. Nitel verilerin toplanması.....                                                             | 121        |
| 3.3.4. Nitel verilerin analizi.....                                                                | 122        |
| 3.3.5. Nitel verilerin geçerlik ve güvenirliği .....                                               | 124        |
| 3.3.6. Araştırmacının rolü .....                                                                   | 125        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                                                            | <b>127</b> |
| 4.1. Nicel verilere ilişkin bulgular ve yorum .....                                                | 127        |
| 4.1.1. Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler.....                                  | 127        |
| 4.2.2. Ölçme modelinin test edilmesi.....                                                          | 129        |
| 4.2.3. Yapısal modelin test edilmesi .....                                                         | 131        |
| 4.2.4. Yapısal model için dolaylı etkilerin anlamlılığı.....                                       | 133        |

|                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.3. Nitel Verilere İlişkin Bulgular .....                                         | 134        |
| 4.3.1. Psikolojik sağlamlık kavramının tanımına ilişkin bulgular .....             | 134        |
| 4.3.2. Ergenlerin öz-denetimlerine dair bulgular .....                             | 142        |
| 4.3.3. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerine dair bulgular ..... | 152        |
| 4.3.4. Araştırma modeline ilişkin nitel bulgular .....                             | 158        |
| <b>5. TARTIŞMA .....</b>                                                           | <b>161</b> |
| 5.1. Tartışma.....                                                                 | 161        |
| 5.1.1. Nicel bulgulara ilişkin tartışma .....                                      | 161        |
| 5.1.2. Nitel bulgulara ilişkin tartışma.....                                       | 176        |
| <b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                                   | <b>182</b> |
| 6.1. Nicel bulgulara ilişkin sonuçlar .....                                        | 182        |
| 6.2. Nitel bulgulara ilişkin sonuçlar .....                                        | 182        |
| 6.3. Genel Sonuç.....                                                              | 183        |
| 6.4. Öneriler .....                                                                | 185        |
| 6.4.1. Araştırmacılara yönelik öneriler .....                                      | 185        |
| 6.4.2. Alan profesyonellerine yönelik öneriler.....                                | 187        |
| 6.4.3. Yöneticiler ve politika yapıcılara öneriler.....                            | 188        |
| <b>7. KAYNAKLAR .....</b>                                                          | <b>189</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                                  | <b>226</b> |
| Ek 1: Ergenler üzerine sosyal bir araştırma gönüllü katılım formu .....            | 226        |
| Ek 2: Demografik bilgiler formu .....                                              | 227        |
| Ek 3: Risk faktörlerini belirleme listesi .....                                    | 231        |
| Ek 4: Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği örnek maddeler .....                      | 232        |
| Ek 5: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek maddeler.....                         | 233        |
| Ek 6: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (KÖKÖ Örnek maddeler).....                            | 234        |
| Ek 7: Connor-davidson psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu örnek maddeler....    | 235        |
| Ek 8: Nitel görüşme veli izin formu.....                                           | 236        |
| Ek 9: Nitel görüşme soruları formu .....                                           | 238        |
| Ek 10: Ölçek ve görseller kullanım izin belgeleri.....                             | 241        |
| Ek 11: Etik kurul izin belgesi.....                                                | 244        |
| Ek: 12 MEB izin belgesi .....                                                      | 245        |
| Ek 13: Öz Geçmiş .....                                                             | 246        |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tablo 1:</b> Çocuklar ve aileler için dayanıklılığı teşvik etme potansiyeli olan biyo-psikososyal ve kültürel sistemlere ve süreçlere örnekler ..... | 25  |
| <b>Tablo 2 :</b> Bazı psikolojik sağlamlık modelleri .....                                                                                              | 40  |
| <b>Tablo 3:</b> Sıcak ve soğuk sistemler çalışma özellikleri .....                                                                                      | 71  |
| <b>Tablo 4:</b> Demografik özellikler .....                                                                                                             | 96  |
| <b>Tablo 5:</b> Faktör yükleri ve açıklanan varyansları.....                                                                                            | 101 |
| <b>Tablo 6:</b> Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği faktör yükleri ve açıklanan varyansları .                                                              | 105 |
| <b>Tablo 7:</b> Faktör yükleri ve açıklanan varyansları.....                                                                                            | 107 |
| <b>Tablo 8:</b> Kısa öz-kontrol ölçeği faktör yükleri ve açıklanan varyansları.....                                                                     | 110 |
| <b>Tablo 9:</b> Uyum iyiliği indeksleri ve kabul edilebilirlik sınırları .....                                                                          | 114 |
| <b>Tablo 10:</b> Nitel araştırma grubuna dâhil edilen katılımcıların bilgileri ve psikolojik sağlamlık puanları .....                                   | 118 |
| <b>Tablo 11:</b> Gözlenen değişkenlere ait betimleyici istatistikler .....                                                                              | 128 |
| <b>Tablo 12:</b> Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası ilişkiler pearson korelasyon analizi sonuçları.....                                | 129 |
| <b>Tablo 13:</b> Yapısal modelde yer alan örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar .....                                                                | 131 |
| <b>Tablo 14:</b> Bootstrap test sonuçları.....                                                                                                          | 134 |
| <b>Tablo 15:</b> Psikolojik sağlamlık nedir? temasına ilişkin kategoriler .....                                                                         | 135 |
| <b>Tablo 16:</b> Kendi psikolojik sağlamlığınıza yönelik neler yapıyorsunuz? temasına ilişkin kategoriler .....                                         | 138 |
| <b>Tablo 17:</b> Ergenlerin öz-denetim tanımına dair kategoriler .....                                                                                  | 143 |
| <b>Tablo 18:</b> Ergenlerin öz-denetim sağlama yolları temasına dair kategoriler .....                                                                  | 146 |
| <b>Tablo 19:</b> Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerine dair bulgular ....                                                             | 152 |
| <b>Tablo 20:</b> Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerine dair bulgular .....                                | 156 |
| <b>Tablo 21:</b> Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerden alınan görüşlere göre araştırma modeline ilişkin bulgular.....                                | 158 |
| <b>Tablo 22:</b> Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerden alınan görüşlere göre araştırma modeline ilişkin bulgular.....                                 | 160 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Şekil 1: Psikolojik sağlamlık süreci.....                                                                                                                       | 4   |
| Şekil 2: Araştırmanın hipotetik modeli .....                                                                                                                    | 9   |
| Şekil 3: Psikolojik sağlamlık yollarından örnekler.....                                                                                                         | 31  |
| Şekil 4: Çocukluk çağı kötü muamelesinden sonra psikolojik sağlamlığın<br>nörobiyolojisi .....                                                                  | 36  |
| Şekil 5: Kronik şiddetli sıkıntıların ardından dayanıklılık yolları .....                                                                                       | 44  |
| Şekil 6: Ana etki modeli .....                                                                                                                                  | 45  |
| Şekil 7: Mediator model .....                                                                                                                                   | 46  |
| Şekil 8: Moderatör model: Bir tehdidin kendisi tarafından tetiklenen (antikorlar veya<br>hava yastıkları gibi), diğeri tetiklenmeyen ılımlı etkiler modeli..... | 47  |
| Şekil 9: Nörodöngüsel model .....                                                                                                                               | 49  |
| Şekil 10: Süreç modeli.....                                                                                                                                     | 69  |
| Şekil 11: Öz belirleme kuramı mini teorileri.....                                                                                                               | 81  |
| Şekil 12: Öz Belirleme Kuramı'nın motivasyon taksonomisi.....                                                                                                   | 83  |
| Şekil 13: Araştırma deseni doğrultusunda izlenen adımlar .....                                                                                                  | 90  |
| Şekil 14: Test edilen hipotetik model 1 .....                                                                                                                   | 91  |
| Şekil 15: Test edilen hipotetik model 2 .....                                                                                                                   | 92  |
| Şekil 16: Modelde yer alan standardize edilmiş faktör yükleri .....                                                                                             | 102 |
| Şekil 17: Modelde yer alan standardize edilmiş faktör yükleri-DFA ikinci düzey .                                                                                | 103 |
| Şekil 18: Kısapsikolojik sağlamlık ölçeği modelde yer alan standardize edilmiş<br>faktör yükleri.....                                                           | 106 |
| Şekil 19: Connor-davidson psikolojik dayanıklılık ölçeği modelde yer alan<br>standardize edilmiş faktör yükleri.....                                            | 108 |
| Şekil 20: Kısa öz-kontrol ölçeği faktör yükleri ve açıklanan varyansları .....                                                                                  | 111 |
| Şekil 21: Kısa öz-kontrol ölçeği 2. düzey DFA modelde yer alan standardize edilmiş<br>faktör yükleri.....                                                       | 112 |
| Şekil 22: Ölçme modeline (kısa psikolojik sağlamlık) ait standardize edilmiş yol<br>katsayıları .....                                                           | 130 |

|                                                                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Şekil 23:</b> Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği ile değerlendirilen yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları .....                       | 132 |
| <b>Şekil 24:</b> Connor-davidson psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu ile değerlendirilen yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları ..... | 133 |
| <b>Şekil 25:</b> Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin görüşleri kavram haritası.....                                                                          | 141 |
| <b>Şekil 26:</b> Psikolojik Sağlamlığı düşük ergenlerin görüşleri kavram haritası.....                                                                           | 142 |
| <b>Şekil 27:</b> Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin öz-denetim tanımına yönelik görüşlerini içeren kavram şeması.....                                       | 151 |
| <b>Şekil 28:</b> Psikolojik sağlamlığı düşük puan alan ergenlerin öz-denetimlerine yönelik görüşlerini içeren kavram şeması.....                                 | 152 |
| <b>Şekil 29:</b> Yüksek puan alan ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerini içeren kavram şeması .....                                             | 155 |
| <b>Şekil 30:</b> Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerini içeren kavram şeması.....                                   | 157 |

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**df:** Serbestlik Derecesi

**N:** Örneklem Sayısı

**p:** İstatistiksel Anlamlılık

**r:** Korelasyon Katsayısı

**SD:** Standart Sapma

**t:** Ortalamanın Tahmini Standart Hatası

**$\bar{X}$ :** Ortalama

**$\chi^2$ :** Kay-kare

**$\beta$ :** Standart Regresyon Katsayısı

**AFA:** Açımlayıcı Faktör Analizi

**APA:** American Psychological Association (Amerika Psikoloji Derneği)

**DFA:** Doğrulayıcı Faktör Analizi

**GA:** Güven Aralığı

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**YEM:** Yapısal Eşitlik Modeli

**APA:** American Psychiatric Association

**CRED:** The Centre for Research on the Epidemiology of Disasters

**DSM-5:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition

**ÖBK:** Öz Belirleme Kuramı

**TSSB:** Travma Sonrası Stres Bozukluğu

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**YEM:** Yapısal Eşitlik Modeli

**DFA:** Doğrulayıcı Faktör Analizi

*“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür.  
Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla  
nispeten küçülür.*

*Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaranın ve engellerin*

*Zamanla üstesinden geldiğini bize anlatır.*

*Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi*

*Onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur”*

*Prof. Dr. Peter Levine / Kaplanı Kurtarmak*

## 1. GİRİŞ

Pakistan’ın Swat bölgesinde yaşayan Malala’nın çocukluğunda her şey çok güzeldi. Çocuklar okula gidebiliyor, müzik ve resim gibi pek çok aktiviteye katılabiliyorken, Taliban ve askerlerinin bölgede büyük bir güç haline dönüşmesiyle Malala’nın yaşadığı bölgede önce sokağa çıkma yasakları başladı; sonra kız çocuklarının okula gitmesi engellendi. O dönemde Malala, okullarının yerle bir edilmesini izleyen gençlerden biri oldu. Taliban’ın bölgedeki gençlere yönelik eziyetlerini blogunda yazmaya başladığında 12 yaşındaydı. Tüm dünya Taliban’a sessiz kalırken o yaşamın içindeki bu küçük kız, susmadı. Ev ev, okul okul dolaştı ve eğitim hakkını savundu. Taliban bu girişiminden dolayı Malala’nın ölüm fermanını imzaladı ve 15 yaşındaki Malala, bindiği okul otobüsünde başından ve boynundan yaralandı. Mucize eseri hayatta kaldı ve halkın Malala’ya desteğiyle tedavisi için İngiltere’ye gönderildi. O hastanede yaşam mücadelesi verirken Pakistan halkı iki milyondan fazla imzayla ülkede eğitim yasasının değişimini sağladı. Malala’nın 16. yaş günü Birleşmiş Milletler tarafından “Malala Günü” ilan edildi. Malala, o günkü konuşmasında, *“Teröristler benim ideallerimi değiştireceklerini, isteklerimden vazgeçeceğini zannettiler; ama benim hayatımda şunun dışında hiçbir şey değişmedi: Zayıflık, korku ve umutsuzluk öldü. Kuvvet, güç ve cesaret doğdu.”* dedi. Malala, 2014 yılında, 17 yaşında Uluslararası Çocuk Barış Ödülü ve AB İnsan Hakları Ödülü’nün sahibi oldu. Kazandığı ödülü, Pakistan’daki kız çocuklarının eğitimi için okul yapımına bağışladı. 18 yaşında, TIME Dergisi tarafından dünyanın en etkili 100 kişisi listesine girdi (<https://malala.org/malalas-story>).

İnsanlığın var olduğu günden bu yana büyük zorlukların, acıların üstesinden gelenlerin yaşam hikâyeleri masallara, efsanelere konu olmuştur. Tüm dinlerde ve kültürlerdeki geleneksel halk masallarında, güçlüklerin üstesinden gelen kahramanlar bazen büyülü güç, bilgelik, bazen de zekâ, ahlak ve manevi güçlerini kullanarak kendi yollarını yürümüşlerdir. Tüm kahramanlık hikâyeleri insanoğlunun karşı konulamaz azmi ve gücüne dair kanıtları ortaya koymaktadır. Malala'nın hikayesi, gerçek bir psikolojik sağlamlık örneğidir (Masten, 2021). Yirmibirinci yüzyılın dijital dünyasında dünyanın dört bir yanında, sosyal medyada, TV şovlarında, bloglarda, en çok satan kitaplarda, biyografilerde, sinema filmlerinde zorluk ve güçlükler, tehlikeli ve zorlayıcı koşullarda var olma mücadelesi veren insan hikâyeleri ilgiyle izlenmeye devam etmektedir. Masten'e (2015) göre bu kahramanların psikolojik sağlamlığını sağlayan büyülü hikâyelerini oluşturan şey, her insanda bulunan sıradan kaynaklar ve onların yaşama her defasında aktif biçimde uyum sağlama yetenekleridir.

Bu bölümde psikolojik sağlamlık (resilience) kavramının ne olduğuna, ergenlik döneminde hangi türden sonuçlar oluşturduğuna kısaca değinilmiş; öz-denetim (self-control), temel psikolojik ihtiyaçlar (basic psychological needs) ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerden söz edilmiştir. Bu araştırmada öne sunulan psikolojik sağlamlık modeli ile öz-denetimden psikolojik sağlamlığa giden yolda temel psikolojik ihtiyaçların rolünün ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır.

### **1.1. Problem Durumu**

Çocukların ve gençlerin geleceği, küresel olarak artan şiddet içeren olaylar, teknolojik gelişmeler, doğal afetler, iklim değişiklikleri ve toplumların yaşamlarını önemli ölçüde bozan salgınlar tarafından tehdit edilmektedir (Walsh, 2020). Zorlayıcı yaşam olayları, çocuklar ve gençlerde zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarının görülme sıklığının artması ve esenliğin azalmasıyla ilişkilendirilmekte (Zolkoski ve Bullock, 2012), olumlu çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikte algılanan mutluluğu ve psikolojik sağlamlığı arttırdığı öne sürülmektedir (Doğan ve Yavuz, 2020). Dikkat çekici şekilde toksik strese veya sıkıntıya maruz kalan ergenlerden bazıları olumsuz deneyimlerine rağmen uyum mekanizmalarını daha etkili

kullanarak, sorun geliştirmemektedir (Malhi, Das, Bell, Mattingly ve Mannie, 2019). Alanyazında olumsuz, zorlayıcı koşullara, risk faktörlerine sahip bazı ergenlerin yaşadıkları süreçle nasıl uyum sağlayarak gelişimlerini sürdürdüklerine dair yanıtlanması gereken sorular mevcuttur. Çocukluk çağı zorlayıcı yaşantıları, ihmal ve travmanın zararlarına dönük çalışmaların yanında riske rağmen olumlu sonuçlarla yaşam işlevselliğini sürdüren ergenlere dair araştırma sonuçları da mevcuttur (Burke, Hellman, Scott, Weems ve Carrion, 2011; Masten, 2021). Bazı ergenler akranlarına nazaran zorluğa karşı bağışıklıkları varmış gibi kendilerini zararlardan korumakta ve bunlarla sağlıklı biçimde baş ederek olumlu sonuçlar ortaya koyabilmektedir (Iwaniec, 2006). Bu sonuçlar ergenlerin psikolojik sağlamlığına giden yollara derinden bakmayı gerektirmektedir. Alanyazında, ergenlerin zorlayıcı yaşantılar karşısında uyumlarının sağlanması ve sağlıklı şekilde gelişim göstermeye devam edebilmelerini açıklamaya yönelik soruların yanıtları “psikolojik sağlamlık” araştırmalarında yer almaktadır (Prince-Embury ve Saklofske, 2014). Psikolojik sağlamlığı ve sağlamlık mekanizmalarını anlamak, olumlu ruh sağlığının geliştirilmesi, ruh sağlığı sorunlarının ve psikopatolojilerin önlenmesi, açısından önemlidir (Malhi vd., 2019; Mesman, Vreeker ve Hillegers, 2021).

Psikolojik sağlamlık, dinamik bir sistemin istikrarını yaşayabilirliğini veya gelişimini tehdit eden önemli değişikliklere başarıyla uyum sağlama kapasitesi (Masten, 2015), stres zamanlarında öne çıkan esnek bir yapı, geri dönme (bounce back) yeteneği olan bir insan kaynağı (Smith, Tooley, Christopher ve Kay, 2010), birey, aile ve topluluk düzeyinde dinamizmi olan, çok düzeyli ve çok sistemli olumlu uyum sağlama sürecidir (Basu vd., 2022). Psikolojik sağlamlık dinamik, öğretilen bilişsel, tutumsal ve davranışsal yönleri içermesi nedeniyle geliştirilebilen bir kapasitedir (American Psychological Association, 2020).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarının geğmişi, 50’li yıllarda travmatoloji ve gelişimsel psikopatoloji alanında çalışan araştırmacıların risk altındaki bireylerin yaşadıklarını küçük zararlarla atlatmalarının nedenlerini anlama çabasına dayanmaktadır. Başlangıç çalışmaları, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin olumlu biçimde uyum sağlamalarına etki eden temel kişilik özelliklerinin belirlenmesini amaçlarken, ilerleyen çalışmalarda bir paradigma değişikliği yaşanmıştır. Psikolojik sağlamlık sabit, değişmez bir özellik olmaktan ziyade, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan ve bir becerinin kazanılmasına

benzer dinamik bir süreç olarak görülmeye başlanmıştır (Leys, Arnal, Wollast, Rolin, Kotsou ve Fossion, 2018).

Son yirmi yılda hastalık ve psikopatoloji odaklı yaklaşımlar yerini bireylerin güçlü yanları, hayatta kalma ve büyümelerini sağlayan güçlere odaklanan Pozitif Psikoloji ve araştırmalarına bırakmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Joseph ve Sagy, 2017). Pozitif Psikoloji, risk ve patoloji bağlamından ziyade olumlu psikolojik işlevsellik (Rutter, 2012), uyum ve gelişimi teşvik gibi süreçleri de dikkate almanın önemini ortaya koymaktadır.(Zolkoski ve Bullock, 2012). Pozitif Psikolojiyle birlikte zorlayıcı koşullara maruz kalan bireylerin psikolojik olarak güçlü kalarak benlik bütünlüklerini koruyabilmelerine dair ilgi gören kavramlardan biri de “psikolojik sağlamlık” kavramıdır (Işık, 2016).

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin son araştırmalar, psikolojik sağlamlığın hem dışsal (çevresel) hem de içsel (genler ve kişilik) faktörler (Rutter, 2012), çevre ile genetik arasındaki etkileşimler tarafından belirlendiği düşünülmektedir (Malhi vd., 2019). Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, şekil 1 de gösterilen psikolojik sağlamlığın üç unsuru konusunda fikir birliğine ulaşılmıştır. Önemli düzeyde olumsuz bir risk faktörüne maruziyet, riske karşın koruyucu faktörler, ulaşılan olumlu sonuçlar ve pozitif adaptasyon psikolojik sağlamlığın temel unsurları olarak kabul edilmektedir (Breda, 2018).



(Kaynak: Breda, 2018)

Şekil 1: Psikolojik sağlamlık süreci

Risk faktörleri olarak düşük sosyoekonomik statü (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003) yoksulluk, doğal afet ya da savaş (Masten ve Narayan, 2012), azınlık gruplarına aidiyet (Sandin-Esteban ve Sanches-Martin, 2015), dezavantajlı mahallede yaşamak (Tiêt ve Huizinga, 2002), zorlayıcı çocukluk çağı deneyimleri (Morgan vd., 2022) gibi gelişime yönelik tehditler sayılmaktadır. İyimsellik, problem çözme, öz güven, besleyici aile ilişkileri (Feder, Fred-Torres, Southwick ve Charney, 2019), öz-denetim, olumlu ebeveyn tutumları, sosyal destek (Stepleman, Write ve Bottonari, 2009), öz-düzenleme, gibi özellikler koruyucu faktörler olarak bildirilmektedir. Riske maruziyet sonrası uyum ve olumlu sonuçlar, psikopatolojinin yokluğu, yaşa göre belirgin gelişimsel görevlerde başarı, öznel iyi oluş ve sosyal ilişkilerde yeterlilik olarak değerlendirilmektedir (Wright ve Masten, 2015).

Risk faktörlerine maruz kalan bireylerin, riske rağmen psikolojik sağlamlıklarını sürdürmelerini sağlayan koruyucu faktörlerden biri öz-denetimdir (Swanson, Valiente, Lemery-Chalfant ve O'Brien, 2011). Liang ve arkadaşlarına (2022) göre psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerde öz denetim düzenleyici etkiye sahiptir. Mutlu ve sağlıklı bir yaşamın kolaylaştırıcısı olarak öz denetim (düşüncelerin duyguların dürtülerin ve davranışların kontrolü) olumlu uyumu teşvik ederken (Mischel, 2014; Swanson vd., 2011) daha iyi bir psikolojik sağlamlığın bel kemiğidir (Wills ve Bantum, 2012). Öz-denetim, bireyin içsel tepkilerini geçersiz kılma veya değiştirme, dürtüler gibi davranışsal eğilimleri kesintiye uğratma ve bunlar üzerinde hareket etmekten kaçınma yeteneği şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Milyavskaya, Berkman ve De Ridder, 2019). Shogren, Wehmeyer, Palmer, Forber-Pratt, Little ve Lopez'e (2015) göre öz-denetim, sistematik davranışları kontrol eden özerk benlik duygusu olarak işlev görmektedir.

Moffitt ve arkadaşları (2011) bin çocukla yürüttükleri boylamsal çalışmalarında çocukluk döneminde öz-denetimin yetişkinlikte iyi oluş, sağlık, zenginlik ve kamu güvenliğini öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Öz-denetim çok sayıda arzu edilen olumlu yaşam sonucu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (De Ridder, Kroese ve Gillebaart, 2018; Hoffman, Luchmann, Fisher, Vohs ve Baumeister, 2013). Araştırmalar daha iyi bir öz-denetimi daha güçlü kişiler arası ilişkiler, daha yüksek akademik başarı, daha yüksek öznel iyi oluşla (De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok ve Baumeister, 2012), zihinsel sağlıkla (Tangney vd., 2004), daha düşük stres, depresyon ve anksiyete seviyeleriyle,

(Baldwin, Finley, Garrison, Crowell ve Schmeichel, 2018; Hofmann vd., 2013) yetişkinlikte beyinde daha az yaşlanma, fizyolojik olarak daha yavaş yaşlanma, ilişkilendirmektedir (Richmond-Rakerd vd., 2021).

Boylamsal bir araştırmada erken çocukluk döneminde öz-denetim stratejileri kullanımı, hazzı erteleyebilme ve sıcak dürtüleri engelleyebilme becerilerinin, bireylerin ilerleyen yıllarında stresle daha iyi başa çıkma, uyum, psikolojik sağlamlık ve daha iyi zihinsel gelişimin yordayıcıları olduğu öne sürülmüştür (Mischel, Ayduk, Berman, Casey, Gotlib, Jonides, Kross, Teslovich, Wilson, Zayas ve Shoda, 2010). Ayrıca daha güçlü öz-denetim becerilerine sahip bireylerin “Travma sonrası stres bozukluğu” (TSSB) geliştirme düzeyleri daha düşük bulunmuştur (Tangney vd., 2004). Bu sonuçlardan hareketle öz-denetimin bireylerde duygu düşünce ve davranışları düzenlemeye yardımcı olan, hedefe yönelik beceriler içermesi nedeniyle (Rosenbaum ve Ronen, 2013) psikolojik sağlamlığa katkı sağladığı düşünülebilir.

Öz-denetimin önemli bir parçası içsel motivasyondur (Ampel, O’Malley ve Muraven, 2016). Bir motivasyon kuramı olan Öz Belirleme Kuramı’na (ÖBK) göre özerklik, yeterlilik ve bağlantılılık gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireyin içsel motivasyonunu harekete geçirerek psikolojik sağlamlığa katkı sağlamaktadır (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). ÖBK özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçlarının karşılanmasının motivasyon, optimal gelişim etkili işlevsellik ve sağlık için önemli olduğunu varsaymaktadır (Milyavskaya ve Koestner, 2011). ÖBK’ye göre, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, stres ve zorlayıcı zamanlarda birey için tampon görevi görerek hem stresi değerlendirme hem de stresle baş edebilme yönünde işlev görmektedir (Weinstein ve Ryan, 2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin olumlu zindeliği, canlılığı (Adie, Duda ve Ntoumanis, 2012), iyi oluşu (Hadden ve Smith, 2019) artırdığı; kaygı, depresyon ve anksiyeteyi azalttığı (Rouse, Turner, Siddall, Schmid, Standage ve Bilzon, 2020) sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalar temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile psikolojik sağlamlık (Abuakibash ve Lera, 2017; Thein ve Phye, 2017) daha iyi uyum ve işlevsellik arasında ilişkileri ortaya koymaktadır (Vansteenkiste, Ryan ve Soenens, 2020).

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile olumlu sonuçlar arasındaki doğrudan bağlantılar üzerine yapılan çok sayıda çalışmaya kıyasla, temel ihtiyaçların tatmininin aracılık rolüne ya da temel psikolojik ihtiyaçlar tatmininin öncüllerine ilişkin daha az sayıda çalışma bulunmaktadır. Orkibi ve Ronen (2017), lise

öğrencileri arasında yürüttükleri araştırmalarda öz-denetim sahibi olmanın temel psikolojik ihtiyaçların tatminini artırdığını; psikolojik ihtiyaçlardan algılanan tatminin artmasının olumlu duyguları ve buna bağlı ergenlerin iyi oluşlarını artırdığını ortaya koymuştur. Bu araştırmada, ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmininin potansiyel bir belirleyicisi olarak öz-denetim ele alınmaktadır. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin kanıtı, nedensellik bakımından bir teorik iddia için henüz yeterli olmasa da gerekli bir koşul olarak öz-denetimin anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Alanyazındaki araştırmalar temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin bireylerin psikolojik sağlık düzeyiyle ilişkili olduğunu, temel psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlamlığı yordayıcı olduğunu öne sürmektedir (Neufeld ve Malin, 2019; Thein ve Phye, 2017; Liu ve Huang, 2021). Bununla birlikte alanyazın araştırmalarında, öz-denetim ve psikolojik ihtiyaçların tatmini üzerinden psikolojik sağlamlığa giden yolda birlikte ilerleyen ilişkilere sınırlı sayıda değinildiği ve ilişkilerden söz edilmesine rağmen, bu değişkenlerin psikolojik sağlık açısından birlikte ele alınmadığı görülmüştür. Pek çok teorik bakış açısı, psikolojik sağlamlığın risk ve koruyucu faktörlerle ilişkisinin belirleyici etkilerine odaklanmıştır. Ergenlerin öz-denetim düzeylerinin psikolojik sağlamlıklarına katkılarını yeterince değinilmediği dikkat çekmektedir. Öz-denetimin hem kişisel hem kişilerarası olumsuz sonuçlarla ilişkisini ortaya koyan araştırmalar çalışılmış olsa da öz-denetimden psikolojik sağlamlığa giden yollar ve bu ilişkinin altında yatan mekanizmalar, öz-denetimin olumlu sonuçlara katkısı üzerine sınırlı sayıda araştırma yer almaktadır.

Fishbein, Michael, Guthrie, Carr ve Rayner, (2019) bilişsel kontrol yoluyla davranış ve duyguyu bireyin kendi kendine düzenleme yeteneği zorluklara uyum sağlamada özellikle etkili olduğunu öne sürmektedir. Öz-denetim bireyi onarma, yenileme ve yaşantısal işlevleri artırma (Rosenbaum, 1993), stresle başa çıkma yöntemlerine olanak sağlama (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001) ile ilgili bir değişken olabilir. Ayrıca bireyin olumsuz ruh halini bilinçli bir çabayla istenen durumları değiştirebilme yönünde işlev görerek yararlı ve uyumlu tepkiler ortaya çıkarması (Forgas, Baumeister ve Tice, 2009), bağımlılıklara karşı riskleri azaltması bakımından psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilebilir. Öz-denetim, açık biçimde duygu, düşünce ve davranışları yönetebilme becerisi içerdiğinden daha yüksek biliş

ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik motivasyon ile psikolojik sağlamlığa doğrudan ya da dolaylı olarak bağlanıyor olabilir. Bu araştırmada öz-denetimin ergenlerin özerklik, ilişkililik ve yeterlilik ihtiyaçları tatmini deneyimlerine katkısı yoluyla psikolojik sağlamlıkla bağlantılı olacağına dair hipotetik bir model önerilmiştir. Araştırmanın aracı değişkeni olarak BK çerçevesinde ele alınan temel psikolojik ihtiyaçlar seçilmiştir.

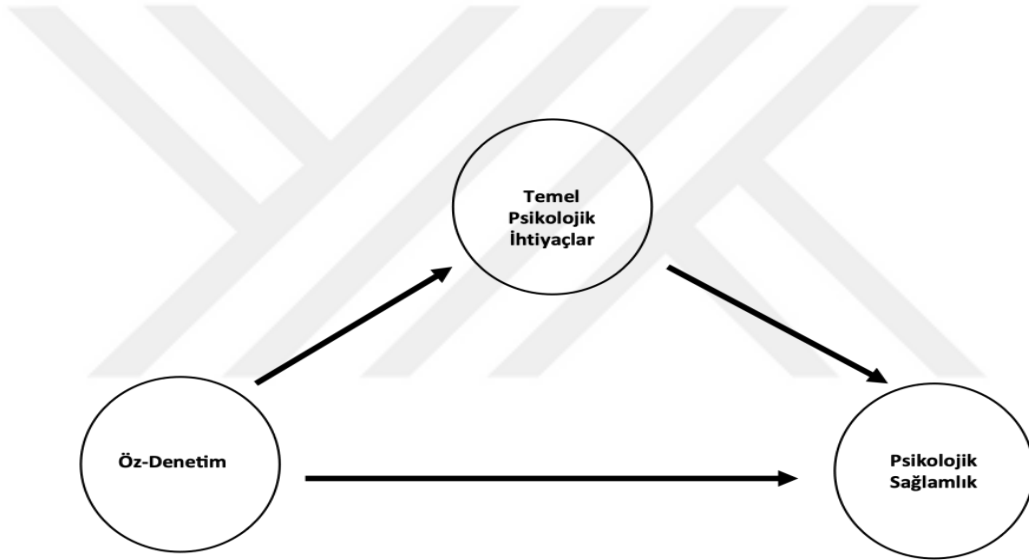
Ergenlik, psikolojik sağlamlığın nasıl ortaya çıktığını ve geliştiğini anlamada optimal gelişimin olduğu (Malhi vd., 2019), bilişsel işlevlerin kazanıldığı olduğu bir dönemdir(Masten ve Barnes,2018). Yukarıda ele alınan açıklamalar doğrultusunda öz-denetimin, ergenlik gibi önemli değişimlerin gerçekleştiği dönemde psikolojik sağlamlığa katkı sağlayan bir yapı olabileceği dşnlmektedir. Bu araştırmada, ergenlerin öz-denetimleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün olabileceği dşnlmekte ve bu durumun hipotetik model aracılığıyla incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırma sorusu “Ergenlerde z-denetim, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlamlılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın amacı, ergenlerin öz-denetim, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlamlılık düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak; ergenlerin yaşamında öz-denetimin rolünü ve psikolojik sağlamlıklarına etkisini derinlemesine incelemektir. Bu çerçevede, çalışmanın iki hedefi bulunmaktadır. Bu hedeflerden ilki, öz-denetim ve psikolojik sağlamlılık arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rollerini nicel yaklaşımla incelemektir. Bu hedefleri gerçekleştirmek üzere aşağıda yer alan hipotetik model önerilerek değişkenler arası ilişkiler bu model çerçevesinde incelenmiştir. Nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yöntemle çalışılacak olan araştırmanın nicel kısmında önerilen model doğrultusunda şu sorulara cevap aranmiştir.

1. Öz-denetim, psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Öz-denetim, temel psikolojik ihtiyaçları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Temel psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Öz-denetim, temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Öz-denetim, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Psikolojik Sağlamlık, değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik önerilen hipotetik model şekil 2’de gösterilmiştir.



**Şekil 2:** Araştırmanın hipotetik modeli

Araştırmanın diğer hedefi, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin psikolojik sağlamlığa ilişkin algılarının ve psikolojik sağlamlığı sağlama yollarının belirlenmesi; öz-denetimi nasıl algıladıkları ve yaşamlarında nasıl deneyimlediklerinin ortaya çıkarılmasıdır. Bu amaca yönelik yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel yaklaşımla aşağıdaki araştırma sorularına yanıtlar aranmıştır.

1. Ergenler psikolojik sağamlık kavramını nasıl algılamaktadırlar?
2. Ergenler olumsuz zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında psikolojik sağamlığı nasıl deneyimlemektedir? Temel psikolojik ihtiyaçları nelerdir? Bu ihtiyaçları nasıl karşılamaktadırlar?
3. Psikolojik sağamlık düzeyleri farklılaşan ergenler öz-denetimi nasıl algılamaktadır?
4. Psikolojik sağamlık düzeyleri farklılaşan ergenlerin öz-denetimi sağlama yöntemleri nelerdir?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Doğumdan ölüme yaşam, doğası gereği sürekli değişen stresli bir fenomendir (Graber, 2004). Devam eden gelişim süreci, stresli değişimin önemli bir kaynağıdır (Maddi, 2013). Acı ve haz içeren deneyimler, hayatın birbirini tamamlayan iki yönüdür (Ryan ve Deci, 2001). Hızla küreselleşen modern dünyada, teknoloji ve çevresel koşullar bireylere her an yenilik ve yeninin peşinde olacakları yüksek hız, güç ve hazza dönük uyarıcılar sunarken bireylerin yaşadığı zorlayıcı duyguları anlamayı zorlaştırmaktadır. Yüksek nüfus, kalabalıklaşma, çok kültürlülük, küreselleşme ve ileri teknolojinin insana sunduğu nesnesel uyarıcı bolluğunun yanında dünyamız her an travmatik olaylar olarak kabul edilen savaşlar, katliamlar, şiddet ve terör eylemleri, kıtlıklar, doğal afetler, göçler ve büyük kayıplar ile salgınlara maruz kalmaktadır (Yavuz ve Hatipoğlu, 2020). Arzu ve haz, bu bolluk içinde güçlü ve derinden hissedilirken insan doğasını zorlayan travmatik olaylar, bireyler ve toplumların üzerinde derin izler bırakmakta, çocuklar ve gençlerin gelişimi açısından riskleri beraberinde getirmektedir. Farklı türde zorlayıcı yaşantılar, direkt ya da internet ve medya aracılığıyla ailelere, çocuklara ve ergenlere erişerek (Reiser, McMillan, Wright ve Asmundson, 2014) bireylerin ruh sağlığında olumsuz etkiler oluşturmaktadır.

Risk altındaki çocuk ve gençler, gelişimsel dönemlerinin problemleri ve dışsal zorlayıcı stres faktörleriyle baş etmeye çalışırken (Prince-Embury ve Saklofske, 2014) diğer yanda risk alma ve dürtüsellik yatkınlıkları, olgunlaşmamış beyin yapıları, deneyim eksiklikleri ve risk eğilimleri (Casey, Jones ve Hare, 2008; Romer, 2010) ile baş etmede yetişkinlere göre dezavantajlı bir grup olarak

görülmektedir. Modern bilgi ve teknoloji dünyasının getirdiği karmaşık toplumda yoksulluk, şiddet, aile yapıları, hastalıklar, (Robinson, 2018), kentleşme, siyasi şiddet, değişen aile biçimleri, teknolojinin aşırı uyaranları (Krabiç, Hudek-Knezeviç ve Kardum, 2015), bağımlılıklar, obezite,ergen gebelikler, bulaşıcı hastalıklar (World Health Organisation (WHO), 2021) nedeniyle ergenler risk altında değerlendirilmektedir.

Zorluk ve stresin yetişkinlerin genetiği, epigenetiği ve nörobiyolojisi üzerindeki etkisine dair her geçen gün artan bulgulara rağmen, çoğunlukla psikososyal belirleyicilerin öne çıktığı ergenlik döneminde, ergenlerin psikolojik sağlamlığı hakkında daha az şey bilinmektedir (De Bellis ve Zisk, 2014). Ergenlerin iyi oluşunu ve sağlıklı koruyucu faktörlerle gelişimini desteklemeye yönelik çalışmalara olan ilgi artarak devam etmektedir (Kerret, Orkibi ve Ronen, 2014). Dünya Sağlık Örgütü, DSÖ) psikolojik sağlamlığın zaman içinde şartlara bağlı olarak gelişen ve güçlenebilen bir yapı olduğunu öne sürmektedir (WHO, 2017). Bu durum, ergenlik döneminin psikolojik sağlamlık ve zorluklar üzerindeki belirleyici rolünün önemini ortaya koymaktadır. Araştırmalar, ergenlikte gelişimsel özellikleri belirlemekle psikolojik sağlamlığa ilişkin süreçleri aydınlatmanın, pozitif gençlik gelişimine giden yolları anlayabilmeye katkı sağlayacağından söz etmektedir (Lerner vd., 2012).

Pozitif Psikoloji araştırmaları ile psikoloji biliminde gerçekleşen paradigma değişimi sürecinde (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), özellikle riskli ergen gruplarla yapılan çalışmalarda başa çıkma ve uyum sağlamaya dönük “psikolojik sağlamlık” kavramı öne çıkmaktadır (Rutter, 2012). Bu araştırma, yetkinlik ve güç kaynakları bağlamında “psikolojik sağlamlık” ve “öz-denetim” gibi Pozitif Psikoloji şemsiyesi altındaki değişkenlerin gelişimsel bir dönem olan ergenlikte ele alınması açısından bir pozitif psikoloji araştırmasıdır. Bu çalışma psikolojik sağlamlığa ihtiyaç duyan ergenlerin nasıl, neden ve hangi süreçler aracılığıyla daha sağlam bireyler olduğunun araştırılmasına yönelik girişim olması açısından psikolojik sağlamlık araştırmalarına katkı sağlayabilir.

Psikolojik sağlamlığın duygusal, bilişsel, davranışsal, psikolojik işlevsellik yönleri olan hem nörobiyolojik hem psikososyal temelli, karmaşık ve çok faktörlü bir yapı olması (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick ve Yehuda, 2014), kavrama çok yönlü değişkenlerle bakmayı gerektirmektedir. Araştırmalar, yetişkin psikolojik

sağlamlık araştırmalarıyla ergen araştırmalarının birbirinden farklılaştığını ve ergenlerde gelişimsel sonuçları göz önünde bulundurarak koruyucu faktörlerin kümülatif etkilerinin ayrıntılı analizine duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır (Masten ve Write, 2010; Zimmerman, 2013). Rutter (2006), psikolojik sağlamlığa giden değişkenleri belirleme ve etkili müdahaleler için sağlamlık modelleri oluşturmaya duyulan ihtiyaçtan söz etmektedir. Psikolojik sağlamlık alanyazını, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı sağlam durabilme ve uyum sağlayabilme söz konusu olduğunda hem sürekli değişkenlerin hem de durumsal/bağlamsal değişkenlerin önemine işaret etmektedir. Bu araştırma, ergenlerde psikolojik sağlamlığa giden yolda, öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçlar faktörlerinin ayrı ayrı ve birlikte etkisinin değerlendirildiği bir çalışma olması sebebiyle özgünlük taşımaktadır.

Alanyazına bakıldığında, travma ya da zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan bireylerde motivasyonel faktörlere ilişkin sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmaktadır (Simmen-Janevska, Brandstätter ve Maercker, 2012). Simmen-Janevska, Brandstätter ve Maercker'in 2012 yılında, 10'u boylamsal olmak üzere 54 araştırma üzerinde yürüttükleri meta-analiz çalışmasında, motivasyonel yapıların travma sonrası stres bozukluğunu (TSSB) öngördüğüne dair sonuçlar ortaya koyulmuştur. Bu çalışmada, psikolojik sağlamlık alanyazınının özerklik, yeterlilik, ilişkililik, öz-denetim gibi motivasyonla ilgili kavramlar açısından gözden geçirilerek çalışılması hedeflenmiştir. Öz-denetim ve psikolojik sağlamlık gibi sürekli değişkenler ile temel psikolojik ihtiyaçlar gibi durumluk/bağlamsal değişkenlerin araştırılmasıyla ihtiyaca yönelik araştırma modeli tasarlanmıştır. Ortaya koyulan hipotetik modelde, psikolojik sağlamlığı açıklamada bir motivasyon kuramı olan ÖBK'nin öne çıkardığı motivasyonel yapılar ele alınmıştır. Mevcut alanyazında psikolojik sağlamlık, psikolojik ihtiyaçlar ve öz-denetim yapılarına ayrı ayrı büyük ilgi gösterilmiştir. Bunların yanında öz-denetimin özerklik, yeterlilik ve ilişkililik gibi motivasyonel yapılarla birleştiğinde psikolojik sağlamlığı ne şekilde yordadığına dair ampirik anlayışa ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırma temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik, ilişkililik) (Ryan ve Deci, 2000) ve öz-denetim değişkenlerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin bir arada incelenmesi, nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanılması bakımından psikolojik sağlamlık araştırmalarına katkılar sağlayabilir. Ulusal ve uluslararası alanyazında, öz-denetim ve psikolojik sağlamlık kavramlarının birlikte incelendiği, nitel araştırma

ile derinlemesine bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle araştırmanın alan yazına bir yenilik sağlayacağı; gelecekte yürütülecek çalışmalara yön vereceği, eğitim, psikoterapi ve psikolojik danışmanlık saha uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Masten (2015), “Bütünleşik Psikolojik Sağlamlık Biliminin Yolları” çalışmasında, psikolojik sağlamlık araştırmalarında değişkenler arası etkileşimin farklı gelişimsel basamaklarda ele alınmasının önemine vurgu yapmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve psikolojik rahatsızlıkların gelişiminde yordayıcı olarak görülen değişkenler, ülkemizde çoğunlukla üniversite ve yetişkinlik dönemlerinde ele alınmakta; ulusal alanyazında ergenlik dönemine ilişkin çalışmalara nadiren rastlanmaktadır. Bu çalışma, psikolojik sağlamlık gelişiminin ergenlik döneminde nasıl, neden ve hangi süreçlerin etkileşimiyle gerçekleştiği, ergenlerin stresin etkileriyle nasıl baş edebildikleri ve yaşamın zorlayıcı doğasına rağmen öz-denetimlerini nasıl koruyabildiklerinin araştırılmasına yönelik bir girişim olması açısından önem taşıyabilir. Öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçlar gibi koruyucu faktörlerin desteklenmesi yoluyla ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının güçlendirilmesi, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerine katkıda bulunabilir. Araştırma sonuçlarının ebeveynler, eğitimciler ve yasa koyucuların gençlere yönelik tedbirler alma, planlama yapma ve gençleri destekleyici politikaları belirlerken fikir verebileceği düşünülmektedir.

Ulusal ve uluslararası alanyazında, psikolojik sağlamlık ve öz-denetimi ergenler bazında doğrudan ölçen sınırlı sayıda ölçeğe rastlanmıştır. Yetişkin örneklemelerinde kullanılan ölçeklerin ergen örnekleminde aynı şekilde kullanılması yerine ölçme araçlarının ergenlerde test edilmesi, araştırmanın önemli aşamalarından biri olarak belirlenmiştir. Ölçme araçlarının hedef örnekleme test edilmesiyle daha güçlü bir ölçme hedeflenmiştir. Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları, araştırma sürecinde Türkiye’de ilk defa ergen örnekleminde test edilmesi açısından önem arz etmektedir.

Siyasi politik çatışmalar, doğal afetler, salgınlar ve iklim değişikliğinin getirdiği zorlayıcı sonuçlar küresel tehditler, insan refahı ile ilgili birçok alan ve bilimde psikolojik sağlamlık kavramına yoğun ilgi göstermektedir (Masten, 2019). Tüm dünyada ve ülkemizde ruh sağlığı çalışanları, risk altında bulunan dezavantajlı grupların gelecekte oluşabilecek riskli yaşantı sonuçlarına dair olumsuz sonuçları

önleme amaçlı yaşam becerileri kazandırmaya dönük programlar geliştirme, uygulama ve müdahale programlarının sonuçlarını izlemeye dair değerlendirme çabaları içindedir (Akar, 2018; Grabbe ve Karas, 2017). Alanyazında psikolojik sağlık müdahale programları içeriklerine bakıldığında, temel psikolojik ihtiyaçların desteklenmesi ve öz-denetim başlıklarına yönelik kazanımların ihmal edildiği göze çarpmaktadır. Özellikle “Ergen psikolojik sağlamlığına giden yollar nelerdir?” sorusundan hareketle geliştirilen bu çalışma, ergenlerle çalışan ruh sağlığı çalışanlarına, psikoterapistlere ve eğitimcilere ergenlerin motivasyonu, iyi oluşu ve psikolojik sağlamlıklarını anlamada katkı sağlayabilir. Elde edilen çalışma bulguları, ergenlerin uzun vadede kullanabilecekleri beceriler gelişimine yönelik müdahale programları oluşturulması için yol gösterici olabilir.

#### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışmada birtakım sınırlılıklar mevcuttur.

1. Araştırma verileri, daha fazla katılımcıya ulaşabilmek adına internet ortamından toplanmıştır.
2. Araştırma, Kütahya ili Merkez ilçeleri sınırlarında ortaöğretime devam eden ergenler üzerinde gerçekleştirilmiş olup araştırmanın bulguları ancak benzer özellikler gösteren ergenler bazında genellenebilecektir. Bu çalışmada coğrafi bölge ve zaman açısından sınırlılıklar bulunmaktadır. Kütahya ilinde, kesitsel desende tasarlanan bu araştırma, “Covid-19” pandemi dönemi çalışması olması nedeniyle elde edilen sonuçlar bu döneme özgü olacaktır.
3. Çalışmada öz-bildirim ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sürecinde ulaşılan veriler, belirlenen ölçeklerin ölçebildiği özelliklerle sınırlıdır. Araştırma sürecinde kullanılan ölçüm araçları ve testler, katılımcıların kendi bildirimlerine dayalı olduğundan bilgiler gerçekçi ve açık biçimde verilmemiş olabilir. Özellikle olumsuz risk faktörlerine sahip ergenlerin dışa vurumunda toplumsal ön yargıların etkisi, durumla baş etme süreçlerine dair kabul ve güven sorunları sebebiyle bazı bilgilerin gizlenmiş olma ihtimali mevcuttur.
4. Araştırmanın kesitsel bir çalışma olması, belirlenen değişkenlerin dışında kontrol edilemeyen değişkenlerden etkilenme ihtimalini doğurmaktadır.

### 1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma kapsamında kullanılacak olan “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği”ni katılımcıların içtenlik ve gönüllülükle yanıtladığı varsayılacaktır.
2. Araştırma sürecinde kullanılan veri toplamaya dönük araçların, ölçülmek istenen psikolojik yapıların özelliklerini ölçmede geçerli ve güvenilirlik düzeyine sahip olduğu kabul edilmiştir.

### 1.6. Tanımlar

**Psikolojik Sağlamlık:** Dinamik bir sistemin istikrarını, yaşayabilirliğini veya gelişimini tehdit eden önemli değişikliklere başarıyla uyum sağlama kapasitesidir (Masten, 2015). Negatif duygusal tecrübeler, değişen istekler ve stresli yaşam tecrübelerine karşı esnek, adaptif kapasite (Tugade ve Fredrickson, 2004). Olumsuz yaşam koşulları karşısında kendini daha çabuk toparlayabilme (Terzi, 2006).

**Öz Denetim:** Bireyin iç tepkilerini değiştirmek ya da geçersiz kılmanın yanı sıra istenilmeyen davranış eğilimlerini durdurma ve onlara yönelik eylemde bulunmaktan kaçınma becerisi olarak tanımlanabilir (Tangney vd., 2004).

**Psikolojik İhtiyaçlar:** İnsanların fiziksel gelişim ve işlevsellik için bazı ihtiyaçları olduğu gibi kişilik ve bilişsel yapılarının gelişimi için de gerekli besinler bulunmakta ve bu besinler Öz Belirleme Kuramı’nda, “Temel psikolojik ihtiyaçlar” şeklinde özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları olarak belirtilmektedir (Ryan ve Deci 2000).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Kavramsal/Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde psikolojik sağlık, öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilgili kuramsal açıklamalara yer verilerek kavramlara ilişkin yürütülen araştırmalara değinilmiştir. Araştırmada önerilen hipotetik modele dair değişkenler, ilişkisel olarak ele alınarak kavramların kuramsal ve ampirik çalışmalarla desteklenmesi hedeflenmiştir.

#### 2.1.1. Psikolojik sağlık (Resilience)

Küreselleşen dünyada, bireyler her geçen gün artan doğal afetler, ekonomik sorunlar, küresel ısınma, yoksulluk, göç, şiddet, salgınlar, iç ve dış savaş gibi çok sayıda sorunla karşı karşıya kalmakta özellikle çocuklar ve gençler yeterince iyi olmayan koşullar altında gelişimlerini sürdürmektedir (Masten, 2013). Bu durumun nasıl gerçekleştiğini anlamaya dönük ilk dönem çalışmalarında psikolojik sağlık, “Olağanüstü, değişmez zihinsel özelliklere sahip olma”, psikolojik sağlamlığı olan bireyler de “zarar görmez-sağlam-yenilmezler” olarak görülmüştür. Son yıllarda psikolojik sağlık, “bir özellik değil, doğal ve yapılı dünyadaki birçok sistemin evrimi ve ayrıca bireysel gelişim yoluyla biyolojik ve kültürel evrimin mirasıyla şekillenen bireyin birçok özelliğine katkı sağlayan, dinamik ve sürekli gelişen bir yapı” olarak kabul edilmektedir (Masten, 2021).

İnsan doğasına karşı olumlu bir yönelimle esenliğe, pozitif duygulara, sağlığı anlamak ve geliştirmek üzerine odaklanan pozitif psikoloji araştırmacıları (Wissing, 2022), insanı ve hayatta kalma çabalarını anlama çabası sonucu doğan, pozitif uyumla sonuçlanan psikolojik sağlık kavramı ile yakından ilgilenmiştir (Chan ve Siv-Man, 2006). Psikolojik sağlamlıkla ilgili günümüze değin yürütülen araştırmalar incelendiğinde dört önemli dalga görülmektedir. İlk araştırmalarda birey odaklı, olumsuz koşullar altında başarılı uyum sağlayan bireylerin özellikleri tespit edilmeye çalışılmıştır (Garmezy, 1991; Werner, 1995). Birinci dalga araştırmaları, “Psikolojik sağlık nedir? Nasıl ölçülür? Farkı oluşturan nedir?” sorularıyla ilerlemiştir (Masten, 2015). Erken dönem araştırmaların itici gücü, bireyi karşılaştığı stres verici olaylardan koruyan ve koşullara uyum sağlamasında etkili olan faktörlerin

araştırılmasıydı. İlk dönemlerde, mizaç ve kişilik faktörleriyle olumlu sonuçları ilişkilendiren çalışmalar (Rutter, 1985); devamında koruma sağlayacak bireysel özellikler, benlik saygısı, problem çözme becerisi, aile, akran etkileşimi, okul faktörleri, sosyal dayanışma gibi kişisel ve dış faktörlere doğru gelişmiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Boylamsal olarak yapılan ilk çalışmalardan biri, Werner'in Hawaii'deki Kauia Adası'nda, 1955 yılında doğan 698 bebeği 30 yıl izlediği araştırmadır. Araştırmada riskli bebeklerden 2/3'ü, erken dönemde karşılaştığı yoksulluk ve zorlayıcı şartlara rağmen yaşamlarının ilk on yılında öğrenme güçlüğü ve davranış problemleri yaşamış; 1/3'ü, entelektüel beceriler bakımından ergenlikte olumlu ilerleyerek güçlü kontrol odağına sahip olmuş ve 40'lı yaşlarına kadar işsizlik ve suça eğilim anlamında sorun yaşamamışlardır (Werner, 2000). Bir diğer boylamsal araştırma, Rutter'ın (1979) Write Adası araştırmasıdır. Risk faktörlerine sahip çocukları, Londra'da sıradan bir kasabada yaşayan çocuklarla karşılaştıran Rutter (1979), hiçbir risk olmadığında psikiyatrik bozukluk yaşama olasılığı %1 iken, dörtten fazla risk faktörü olduğunda psikiyatrik bozukluk geliştirme olasılığının %21 olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın en önemli sonuçlarından biri, erken dönem psikolojik yoksunluğun, uzun vadede beslenme yoksunluğundan daha olumsuz sonuçlar ortaya koymasındır.

İlerleyen yıllarda psikolojik sağlık üzerine yapılan araştırmalar, ebeveynlerin psikiyatrik hastalıkları (Garmezy, 1974; Masten vd., 1990; Masten ve Coastworth, 1995; Rutter, 1987), yoksulluk, düşük sosyoekonomik statü (Garmezy, 1991), terör saldırılarına maruz kalma (Frederickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003), kayıp ve kronik yasla baş etme (Bonanno, Wortman, Lehman, Tweed, Haring, Sonnega, Carr ve Nesse, 2002), etnik ayrımcılık (Lee, 2005), TSSB gibi geniş bir alana yayılmıştır.

Psikolojik sağlık araştırmalarının ikinci dalgasında, değişken odaklı ve zor yaşam şartlarının üstesinden gelmeye çalışan birey ve çevre özellikleri ile çevreyle etkileşim araştırılmıştır (Ungar, 2004). İkinci dalga araştırmacılarının dikkati, psikolojik sağlamlığın süreçlerine, sağlamlığı koruyucu, teşvik edici ve önleyici değişkenlere doğru kaymıştır. Bu araştırmalar, "Koruyucu, teşvik edici veya önleyici etkiler nasıl çalışır? Risk bağlamında olumlu gelişme nasıl teşvik edilir?" soruları üzerinden ilerlemiştir. Üçüncü dalga araştırmaları, psikolojik sağlamlığa

dönük müdahale programları odaklı yürütülmüş ve bu araştırmalarda, “Psikolojik sağlamlık teşvik edilebilir mi? Psikolojik sağlamlığa yol açan süreçlerle ilgili teoriler nasıl işler?” sorularına yanıtlar aranmıştır (Ungar, Russell ve Connelly, 2014).

Son yıllarda psikiyatri, psikoloji, sosyoloji, genetik, epigenetik, sinirbilimi ve endokrinoloji travmatoloji, gelişimsel psikopatoloji, nörobiyolojik psikoloji, sağlık psikolojisi ve hümanistik psikoloji ile pozitif psikoloji başlıkları arası geçişler üzerinden çalışılmaktadır (Graber, Pichon ve Carabine, 2015). Psikolojik sağlamlıkta bireylerarası farklılıkların temelini anlayabilmede umut verici gelişmeler, noradrenalin ve serotonin monoaminlerinin kilit etkisi, hipotalamik-hipofiz-adrenal eksenin (HPA) strese karşı savunmasızlığı ve direnci etkilemedeki merkezi rolü, bağışıklık sistemi ve stres duyarlılığı arasında yakın bağlantılar, stres tepkisini etkilemede gen ekspresyonunun epigenetik modülasyonunun rolü, belirli nöropeptidlerin stres karşısında doğal bir “fren” mekanizması olarak etkisi ve çevresel faktörlerin, örneğin egzersiz, diyet ve sosyal destek etkinlikler gibi altı temel alanda incelenmeye devam etmektedir (Rajkumar, 2021).

Devam etmekte olan dördüncü dalga araştırmalarında genetik değişkenler ele alınmakta, psikopatoloji açısından genetik yatkınlığı olan bireyleri koruyan genetik değişkenler incelenmeye devam etmektedir. Dördüncü dalgada psikolojik sağlamlığın anlaşılmasına yönelik araştırmalar teknoloji, genetik, istatistik, sinirbilim ve nöro-görüntüleme alanındaki gelişmeler, genlerin deneyimle etkileşimleri, bağlamlara sahip kişiler, bağlantı analiz düzeyleri ve multidisipliner entegrasyona odaklanan sistem odaklı yaklaşımlar yoluyla sürmektedir (Masten, 2021).

Psikolojik sağlamlık konusunda Türkiye’de yapılan ilk araştırma, yoksulluk risk faktörü olarak belirlenmiş; akademik sağlamlık seviyesini etkileyen çevresel, ailesel ve bireysel etkenler koruyucu unsurlarGizir (2004) tarafından çalışılmıştır.

### **2.1.2. Psikolojik sağlamlığın kavramsal tanımı**

“Resilience” kavramı, bilimsel alanyazına 1818’de Thomas Tredgold’un bazı ahşap türlerini açıklamak için, ani ve şiddetli bir yükü kırılmadan kaldıracabileceğine dönük bir özelliği açıklamasıyla girmiş olup (Mcaslan, 2010), bu açıklamadan 40 yıl sonra, malzemelerin ağır koşullar karşısındaki esneklik ve dayanıklılığını değerlendirmeye dönük açıklamalarında yer almıştır. Mühendislik ve fizik

bilimlerinde uzun yıllar kullanılan bu kavram, ekolojistler ve gelişim bilimciler tarafından benimsenmiş; aile, orman ya da topluluk gibi dinamik bir sistemin zorlayıcı tehdit ve olaylara yanıt verebilmesi, hayatta kalarak gelişmeye devam edebilme kapasitesi için kullanılmıştır (Masten ve Obradovic', 2008). Sosyal bilimler alanında bazı psikolojik kavramların anlaşılmasında, fizik ve mühendislik bilimlerindeki kavramlardan yararlanılmaktadır. Resilience, mühendislik biliminde "Bir maddenin uygulanabilir bir esneklik içinde eski şekil ve konumuna geri dönebilmesi" (Agnes, 2005) şeklinde tanımlanmaktadır. Resilience kavramının kökü, Latince "geri sıçrama" anlamına gelen "resilire" kelimesine dayanmaktadır. İngilizce' de "esneklik, zıplamak veya geriye sıçramak" şeklinde anlam verilen; kök sözcüğü "yeniden yerleştirme", "atlamak", "salire" olan (Simpson, 2005); günlük konuşma dilinde "esneyebilme" (Bounce back), "geriye sıçrayabilme" (Hunter ve Chandler, 1999) olarak açıklanmaktadır. American Heritage sözlüğünde (2000) ise "hastalık ve kötü talihten kurtulup çabucak eski haline dönme" anlamlarına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlık; zorluk karşısında kendini toparlayabilme, yüksek stres düzeyi altında esneyebilme, olaylar kontrol dışına çıktığında uyum gösterebilme, güçlüklerle karşı azimle baş edebilme, yüksek tehdit ve stres içeren olaylar sonrası yeniden dengeye ulaşabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Amerikan Psikoloji Derneği (APA, <https://dictionary.apa.org/resilience>, 2021), kavramı "Zorluk, travma, trajedi veya tehditler karşısında iyi uyum sağlama süreci" olarak açıklamakta, psikolojik ve sosyolojik çalışmalarda bu tanım sıkça tercih edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2017) ise, "Riskli hafifleten koruyucu faktörlerle pozitif uyumu kucaklayan bir süreç" olarak tanımlamaktadır.

Masten ve Cicchetti'ye (2016) göre psikolojik sağlamlık "Karışıklık sonrası dinamik bir sistemin uyumu, hayatta kalma yönünde, işlevsel dengeyi düzenlemesi sürecinde yeni bir duruma başarılı dönüşüm, istikrarı bozan tehditler ve gelişimi tehdit eden rahatsızlıklara başarılı bir şekilde uyum sağlama potansiyeli bağlamında toparlanma ve uyum kapasitesi"dir. Maddi (2017) ise psikolojik sağlamlığı "Bireylerin potansiyel felaketlerin meydana getirdiği stres ve gerilimi büyüme fırsatlarına dönüştürmesinde etkin rol oynayan stratejiler ve beceriler için cesaret ve motivasyon veren tutumların bileşimi" olarak tanımlamaktadır.

Türkçe alanyazında, “resilience” kelimesinin karşılığı olarak “psikolojik sağlamlık, psikolojik dayanıklılık, yılmazlık” kavramlarının tercih edildiği dikkat çekmektedir. Türk Dil Kurumu sözlüğünde “yılmaz” kelimesi, “Bir işten gözü korkup vazgeçmeyen, yılmayan”; sağlam kelimesi “Dayanıklı, kolay bozulmaz, yıkılmaz, stabil ve zarar görmemiş, bozulmamış”, dayanıklı kelimesi “Dayanabilen, sağlam, güçlü, metanetli” anlamlarıyla yer almaktadır (Türk Dil Kurumu, 2011).

Resilience kavramını; Öğülmüş (2001), “yılmazlık” (undaunted, dauntless); Işık (2016) “kendini toparlama gücü”; Çetin, Yeloğlu ve Hamdullah (2015) “psikolojik dayanıklılık” (psychological hardiness), Kararımak (2007) “psikolojik sağlamlık” kavramlarıyla çalışmıştır. Bu çalışmada, “resilience” kavramının işlevsel tanımında Masten’in (2014), “Dinamik bir sistemin istikrarını, yaşayabilirliğini veya gelişimini tehdit eden önemli değişikliklere başarıyla uyum sağlama kapasitesi” şeklinde verdiği açıklama kabul edilmiş, psikolojik sağlamlığın Türkçe karşılığı kavram olarak ise Kararımak’ın (2007) “psikolojik sağlamlık” ifadesi tercih edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık, ego sağlamlığı (ego resiliency) ve dayanıklılık (hardiness), “incinebilir olmama” (invulnerable) kavramlarıyla karıştırılmaktadır. Ego sağlamlığı ile psikolojik sağlamlık iki yönden farklılaşmaktadır. Ego sağlamlığı bireyin kişilik özelliği iken psikolojik sağlamlık, dinamik ve gelişimsel bir süreçtir (Luthar vd., 2000). Ego sağlamlığı için bireyin herhangi bir risk faktörüne maruz kalması gerekli olmazken, psikolojik sağlamlık, risk durumuna maruziyet ile koruyucu faktörler etkileşimi ve olumlu sonuçlarla ortaya çıkar. “Hardiness” (dayanıklılık), Merriam ve Webster sözlüğünde (2002), “Zorlu durumlara karşı dirençli olma yeteneği” şeklinde tanımlanmaktadır (Earvolino-Ramirez, 2007). Psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlığın bir parçası olup, kişilik özelliğidir. “Dayanıklılık” (hardiness) kavramı ile “psikolojik sağlamlık” arasındaki en büyük fark, dayanıklılıkta bireyin zorluğa dayanması esasken, psikolojik sağlamlıkta bireyin kendi koruyucu faktörleriyle etkileşime geçerken uyumlanarak olumlu sonuç ortaya koyması gereklidir (Earvolino- Ramirez, 2007). Kırılganlık (vulnerability), sağlık problemleri ve zarar görmeye karşı duyarlılığa açık olmak olup, yeterlilik ve koruyucu faktörlerin zıddı olarak görülmektedir. Kırılgan olmamak, ruhsal rahatsızlıklara yatkın olmamayı ve psikolojik sorun yaşamamış bireyleri ifade

ederken, psikolojik sağlamlık gösteren bireyler az da olsa rahatsızlık veya psikolojik problem yaşayabilir (Ingram ve Price, 2010).

### 2.1.3. Risk faktörleri

Çocuklar ve ergenler, yetişkinliğe giden yolda çok sayıda risk faktörüyle karşılaşmaktadır. Risk faktörleri, sorunları başlatan ve sorunların devamlılığına neden olan etkenler olarak görülmektedir (Kirby ve Fraser, 1997). Risk, olasılıklı bir kavramdır ve belli riskler, yüksek olumsuz sonuç olasılığını ifade ederken, münferit bir bireye göre tehdidin kesinliğini de göstermeyebilir. Riskler genellikle çok yönlüdür ve insanların yaşamında bir arada ortaya çıkararak kümülatif etkiler oluşturmaktadır (Evans, Li ve Sepanski Whipple, 2013). Örneğin, boşanma bir risk faktörüdür ve içinde; boşanma öncesi ebeveynler arası tüm çatışma ve krizleri, aile içinde çocuğun huzurunu ve güvenliğini etkileyen farklı deneyimleri içermektedir. Bu sebeple boşanmada, bireysel farklılıkların yanında kümülatif etkilerin de göz önünde bulundurulması, boşanmış ebeveynlerin çocuklarının uzun vadeli uyumunun değerlendirilmesinde daha sağlıklı değerler ortaya koymaktadır (Kelly ve Emery, 2003). Evans ve arkadaşlarına(2013), göre risk faktörleri birikerek devam ettikçe sonuçlar kötüleşmekte ve psikolojik sağlamlık olasılığı azalmaktadır. Masten ve Reed'e (2002)göre, risk ve koruyucu faktörler dengesinde, baskın olan bileşen etkisinin birey tarafından kabul edileceği, çıktının pozitif olması durumunda koruyucu faktör, negatif olması durumunda ise risk olarak değerlendirileceği belirtilmektedir.

Alanyazına bakıldığında, psikolojik sağlamlığa dönük risk faktörlerinin tespitinde bazı güçlüklerden söz edilmektedir. Son yıllarda, prematüre doğumdan savaş çocuklarına kadar çok sayıda risk faktörüne maruz kalmış çocuğun incelenmesi sonucunda, risk faktörüne maruziyetin, yeni risklerin öngörücüleri olduğunu ortaya koyan kanıtlara rastlanmıştır (Evans vd., 2013). Luthar ve arkadaşları (2000), araştırma örnekleminin olduğu koşullar aşırı stresli olsa da bireylerin iyi hissedebileceğini ne sürmekte, riskleri tespit ederken etkili ölçüm araçlarının kullanılması gerekliliğini belirtmekte; yoksulluk, istismar, boşanma, savaş ve ebeveyn psikopatolojileri gibi belli risk unsurlarını içeren araştırmaların

başlatılmasını önermektedir. Luthar ve Cushing (1999), araştırmaların çoklu risk faktörlerinin birlikte ele alınarak yürütülmesi gerektiğine dikkat çekmektedir.

Psikolojik sağlamlık açısından risk faktörleri arasında; premature doğum (Lammertink,Vinkers, Tataranno ve Benders, 2021), çocukluk dönemi hastalıkları, kronik hastalıklar, beyin hasarları (Holland ve Schmidt, 2015), kötü muamele, ihmal, istismar, zorbalık gibi zorlayıcı çocukluk dönemi yaşantıları (Soares,Rocha,Irwing,Stringhini ve Fraga, 2021; White vd., 2022)anne toksik stres düzeyi (Condon ve Sadler, 2019) sayılabilir. Bunların yanında aile içi şiddet, ebeveyn kaybı (Masten ve Coastwort, 1998), ailenin yoksulluğu, ebeveynlerin düşük eğitim düzeyi, aile içi çatışmalar (Zolkoski ve Bullock, 2012), ebeveyn çocuk ilişkileri ve benlik saygısı (Tian, Liu ve Shan,2018), ebeveyn psikopatolojileri (Maciejewski, Hillegers ve Penninx, 2018), sosyal damgalanma (Kwon, 2020), salgınlar (Singh vd., 2020), (Dehnel, Dalky, Sadursan ve Al-Delahimy, 2021), doğal afetler (Shi,Wang,Wang ve Fan, 2021) çocuk ve ergenler için risk faktörleri olarak görülmektedir.

Psikolojik sağlamlığa ilişkin risk faktörleri arasında bulunan düşük sosyoekonomik düzey, karmaşık zarar etkisinden dolayı ergenlerde önemli bir risk etkeni olarak karşımıza çıkmaktadır (Prince-Embury ve Saklofske, 2014). Sosyoekonomik düzeyi zayıf ailelerden gelen çocuk ve ergenlerde; ruh sağlığı sorunları, problemler (Schneiders, Drukker, Ende, Verhulst, Os ve Nicolson, 2003), antisosyal davranışlar (Piotrowska, Stride, Croft ve Rowe, 2015), intihar riski, madde bağımlılıkları (Newacheck, Hung, Park, Brindis ve Irwin, 2003) ve psikosomatik rahatsızlıklar (Chen ve Paterson, 2006) diğer ergenlere göre daha fazla görülmektedir.

Garmezy (1987), risk faktörlerinin çoğalmasıyla bireylerde gelişimsel açıdan riskin artacağını, Rutter (1987) kümülatif risk teorisinde bireyin ne kadar fazla risk faktörüne maruz kalırsa o denli olumsuz sonuçların etkisinin büyük olacağını, olumsuz sonuçların doğasında riskin sayısının etkili olduğunu öne sürmüştür. Masten (2014), gelişim sürecindeki risklerin, özel ve genel sorunlar şeklinde sıklıkla bir arada ortaya çıkabileceğine vurgu yapmıştır.Risklerin birikmesi maddeye yönelme (Ünal, Mutlu ve Topaktaş, 2021) şiddet içeren davranış eğilimleri (Sun, Sun, Fang, Jiang ve Pan, 2021), ergenlik gebelikleri (UNİCEF, 2013) düşük akademik başarısızlık, ergen kimlik sorunları, duygusal semptomlarda kötüleşme (Demkowicz,

Panaviotou ve Humphrey, 2021), ruh sağlığı problemleri (Raviv, Taussig, Culhane ve Garrido,2010), travma sonrası stres bozukluğu, majör depresyon, şiddetli psikopatoloji ve nöro-bilişsel eksiklikler (Barzilay vd., 2019) gibi sonuçlara neden olmaktadır.

#### **2.1.3.1. Bireysel risk faktörü olarak olumsuz çocukluk çağı deneyimleri (OÇÇD)**

Çocukluk döneminde ebeveyn kaybı, ebeveynden ayrı kalma, boşanma, göç, çocukluk dönemi kaza ve hastalıkları, şiddete tanıklık, ebeveynlerin alkol ya da madde kullanımı, duygusal, fiziksel, cinsel istismar yaşantıları, ihmal, yoksulluk, aile içi şiddet, doğal afetler ve savaşlar olumsuz çocukluk dönemi deneyimleri (OÇÇD) olarak değerlendirilmektedir (Helvacı Çelik ve Hocaoglu, 2018; White vd.,2022). OÇÇD, bireylerin fizyolojik, genetik ve epigenetik etkileri bakımından, nöral süreçlerde oluşturduğu etkilerle yaşamın ilerleyen yıllarında bireyin sağlığı ve psikopatoloji gelişimini, ödüle duyarlı beyin sistemlerini etkileyen sistemler üzerinde belli sonuçlara yol açmaktadır (Lloyd, Mckay ve Furl, 2022). Olumsuz çocukluk çağı deneyimlerine maruz kalma; ergenlerin fizyolojik, davranışsal ve duygusal uyumlarını bozarken, bireylerde ciddi, kısa ve uzun vadede psikolojik stres ve yaşam işlevselliğinde bozulmalara neden olan gizli bir salgın olarak belirtilmektedir (Soares vd., 2021; White vd.,2022). Olumsuz yaşam olaylarını deneyimleyerek ergenliğe ulaşan bireylerde; dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (Uddin vd.,2020), majör depresyon gibi psikiyatrik sorunlara rastlanmakta (Tsehay,Necho ve Mekonnen, 2020), okul başarısızlığı, somatik sorunlar, davranış problemleri, dürtüsellik (Shin, Mcdonald ve Conley, 2018) suça ve şiddete eğilimli davranışlar sıkça görülmektedir (Mumford,Taylor,Berg,Liu ve Miesfeld, 2019).

#### **2.1.4. Koruyucu faktörler**

Psikolojik sağamlık, bazı gençlerin risk faktörlerine maruz kalmalarına rağmen, sağlıklı bireyler olarak nasıl büyüdüklerini anlama yönünde bir çerçeve çizmektedir. (Zimmerman ve Brenner, 2010). Esnekliği ortaya çıkaran olumlu gelişme ile ilişkilendirilen, gençlerin zorluğun üstesinden gelmesine yardımcı olan faktörler, teşvik edici faktörlerdir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Zorluğa karşı, içsel

faktörlerin yeterli olmaması durumunda, bireyler, çocukluktan ergenliğe kadar geçen sürede destekleyici faktörlere ihtiyaç duymaktadır (Masten ve Barnes, 2018).

Psikolojik sağlıkta araştırmalarında, koruyucu faktörlerin tamamının risk faktörleriyle etkileşime girmediği ve riskin etkisini hafifletmediği görülmektedir. Bazı faktörler, pozitif uyumun doğasını, olumlu sonuçları ve pozitif çıktıları seyrini doğrudan etkilemektedir (Mesmanvd.,2021;Powell, Rahm-Knigge ve Conner, 2020). Sağlıkta gelişiminde; biyolojik, bireysel, ailesel ve daha geniş sosyal yaşama dönük koruyucu faktör grupları yer almaktadır (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019).

Olumlu adaptasyon ve olumlu çıktıyla kavramsallaştırılan sağlıkta, bireysel ve çevresel özellikler, koruyucu olmak yerine sağlığın sonucu da olabilmektedir. Bireysel ve çevresel koruyucu faktörler, bireyin farklı yaş dönemlerine ve durumlara göre gelişimsel dönemler açısından değişim göstermektedir (Masten ve Coastworth, 1998). Stepleman vd., (2009), düşük sosyoekonomik seviyeden gelen ailelerde büyüyen çocuk ve ergenlerde; öz-denetim, öz güven, eğitim, sosyal destek, kültürle özdeşim gibi faktörleri, koruyucu faktörler olarak öne sürmektedir. Zolkoski ve Bullock'a (2012) göre, önemli risk faktörlerinden olan yoksulluk ile çocukluk döneminde fiziksel şiddete maruziyet karşısında; öz-denetim, olumlu benlik algısı, iyimserlik, destekleyici aile tutumu ve özerklik, koruyucu faktörler olarak ifade edilmektedir. Psikolojik sağlıkta araştırmalarında, kuramsal yaklaşımlardaki risk etkeni vurgusu sebebiyle, koruyucu faktörlere ilişkin yapıların büyük çoğunluğu, risk içeren etkenlere sahip birey ve gruplara yöneliktir (Masten, 2015). Çocuğun çevresindeki bir nitelik, bazen koruyucu gibi hizmet ederken, bazen sorumluluk işlevi gibi görülme durumu olmaktadır. Örneğin, koruyuculukla yüksek düzeyde engellenmiş olan bir çocuk, sosyal kaygı ve strese daha duyarlı olurken, tehlikeli durumlara karşı saldırganca tepkiler vermekten de korunmuş olacaktır. Yaşanan deneyime duyarlılık ve tepkisel farklılıklar dikkate alındığında, sağlığta pozitif uyum sağlamada, bireysel farklılıkların anlaşılmasına dair araştırmalara artan bir ilgi bulunmaktadır (Belsky ve Pluess, 2009)

Psikolojik sağlığı teşvik edici ve koruyucu faktörlerin ayırt edilmesi her zaman kolay olmamasına rağmen, çocuklar ve ailelerine yönelik, psikolojik sağlığı teşvik etme potansiyeli olan biyo-psikososyal ve kültürel sistemler tablo 1 de toplu halde yer almaktadır.

**Tablo 1:** Çocuklar ve aileler için dayanıklılığı teşvik etme potansiyeli olan biyo-psikososyal ve kültürel sistemlere ve süreçlere örnekler

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Birey İçinde</b>                                                                               |
| Genetik moderatörler ve epigenetik süreçler                                                       |
| Pozitif fiziksel sağlık ve bağışıklık fonksiyonu                                                  |
| Uyarlanabilir öz-düzenleme sistemi (fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal)                |
| Stres yanıt sistemlerinin yeterliliği                                                             |
| Güçlü bilişsel ve problem çözme yetenekleri                                                       |
| Ajans ve etkili bir ustalık motivasyon sistemi                                                    |
| Uyarlanabilir mizaç ve kişilik                                                                    |
| <b>Aile İçinde</b>                                                                                |
| Yakın bağlanma ilişkileri                                                                         |
| Olumlu geniş aile ve akrabalık bağları                                                            |
| Aile içinde uyum, yapı ve destek                                                                  |
| Kültürel bağlamda ebeveynliğin etkinliği: Aile ritüelleri, değerleri ve inançları                 |
| Finansal istikrar                                                                                 |
| <b>Topluluk İçinde</b>                                                                            |
| Fiziksel ortamın güvenliği                                                                        |
| Uygun fiyatlı konut                                                                               |
| Etkili eğitim sistemi                                                                             |
| Pozitif değer ve normlara sahip akran dostlukları                                                 |
| Dini ve manevi toplulukların varlığı                                                              |
| İyi halk sağlığı bakımı ve sosyal hizmetler                                                       |
| Acil durum (polis, yangın, tıbbi) ve yasal hizmetlere yeterli erişim, dinlenme tesislerine erişim |
| <b>Kültür ve Toplum İçinde</b>                                                                    |
| Hayata anlam ve amaç veren inanç sistemleri                                                       |
| Koruyucu çocuk politikaları (çocuk işçiliği, çocuk sağlığı ve refah politikaları)                 |
| Sosyoekonomik politikalar, yerel ve ulusal ekonominin sağlığı                                     |
| Acil müdahale sistemlerinin mevcudiyeti ve yeterliliği                                            |
| Malzeme kaynaklarına erişim                                                                       |
| İnsan hakları: Vatandaşların korunması için genel kanunların ve yasal sistemlerin yeterliliği     |
| Baskı ve siyasi şiddetin önlenmesi ve bunlardan korunma                                           |
| Uluslararası toplumla küresel ilişkiler                                                           |
| Barışçıl siyasi durum ve bir dereceye kadar ulusal güvenlik                                       |

### 2.1.5. Uyum ve olumlu sonuçlar

Psikolojik sağlamlığın temel unsurlarından biri de risk faktörlerine maruziyete rağmen olumlu sonuçlar ve pozitif adaptasyondur. Olumlu sonuçlar ve pozitif adaptasyon; psikopatolojinin yokluğu, gelişimsel görevlerde başarı, öznel iyi oluş ve sosyal yaşamda işlevsellik olarak belirlenmiştir (Wright ve Masten, 2015). Psikolojik sağlamlık gelişiminde, pozitif adaptasyonla başa çıkabilmenin sonucu olarak sosyal yeterlilik, sürecin önemli bir ögesi olarak kabul edilmekte, aynı zamanda koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005). Stres içeren zorlayıcı yaşantılarla başa çıkma, bireyin algıladığı içsel ve dışsal ihtiyaçları arasında ortaya çıkabilecek olası çatışmaları, yöneterek kontrol altına alma yönünde bilişsel ve davranışsal çabalardan oluşmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa çıkmada; algılanan stres (Lazarus ve Folkman, 1984), psikolojik sağlamlıkta ise gerçek risk faktörleri söz konusudur (Masten, 2015). Bu yönüyle başa çıkma, psikolojik sağlamlığı destekleyen koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Secades vd., 2016)

Bonanno (2004), travma ya da yaşamı tehdit eden olaylar karşısında sağlamlık gösteren bireylerin, geçici tedirginlikler ve olumsuz duygular yaşayabilirken, istikrarlı bir yörünge ile üretken deneyimler ve olumlu duyguları da deneyimleyebileceğini ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, “hayatta kalma”dan tamamıyla farklıdır (Hunter, 2001). Her hayatta kalma, olumlu sonuçlara yol açmayabilir, hatta olumsuz sonuçları beraberinde getirebilir. Ergenlik dönemindeki bir genç, okulu bırakıp, yasal olmayan sosyal gruplara katılarak kendini izole edebilmekte ve şiddet eylemlerini tercih ederek yaşamına devam edebilmektedir (Hunter ve Chandler, 1999). Psikolojik sağlamlık, olumsuz sonuçların üstesinden gelme sürekliliği göstermekte; hayatta kalma, sağlıklı başa çıkma taktikleri kullanabilme ve bunları devam ettirebilme ile karakterize seyretmektedir. Psikolojik sağlamlıkta pozitif uyum; birey, aile, toplum ve diğer sistemler düzeyinde açıklanabilmektedir. Bireysel psikolojik sağlamlıkta pozitif uyum; yaş, kültür, topluluk ve toplum bağlamında davranışlar ile gelişimsel yapı taşlarında normatif beklentilerle ilişkilendirilmektedir. Bu normatif beklentiler “gelişimsel görevler” olarak adlandırılmaktadır (McCormick, Kuo ve Masten, 2011).

Psikolojik sağamlık araştırmalarında, riskin olmaması yeterli görülmeyip, sosyal ve akademik alanlardaki yeterlik gibi olumlu sonuçların belirlenmesinin önemine de değinilmiştir (G rg n, 2006). Olumlu sonuçlar, tek başına psikolojik sağamlığı tanımlamada yeterli görülmemekte, yaşa uygun gelişimsel görevlerin zamanında gerçekleştirilmesi, bir gelişimsel göreve dair ulaşılan yetkinliğin, gelecekteki gelişimsel görevlerin başarılı biçimde üstesinden gelinmesini sağlaması beklenmektedir (Masten ve Reed, 2002). Kumpfer (1999), bu süreci başarabilen bireyin, yetişkinlikte “sağlam  ocuk veya yetişkin” olarak nitelendirilebileceğinden söz etmektedir. Masten ve Reed (2002), psikolojik sağamlık çalışmalarında ortaya çıkan olumlu sonuçların değişkenlerini; akademik başarı (test sonuçları), antisosyal davranışlara karşı uyumlu davranışlar, akran kabul  ve arkadaşlık ilişkileri, normatif ruh sağlığı, içsel ya da dışsal daha az sayıda davranış sorununa sahip olmak ve yaşa göre uygun aktivitelere katılmak şeklinde sıralamaktadır. Özetle, bireylerin psikolojik sağamlığından söz edebilmek için belli bazı ölçütler: normal ruh sağlığına sahip olmak, toplumsal ve yasal kurallara uyumlu davranışlar, akademik başarı performansı (okula devam edilmesi, okuldan mezun olunması gibi), akranları tarafından kabul, arkadaşlık ilişkilerini yürütebilme, yaşa göre aktivitelere katılım şeklinde sıralanmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

#### **2.1.6. Psikolojik sağamlıkta genetik ve  evre etkileşimi**

Psikolojik sağamlık araştırmalarında, genetik ve çevrenin ne düzeyde etkili olduğuna dair tartışmalar s regelmemektedir (Topçu ve Demircioğlu, 2020). Hornor (2017), psikolojik sağamlığın çevresel etkilenebilirliğinin yanında, nöral ve genetik etkenlerin de önemine dikkat çekmemektedir. Psikopatolojiye karşı psikolojik sağamlık, dışsal psikolojik stresörler ve içsel biyolojik sistemlerin kesişiminde epigenetik, gen ve  evre etkileşiminin birleşim kareografisinden kaynaklanmaktadır (Gottschalk, Domschke ve Schiele, 2020). De Vries ve arkadaşlarının (2021) ikizler üzerinde yürüttükleri boylamsal araştırmalarında psikolojik sağamlık ve psikolojik iyilik arasındaki ilişkinin %50’sinin genetik faktörler, diğer yarısını çevresel faktörler olarak açıklamaktadır.

Genetiğin, antisosyal davranışları belirlediği (Junewicz ve Billick 2021), ev ve aile ortamının bilişsel gelişim yürütücü işlevlerle olumlu ilişkisi, frontal lob

gelişim performansını öngördüğü (Fishbein vd., 2019) belirli genlerin depresyona yatkınlığı artırdığına (Banny, Cicchetti, Rogosch, Oshri ve Crick, 2013) dair araştırmalara rastlanmaktadır. Jin ve arkadaşları (2019) bir gende yer alan tek nükleotid polimorfizminin (rs6265), zorlayıcı stres yaşantılarıyla geçtiği etkileşimin kaygı ve depresyonla ilişkilerinden söz etmektedir.

Davranış, olumsuz sonuç ve sağlıkta bireysel farklılıklar gelişiminde gen çevre etkileşimi dinamik biçimde sürmektedir. Beyin gelişimi nöroplastisite ve kritik periyotlarda zaman çizelgesi, deneyimin süresi biyolojik organizasyon seviyelerine göre kodlanması ve davranış ve gelişimde gen düzenleyici ağlar ve bunların nöronal ağlarla bağlantıları aktif biçimde sürekli etkilemektedir (Boyce, Sokolowski ve Robinson, 2020). Psikopatoloji de riski artıran unsur, kümülatif stres faktörlerinin süresi, şiddeti, kalıcılığı ve yaygınlığıdır (Evans vd., 2013). Çocuk, risk faktörleriyle etkileşime girdiğinde; çevredeki faktörler artacak, ek koruyucu faktörlerin devreye girmesiyle, savunmasızlık azalarak sağlamlık artabilecektir. Burada, sonuca katkıda bulunan, risk faktörlerine maruz kalma süresidir (Bakermans-Kranenburg ve Van IJzendoorn, 2011). Olumsuzluklara fazla maruz kalma (daha yoğun, daha uzun süreli, daha kümülatif travma), daha fazla sorun ve yetersiz adaptasyonla ilişkilendirilmiştir. Örneğin; yıkım veya şiddet, kayıp veya yaralanma, erken dönemde aileden uzun süreli ayrılma, daha fazla semptom ve işlevsellikte bozulmaya neden olmaktadır (Masten, Narayan, Silverman ve Osofsky, 2015)

#### **2.1.7. Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği mi, yoksa çok boyutlu dinamik bir süreç mi?**

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, sağlamlığın bir özellik mi yoksa dinamik bir süreç olarak mı değerlendirilmesine dönük tartışmalar yıllardır süregelmektedir (Bonanno ve Diminich, 2013). Psikolojik sağlamlık, ilk dönemlerde değişmez özellik olarak görülürken, son yıllarda kavramsallaştırmada bir paradigma değişimi yaşanmıştır. Psikolojik sağlamlık strese karşı sağlamlık ya da strese karşı savunmasızlık olarak ilk araştırmalarda istikrarlı değişmeyen bir özellik olarak kabul edilirken, yavaş yavaş dinamik, geliştirilebilen, teşvik edilebilen bir süreç ve strese karşı verilen tepkilerin belirgin bir esnekliği olarak görülmeye başlanmıştır (Basu vd., 2022). Graber ve arkadaşlarına (2015) göre psikolojik sağlamlık; zaman ve belli koşullar içinde gerçekleşen, gelişimsel bir süreci kapsayan hem çocukluk hem

ergenliğin kritik dönemleri boyunca, yetişkinlik yıllarının temelinin atılması anlamında gelişimsel bir yol izleyen, sonuç değil, devam eden bir anlam ve büyüme süreci anlamına gelmektedir (Graber vd., 2015).

Psikolojik sağlık, zaman içinde yeterli işleyişe katkıda bulunmada çok yönlü etkiye sahip, bir dizi biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörün içinde olduğu bir süreci temsil etmektedir (Sroufe, 1997). Doğal ve yaşayan canlı bir sistem; sinirsel ve psikolojik olarak kendini düzenleme, ekolojik bağlam ve organizma arasında etkileşimde bulunduğu yapılar arasındaki işlemlerle gerçekleşmektedir (Curtis ve Cicchetti, 2003). Çocukluk çağı travması bazı psikopatolojiler için sorumluluğu artırabilecek kişisel özellikler, bazı çocukluk çağı travmaları için de önleyici olabilir ve psikolojik sağlamlığı artırabilir. Belirli bir mizaç özelliğinin patolojiyi önleyici veya bozukluğa yatkınlaştırıcı özelliği olayın şiddeti ve doğası ile belirlenirken çok sayıda değişken tarafından etkilenir. Kişilik özelliği değişmez ya da sabit olarak söylenemez (Kesebir vd., 2015)

Bonanno (2005), psikolojik sağlamlığı bir mizaç özelliği olarak tanımlamanın doğru olmadığını belirtirken; Oshio, Taku, Hirano, Saeed (2018), psikolojik sağlamlığı hem ego sağlamlığı hem kişilik özelliği olarak ele almaktadır. Connor ve Davidson'a (2003) göre psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz hayat koşulları ile başa çıkmasını sağlayan kişisel bir özellik, Wagnild ve Young'a (1993) göre birbiriyle ilişkili beş bileşenden oluşan kalıcı bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Bu bileşenler arasında; sakinlik, sebat, kendine güven, anlamlılık ve varoluşsal yalnızlık gösterilmektedir. Sakinlik; kişinin yaşamı ve deneyimleri üzerine dengeli bir bakış açısını, sebat; zorluklarla mücadeleye devam etme isteğini, kendine güven; kendine inanç ve kendine güvenme, yaşamın bir amacı olduğunun farkına varılmasına ilişkin anlamlılığı, varoluşsal yalnızlık ise her bireyin yaşam yolunun benzersiz olduğunun fark edilmesini yansıtmaktadır. Bu tanım, psikolojik olarak sağlam bir bireyin felsefi yöneliminin yanı sıra, kişilik özelliklerini de kapsamaktadır. Ego sağlamlığı ya da kişilik özelliği olarak psikolojik sağlık, bireysel farklılıkları yakalamalarına rağmen farklı teorik altyapılara dayandırılmaktadır. Ego sağlık yapıları, bireylerin dışsal kısıtlamalara uyum sağlama isteklerini düzenleyen, kişilikteki normatif yapıların gelişimini vurgulamaktadır (Huey ve Weisz, 1997).

“Beş Faktör Kişilik Kuramı” çerçevesinde yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlık; dışa dönüklük, öz denetim, uyum ve gelişime açıklıkla pozitif ilişkili (Di Fabio ve Saklofske, 2014), nevrozizmle negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Narayanan, 2007). Psikolojik sağlamlığı bireysel özellik olarak yönlendiren iki faktör; kişilikle ilişkisi (Di Fabio ve Palazzeschi, 2015) ve genetik faktörlerden etkilenmiş olmasıdır.

Psikolojik sağlamlığı; tek boyutlu yapıdan ziyade, çok boyutlu, dinamik bir süreç olarak gören araştırmacılar, sağlamlığı yalnız mizaç ve kişilikle ilgili değil; zorlayıcı yaşam olaylarında travma ve güçlüğü karşın dönüşüme yardım edebilen, baş etme ve problem çözme gibi özel becerilerin kullanımını içine alan, güçlükle birlikte dönüşüm (Rutter, 1985), sağlıklı işlevselliği sürdürebilme ve başarılı uyum süreci olarak açıklamışlardır (Masten ve Obradovic, 2006). Bu, iyi oluş için içsel bir duygu değil, zorluğa karşı dış adaptasyondur.

Bireyin kişiliği ve bilişsel becerilerindeki farklılıklar, uyum sağlama kapasitesine katkılar sağlamasına rağmen, psikolojik sağlamlık değişmez bir özellik değildir. Bireyler; karşılaştıkları zorlayıcı yaşantılara dönük sağlamlıkları ile biyolojik ve kültürel evrimle birlikte gelişen, uyarlanabilen, kendilerine avantajlar sağlayan, birbirleriyle etkileşimli çok fazla kapasiteye sahiptir. Bunun yanında, bireyler, evlerinde ve yaşadıkları toplulukta, destekleyici sistem tarafından korunmaktadır (Masten ve Barnes, 2018).

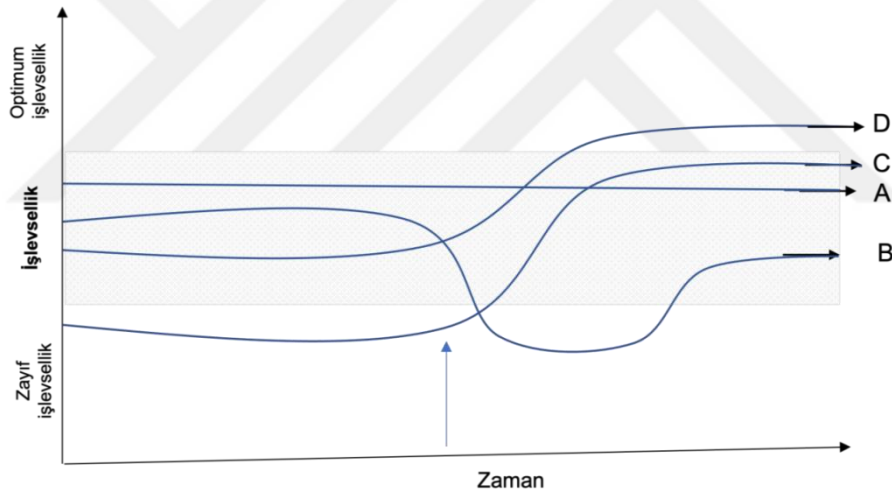
#### **2.1.8. Yaşam boyu gelişim perspektifinden psikolojik sağlamlık**

Yaşam boyu gelişim perspektifi, bireyin doğumdan ölüme değişiminin çok boyutlu ve çok yönlü olduğunu öne çıkararak, yaşamdaki gelişimin sürekliliğini açıklamaktadır (Bergen, 2011). Biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin her açıdan etkileşimi sırasında ortaya çıkan gelişimsel değişimler, durağan bir döngüden ibaret olmayıp, doğal biçimde gerçekleşmektedir. Gelişim, sadece çocukluk ve ergenlikte değil, yetişkinlikte de mümkün olabilmektedir. Epigenetik çerçeve, biyolojik ve çevresel etkenler; yaşam boyu gelişimin çift yönlü gelişim ilkesiyle nasıl ilerlediğini ortaya koymaktadır (Zıvrallı Yazar, 2021).

Gelişimsel psikolojik sağlamlık biliminde ilk araştırmalar; vaka raporları ve problemleri bakımından “yüksek riskli” olarak değerlendirilmesine rağmen, yaşam

işlevini iyi yapıyor gibi görünen bireylerin açıklamalarıyla başlamıştır. Bu bireylerin performansları, diğer bireylerle karşılaştırılırken, temel amaç; zorlayıcı bir durumda, istenen uyumu açıklayabilecek faktörleri belirleyerek, psikolojik sağlamlığın ilk ipuçlarını yakalayabilmek olmuştur. İlerleyen araştırmalarda odak; ortaya çıkarılan faktörlerin, sağlığı nasıl etkileyebileceğini anlamaya doğru yönelmiştir (Masten ve Kalstabakken, 2018). Psikolojik sağlamlık araştırmaları, doğası gereği gelişimsel araştırmalardır. Psikolojik sağlamlık bilimi; bireysel farklılıkları vurgulayan, bütüleştirici ve multidisipliner yaklaşımla yaşam boyu gelişimi vurgulamaktadır (Masten, 2021).

Psikolojik sağlamlık yol haritasında; her durumda normal ilerleyen süreci, raydan çıkarabilecek zorlayıcı bir olay yer almaktadır. Psikolojik sağlamlığa giden gelişimsel yol, yapısı gereği çok farklı şekillerde gerçekleşebilmektedir (Masten 2015).



Şekil 3: Psikolojik sağlamlık yollarından örnekler

A: Bir zorluk kronik bir hal almadan önce akut travmaya stres direnci B: Bir zamanda yaşanan akut bir olay sonrası travma ile güçlenme, C: başlangıçta varolan bir zorluğun zamanla azalması, D: Travma sonrası büyüme (Masten, 2015).

Şekil 3'e göre; A; psikolojik sağlamlık yolunu, X; zamanında akut travma yaşamış genci ifade etmektedir. Bu genç, X zamanındaki olaydan önce, normal bir gelişime ya da kronikleşmiş bir olaya maruz kalsa bile, gelişim devam etmektedir. B psikolojik sağlamlık yolunda; uyumsuz, ortalama işlevsellik ile karakterize bir yolda,

bireyler zorluklarla karşılaşınca normal gelişime devam etmektedir. Zorlayıcı bir olay karşısında işlevsellik azalmakta ve kişi normale döndükçe gelişim yolunda ilerlemektedir. Bu sağlamlık yolunda; akut kriz, hızlı bir iyileşme gösterebilmekte ya da daha yavaş ve uzun şekilde seyredebilmektedir. Örneğin; ebeveyn kaybı yaşayan çocuklar, zorlayıcı olayın etkisinden bir süre sonra, dönüşümle gelişimlerini sürdürmektedir (Masten, 2015). C psikolojik sağlamlık yolunda; bireyler, uyum ve gelişim kalitesinde olumsuz işleyen bir sürecin ardından, büyük bir dönüşüm yaşamaktadır.

Psikolojik sağlamlık yolu; zorlayıcı yaşantının ardından, işlevsel bir travma sonrası büyümeyi ifade etmektedir (Masten ve Narayan, 2012). Belli bir zamanda uyum ve daha olumlu işlevsellik gösteren birey; hayatındaki kaynakların bağlamına göre, başka bir zamanda, benzer bir zorluğa karşı, tam tersi yanıt oluşturabilmektedir; ya da belli bir yaşam alanındaki zorluğa karşı daha işlevsel olabilirken, diğer bir yaşam alanında yeterlilik gösterememektedir. Böyle durumlar; psikolojik sağlamlığı anlamaya çalışırken, ekolojik ve işlemsel yaklaşımla hareket etmenin önemini ortaya koymaktadır (Ungar, Ghazinour ve Richter, 2013). İşlemsel bakış açısı; bir alandaki değişikliğin, diğer alanlar üzerindeki kademeli etkisini anlamaya dönük, birbiriyle ilişkili biyo-psiko-sosyokültürel süreçleri incelemenin önemine dikkat çekmektedir (Masten ve Cicchetti, 2010). Gelişim sürecinin herhangi bir aşamasındaki zorluklar ve fırsatlar, kısa ve uzun vadede ortaya çıkabileceğinden, psikolojik sağlamlık yaşam boyu gelişim perspektifinden ele alınarak değerlendirilmelidir (Wright ve Masten, 2015).

Çocukların, büyüme ve gelişim yolunda, pozitif veya negatif dönemleri olabilmektedir. Psikolojik sağlamlık tanımının sonucu olarak; bir çocuk yüksek riske maruz kalmadıkça, psikolojik sağlamlık kriterlerini karşılayamamaktadır (Masten, 2015). Psikolojik sağlamlık, bireyin kısa ve uzun vadede uyarlanabilir işlev veya gelişim açısından ne düzeyde bir performans ortaya koyduğuna bakarak değerlendirilmektedir. Canlı bir organizmanın olumlu sonuçları, farklı analiz seviyelerinde olabilmektedir (Cicchetti, 2013).

Gelişimsel psikopatolojinin, psikolojik sağlamlık üzerine yaptığı en önemli katkılardan biri, araştırmacıların gelişimsel görev başarısı açısından yetkinlik tanımlamalarını ölçmeye yönelik gösterdikleri çaba olmuştur (Masten ve Obradovic', 2006). Gelişimsel görevler; konuşma ya da başarı, mutluluk, kimlik duygusu gibi

tipik kriterlerdir. Belli bir gelişimsel dönemde öne çıkan gelişimsel görevler; belli bir yaş dönemindeki deneyim düzeyinde olan bireyin yeteneğini, o kültürdeki, gelişimde kilometre taşını ve başarılı gelişimin öngörücüsü olduğunu yansıtmaktadır. Her gelişimsel görev başarıldığında, önceki görevin önemi azalmaktadır. Örneğin; yürümeyi başaran bir çocuk için emeklemenin önemi, bir yetişkin için de okul başarısının önemi, zamanla azalmaktadır. Ebeveynler ve toplumlar; gelişimsel görevleri, bireyin gelecekte iyi olma ihtimalini etkilemesi bakımından fazlasıyla önemsemektedir. Yeterlilik duygusunun, gelişimsel görevlerdeki yetkinlikle ilgili olduğu düşünülmektedir (Masten vd., 2006). Bir gelişimsel görevdeki uyum ve başarı; gelişimin diğer aşamaları, diğer gelişim alanları, sistemler ve nesiller üzerinde de aşamalı ve kartopu etkisi şeklinde yayılmaktadır (Masten ve Cicchetti, 2010).

Çocuklarda psikolojik sağlamlık araştırmaları, gelişim biliminden daha geniş bir sisteme dönüşümü yansıtan bir süreçte ilerlemektedir (Zelazo, 2013). Bu dönüşüm sürecinde; gelişimsel psikopatolojinin perspektifinden (Overton, 2013), Ekolojik Sistemler Teorisi'nden (Bronfenbrenner ve Morris, 2006) ve aile sistemleri teorisinden (Goldenberg ve Goldenberg, 2013) fikirler etkili olmuştur. Çağdaş sistem yaklaşımları, bir mikroorganizma olarak çocuk ve ailenin gelişimini, sistemlerin çok yönlü etkileşimi bazında ele almaktadır. Son yıllarda, psikolojik sağlamlığa ilişkin öne çıkan sistem yaklaşımlarından biri de “Ekolojik Sistem Kuramı” olmuştur.

Ekolojik Sistemler Kuramı; bireyin kendi gelişiminde, izole ve pasif bir varlık olmadığını, mikro, mezo, ekso ve makro sistemler olan dört düzeyde çevresiyle aktif biçimde etkileşim içinde olduğunu kabul etmekte ve bu sistemler arasındaki etkileşimleri analiz etmeye odaklanmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu sistemler, bireyin merkezde olduğu dairelerle gösterilmekte ve bu sistemlerin bazılarının rolleri, kural ve normları bulunmaktadır. Mikrosistem; bireyin birinci derece ilişki içinde olduğu aile, arkadaş ve okul ortamı gibi unsurları, buradaki sosyal roller içinde gerçekleşen etkileşimleri (Bronfenbrenner, 1977), mezosistem; mikrosistemin oluşturduğu bireyin birbiri ile etkileşime girdiği iki ya da daha fazla mikrosistemin etkileşimli birliğini, egzosistem; resmi yada resmi olmayan mezosistemleri, belli kurum ve kuruluşları, yerleşim yeri, mahalle ve yerel yönetimler, medya gibi unsurları içine alarak gelişen, insanı etkileyen bölümü (Bronfenbrenner ve Morris, 2006), makrosistem ise bireyin en dışında bulunan

mikro, mezo, egzo gibi sistemleri etkileyen; kültürel, ekonomik, sosyal ve yasal tüm unsurları içine almaktadır (Bronfenbrenner, 1977).

Birey, etrafındaki tüm bu sistemlerden, bunların psikolojik sağlık üzerinde risk faktörü, koruyucu ya da tetikleyici unsurlar barındırması yoluyla etkilenmektedir. Birey etkileşime girdiği mikrosistemden ve makrosistemin tüm unsurlarından destek de görebilmektedir. Sistemlerin kendi aralarındaki etkileşimi düşünüldüğünde, bireyin psikolojik sağlığına ilişkin tepki ve sonuçları yakından anlaşılabilir, çevresel etkenlerin yönetilmesiyle risk faktörleri kontrol altına alınarak baş etme stratejilerinin kullanımıyla bireyin iyilik hali sağlanabilmektedir (Bronfenbrenner ve Morris, 2006).

### **2.1.9. Psikolojik sağlık nörobiyolojisi**

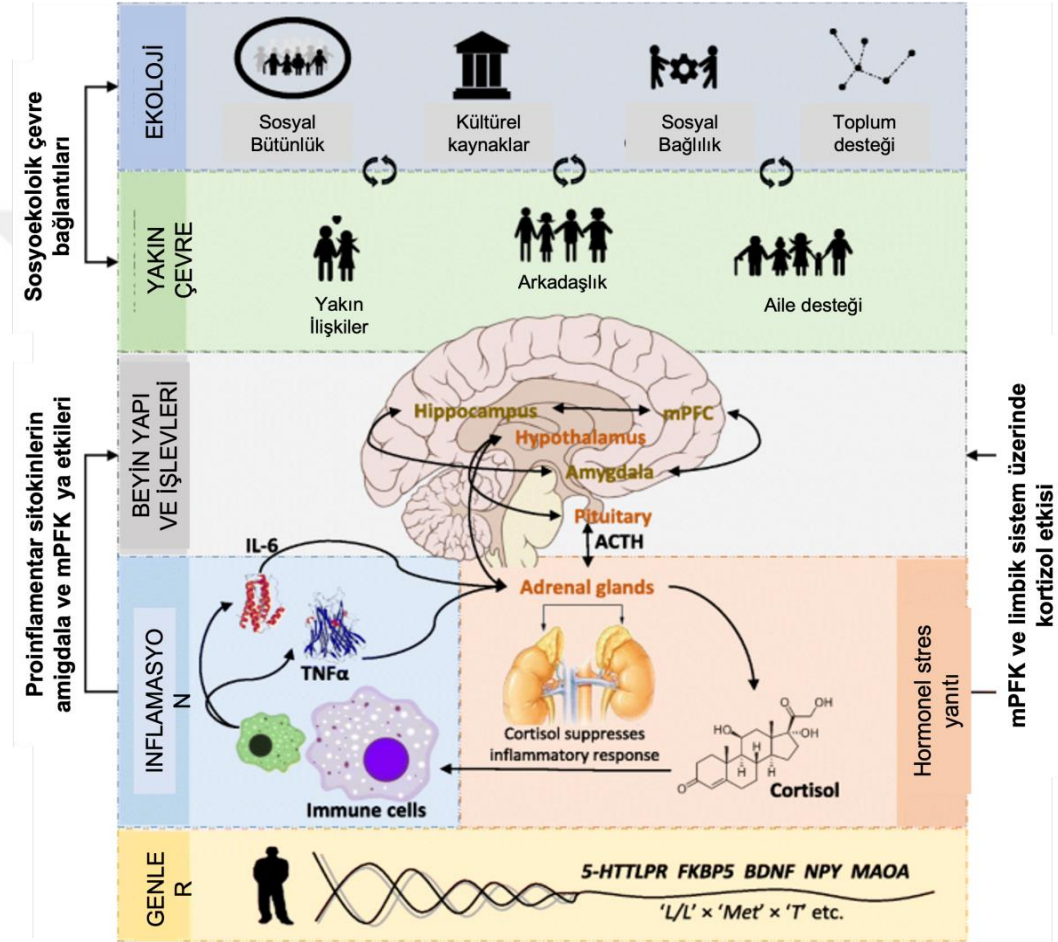
Psikolojik sağlık nörobiyolojisine yönelik yapılan çalışmalar; genleri ve epigenetik değişimleri ölçme, beynin strese yanıt sistemlerinin durumu, bağışıklık sistemi ve işlevlerini anlamayı amaçlayan, beyni çalışırken görüntüleyebilen nörogörüntüleme teknikleriyle hızla ilerlemektedir (Karatsoreos ve McEwen, 2013).

Psikolojik sağlığı nörobilimsel açıdan anlamaya dönük araştırmalar; beynin strese yanıt sistemleri üzerinden işlevsellik ve psikolojik sağlığa ilişkin yapılan araştırmalardır. Stres süreçlerinin kilit organı olan beyin; bireylerin neyi stresli olarak deneyimleyeceğini ve stresli durumlarla nasıl başa çıkılacağını düzenlerken, yaşadığı deneyimler yoluyla hem işlevsel hem de yapısal olarak değişmektedir. Beyindeki dinamik ve plastik bir sinir devresi; belli stres durumlarına ilişkin talepleri karşılamak üzere, davranışsal ve fizyolojik stres yanıtları düzenlemektedir (McEwen ve Gianaros, 2011). Zorlayıcı stres durumları üzerinde, bireyin ne kadar kontrol sahibi olduğuna bağlı olarak, stresör: "iyi", "tahammül edilebilir" veya "toksik" olarak sınıflandırılabilir (Knudsen, Ducharme, Roman, 2006). Stresli deneyimler tarafından dayatılan taleplerin karşılanması; büyümeye, uyum göstermeye, işlevsellik ve psikolojik sağlığa ve sağlığı teşvik eden faydalı öğrenme biçimlerine yol açabilmektedir. Yalnız dışarıdan gelen girdileri değil, vücudun içinden gelen girdileri de işleyen beyin (McEwen, 2006); içgüdüsel ve büyük ölçüde otomatik yanıtlar ile kasıtlı biçimde, daha kontrollü yanıtlar üreten iki zihinsel sürece sahiptir. Otomatik olarak işleyen sistem, duyusaldır. Duyusal

sistem; hızlı, kendiliğinden olma eğiliminde, önce evrimsel, sonra gelişimsel olarak daha erken ortaya çıkarken, kontrollü sistem; yavaş ve zahmetli, evrimsel-gelişimsel olarak sonradan oluşmakta, dil temelli problem çözme ve öz-denetim gibi bilinçli gerçekleşmektedir (Adolphs, 2009).

Otomatik sistem; hayatta kalmaya dair amigdala ve striatum gibi subkortikal yapıları içerirken, kontrollü süreç; lateral prefrontal korteks, prefrontal korteks (PFC) gibi daha yüksek seviyeli neokortikal bölgeleri içeren, medial prefrontal korteksin bölümlerinde gerçekleşmektedir (Lieberman, 2007). Psikolojik sağlık konusu, otomatik ve kontrollü olarak süreçler arası etkileşime odaklanmaktadır. Başarı, sakinlik, planlama ve problem çözme, kontrollü sistemin etkisiyle gerçekleşmektedir (Mischel, 2014; Yuan ve Raz, 2014). Kontrollü sistem; otomatik sistem üzerinde, dürtü ve duygu düzenleme, alışkanlıklar ve stresi destekleyen beyin ağlarının engellenmesi gibi öz-denetimsel süreçlerin altında yatan mekanizmalarla ilgilidir (Hofmann vd., 2009). Üst beyinden alt beyne, yukarıdan aşağıya düzenlenen dürtü kontrolü ve duygu düzenleme süreçlerinin altında, kontrollü sistem yatmaktadır. Otomatik işleyen hızlı sistem; kontrol edilemeyen akut stres ve zorlayıcı olay durumunda, alt beyinden üst beyne, kontrollü sistemin etkisini bozarak ilerlemekte, hafıza gibi bilişsel yetenekleri; dramatik biçimde karmaşık hale dönüştürerek, uzun vadede nöronların yapısal bozulmalarına neden olabilmektedir. Bu yüzden, otomatik sistemin öz-düzenleme ve denetleme için gerekli nöral kaynaklarını uzun vadede korumak önemlidir (Tabibnia ve Radecki, 2018). Beyinde, kontrollü biçimde, yavaş gerçekleşen sistem; lateral prefrontal korteks, medial prefrontal korteks ve anterior singulat üzerinden gerçekleşmektedir. Lateral prefrontal korteks; çalışma belleği ve dürtülerin baskılanması gibi yüksek bilişsel işlevler açısından önemliyken, medyal prefrontal korteks; çalışma belleği ve dürtü yönetim sistemini işletmektedir. Medyal prefrontal korteks; ödül-ceza kodlama süreçlerine karar verme, duygusal bilgiyi yorumlama ve duygusal tepkiyi düzenleme (Acikalin, Gorgolewski ve Poldrack, 2017), anterior singulat ise duygusal çatışmalar esnasında geri bildirimsel öğrenme ve çatışma izleme gibi işlevlerde aktiftir. Medyal prefrontal korteks; beyinde, olumsuz deneyimler karşısında, psikolojik sağlamlığı artırmak için bilişsel değerlendirmeyi düzenlemede etkin rol oynamaktadır (New, Fan, Murrough, Liu, Liebman, Guise ve Tang, 2009). Yakın dönem araştırmalarından biri olumsuz çocukluk çağı deneyimlerinin; psikolojik sağlık nöröbiyolojisini şekil 4 de ortaya

koymaktadır (Ioannidis, vd., 2020). Ioannidis ve arkadaşları tarafından yürütülen (2020) araştırmada olumsuz çocukluk çağı deneyimleyen bireylerde, psikolojik sağlamlıkta işlevsellik, daha büyük prefrontal korteks (PFC) ve hipokampal hacim ve bağlantı, duyguları yeterince düzenleme ve stres tepkisini azaltma yeteneği, kortizol ve proinflatuar temel ve tepkiler, poligenik esneklik etkileri, sosyal destek, yakın çevre ve geniş ekoloji ile kolaylaştırılabileceği öne sürülmektedir.



(Ioannidis, vd., 2020).

**Şekil 4:** Çocukluk çağı kötü muamelesinden sonra psikolojik sağlamlığın nörobiyolojisi

Potansiyel bir zorlayıcı strese maruziyet (tehdit) durumunda; amigdala çekirdek, otomatik tepkilere programlanmış biçimde “Savaş ya da kaç” yanıtını tetikleyerek, kalp atışı ve sindirim sisteminin engellenmesi gibi hızlı sistemi etkinleştirerek fizyolojik yanıtlar üretmektedir. HPA eksen, stres yanıtlarının bağışıklık işleyişini ve diğer fizyolojik süreçleri yöneten nöroendokrin sistemin temel bileşenidir. Strese verilen reaksiyon olarak, hipotalamus, ön hipofizden

adrenokortikotropik hormon salınımını aktive ederken kortikotropin salgılatıcı hormon salgılanır ve bu da adrenal korteksten stres hormonu kortizolün salınımını uyarır(Ioannidis, vd., 2020).Kortizol; kan şekerini artırıp bağışıklık sistemini baskılayarak, organizmanın tehditte kurtulabilmesi için kaynakların harekete geçirilmesine yardımcı olurken (Ulrich-Lai ve Herman, 2009), otomatik gerçekleşen HPA sistemleri; organizmanın hayatta kalabilmesi için akut fiziksel durumlara yanıt üzere gelişmektedir. İnsanlar, geçmiş ve gelecekteki tehlike ve tehditleri düşünme, hayal etme yetenekleriyle bu sistemleri aktive etmede ustalaşarak; aşağı akışta iç organların, sindirim sistemi, mide, kalp hastalıkları gibi sistemlerin yıpranmasıyla sonuçlanan süreci çalıştırmaktadırlar (Sapolsky, 1994). Stres hormonlarının uzun süreli salınımı, amigdala hücrelerinin büyümesine neden olurken, hipokampus ve prefrontal kortekte nöral hasarlara yol açabilmektedir (McEwen ve Gianaros, 2011; Mischel, 2014). Bu nöral değişiklikler, öğrenme ve bellek bozukluklarına yol açtığı gibi stresörün kaldırılması, sinirsel ve psikolojik bozuklukları tersine çevirebilmektedir (Lupien, McEwen, Gunnar ve Heim, 2009). İnsan yaşamında, stres etkenleri tam olarak kaldırılmamasına rağmen, stresin beyne verdiği zarar; HPA ekseniiyle, prefrontal korteks ve medyal prefrontal korteks arasındaki bağlantılar yoluyla, bilişsel ve davranışsal tekniklerle azaltılabilmektedir (Eisenberger ve Cole, 2012).

Duygu, stres ve davranışsal düzenlemede yer alan yapısal ve işlevsel devrelerle birlikte, bilişsel ve sosyal süreçler, verimli işleme ve öz düzenleme ile ilgilidir (Burt, vd., 2016; Van der Werff, Pannekoek, Stein ve Van der Wee, 2013). Beyne yapısal perspektiften bakıldığında, bilişsel süreçlerde etkin, ön kortikol bölgeler ve olumsuz bilginin değerlendirilmesini sağlayan anterior korpus kollasum, ergen psikolojik sağlamlığında önemli rol oynamaktadır (Galinowski vd., 2015). Limbik yapının önemli bir parçası olan hipokampus, ergen psikolojik sağlamlığında öne çıkan bölgelerden biridir. Şiddetli travmaya maruz kalan ergen kızlarda, hipokampal hacim ve psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.Bu durum; hipokampusun bilgi işleme, duygu düzenleme ve strese karşı tepkiler oluşturma yönünden, psikolojik sağlamlıkla ilgili süreçlerde rolünü ortaya koymaktadır (Malhi vd., 2019).

Jackson ve arkadaşları (2003) 47 yetişkin üzerinde yürüttükleri araştırmalarında; sol prefrontal korteksin, amigdalaya engelleyici sinyaller

göndererek amigdalanın sakinleşmesini sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. fMRI'ler yardımıyla gerçekleştirilen bir başka araştırmada prefrontal korteks ve amigdala arasında ne kadar fazla beyaz madde (nöronları bağlayan aksonlar) mevcutsa, bireylerin psikolojik sağlamlıklarının o kadar yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Herrington vd., 2016). Davidson ve Begley (2018); psikolojik sağlamlık ve direnç yetersizliğinin, prefrontal korteks aktivitesinin düşük olmasından, sol prefrontal ile amigdala arasındaki bağlantı yetersizliğinden kaynaklandığını öne sürmektedirler. Bu araştırmada; gelişmiş bir prefrontal korteksin, olumsuz duygularla ilişkili sinyalleri susturabileceği, plan yaparak hayata devamlılık konusunda hareket edebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Beyin hem stres hem uyumun merkezi bir organ olarak, normal uyum sürecine dahil olabilirken, aşırı kullanıldığında, allostatik yükü bedenini yıpratmasına karşı yanıtlar oluşturarak, tüm deneyimlerde yapısal esneklik gösterebilmektedir. Stres içeren deneyimler hem yaygın olan hem de sıklıkla birlikte görülen, fiziksel ve zihinsel hastalıklar için risk ve psikolojik sağlamlığı etkilerken; büyümeye, adaptasyona ve yeni öğrenmeye de yol açabilmektedir (McEwen ve Gianaros, 2011). Araştırmalar psikolojik sağlamlığın; bilişsel, davranışsal ve varoluşsal bir dizi psikososyal faktörden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik, aktif başa çıkma becerileri, destekleyici sosyal bağların sürdürülmesi, kişisel bir ahlaki pusula hem nörobiyolojiden etkilenmekte hem de nörobiyolojiyi etkilemektedir (Wu, Feder, Cohen, Kim, Calderon, Charney ve Mathé, 2013).

Russo, Muuoug, Hu Han, Charney ve Nestler'in (2012); psikolojik sağlamlığın nörobiyolojisine yönelik, fareler üzerinden yaptıkları deneylerin sonucuna göre, psikolojik sağlamlık pasif bir süreç değildir. Psikolojik sağlamlığı yüksek farelerde de stresin sonuçları belli düzeyde yer almakta ve bazı fareler, stresle başa çıkarken nöroplastisite sonucu ek değişiklikler göstermektedirler. Bu araştırmada; strese yatkınlık zayıf nöroplastisite ile ilişkilendirilmiş, psikolojik sağlamlıkta başarısızlığın, beynin nöroplastisite başarısızlığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tabibnia ve Radecki'ye göre (2018) insan beyni, nöroplastisite özelliği sayesinde, psikolojik sağlamlığı öğrenebilmekte ve geliştirebilmektedir.

Psikolojik sağlamlık nörobiyolojisine dair alanyazında son araştırmalar, psikolojik sağlamlığın patolojik mekanizmaların tersine çevrilmesinin yanında, stresin etkisine karşı tamponlamada eşsiz biyolojik süreçleri içeren transkripsiyonel

ve epigenetik mekanizmaların olduğu aktif bir süreç olduğunu da ortaya koymaktadır (Issler, Lorsch ve Nestler, 2020; Masten, Lucke, Nelson ve Stallworthy, 2021).

#### **2.1.10. Psikolojik sağamlık modelleri**

Psikolojik sağamlık alanında araştırmalar ilerledikçe; risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmak, dengelemek, bireysel ve çevresel faktörleri açıklayabilmek amaçlı psikolojik sağamlık modellerine ve ölçüm stratejilerine ihtiyaç duyulmuştur (Fergus ve Zimmerman, 2005; Rutter, 1985; Zimmerman ve Arunkumar, 1994). Psikolojik sağamlık modelleri, psikolojik sağamlığın anlaşılmasını sağlamak amaçlı değişkenleri organize etmek ve ilişkilendirmek üzere geliştirilmiştir. Bu modeller; temel teorik çerçeveleri belirlerken, hipotezlerin test edilmesi yönünde de tasarımlar oluşturmuştur (Masten, 2013).

Psikolojik sağamlık yaklaşımlarına yakından bakıldığında, zorluklar ve hassasiyet gibi iki ana başlık dikkat çekmektedir. Zorluklar/güçlükler stresle, kötü talih ise trajik olaylarla ilişkilendirilmekte (Tugade ve Fredrickson, 2004), sağamlık ve hassasiyetin, bir doğrunun iki zıt kutbu gibi ele alındığı görölmektedir (Rutter, 1985).

##### **2.1.10.1. Telafi edici model**

Garmezy, Masten ve Tellegen (1984) stresin ve kişisel özelliklerin uyum kalitesi üzerindeki etkileşimini açıklama yönünde üç model önermiştir: (a) telafi edici model, (b) meydan okuma modeli ve (c) koruyucu faktör modeli. Araştırmacılar bu üç modele: (a) koruyucu-stabilize edici model, (b) koruyucu-reaktif model (Luthar vd., 2000) ve (c) koruyucu-koruyucu model (Brook, Whiteman, Gordon ve Cohen, 1989) olmak üzere üç alt başlık eklemişlerdir. Psikolojik sağamlığın oluşmasında; bireyin yaşamında en az bir destekleyici kişinin var olmasının önemi vurgulanmakta, bu destekleyici kişinin, bireyin yaşamına yaklaştığı oranda psikolojik sağamlığın artacağı öngörülmektedir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984).

**Tablo 2 : Bazı psikolojik sağamlık modelleri**

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) Telafi Edici Model                                              | Bir telafi edici faktör, riske maruziyetin nötrale edilmesini sağlamaktadır. Bu faktör, sonuç üzerinde doğrudan etki oluşturarak riskin olumsuz sonuçlara yol açmasının önüne geçmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Örneğin, yoksulluk tek başına bir risk faktörüdür ve yoksulluk içinde yaşayan gençlere yönelik sosyal destek, olumsuz etkilerin dengelenmesinde nötralizasyonu sağlayabilmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Telafi edici bir değişkenin doğrudan etkisi daha az gecikme, psikopatoloji veya uyuşturucu kullanımını öngörmektedir (Zimmerman ve Arunkumar, 1994). |
| b) Zorluk ve Güçlük Modeli                                         | Zorluk/güçlük modelinde, stres miktarının aşırı olmaması durumunda bu risk yetkinlik artırıcı olarak değerlendirilmektedir. Belli bir düzeyde stres zorlayıcı olmazken yüksek düzeyde risk ve strese maruziyet, bireyleri çaresiz bırakarak uyumsuz davranışlara neden olmaktadır. Birey, orta düzey bir stresin üstesinden geldiğinde yetkinliği güçlendiren bir meydan okuyuş sağlanmış olmaktadır.                                                                                                                                                                                      |
| c) Koruyucu Faktör Modeli (Bağışıklığa karşı savunmasızlık modeli) | Koruyucu faktör modeline göre stresle ilgili olan bireysel özellikler arasında şarh ilişkiler mevcuttur. Bireye özgü özellikler stresin doğasını artırabilmekte ya da azaltabilmektedir. Koruyucu bir faktör, olumsuz bir sonucun olasılığının azalmasında risk faktörüyle etkileşime girebilmektedir. Örneğin, arkadaşları tarafından dışlanan bir genç için yüksek düzeyde ebeveyn desteği, riske karşı koruyucu olabilir (Fergus ve Zimmerman, 2005).                                                                                                                                   |
| d) Koruyucu-Dengeleyici Model                                      | Koruyucu-dengeleyici modelde, risk faktörü koruyucu faktörle nötrale edilmektedir (Luthar vd., 2000). Örneğin, ebeveyni olmayan gençlerde suça eğilim daha yüksek olabilmekte iken ebeveyni olmamasına rağmen bir akıl hocası veya mentörle ilişki kurabilen gençler suça eğilim göstermeyebilir (Fergus ve Zimmerman, 2005).                                                                                                                                                                                                                                                              |
| e) Koruyucu-Reaktif Model                                          | Luthar ve arkadaşlarına göre (2000),koruyucu bir faktör riski tam olarak kaldırmasa da risk-sonuç arasındaki ilişkiyi zayıflatabilmektedir. Örneğin, madde kullanan gençlerde erken cinsel deneyimlere daha sık rastlanırken madde kullanan gençlerin okulda aldıkları cinsel eğitim olumsuz sonucun etkisini zayıflayabilmektedir.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| f) Koruyucu-Koruyucu Model                                         | Brook ve arkadaşlarına göre (1989), koruyucu bir faktör diğer koruyucu faktörlerin etkilerinde artışa neden olabilmektedir. Örneğin, ebeveyn desteği akademik başarıda olumlu etki oluştururken bu olumlu etki, bireye dair başka olumlu sonuçların oluşmasına da katkı sağlamaktadır. Psikolojik sağamlık, risk faktörüne maruziyet gerektirmektedir. Bu modelde risk olmadığından, psikolojik sağamlık temelli bir model olarak                                                                                                                                                          |

(devamı)

(Kaynak: Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984)

### **2.1.10.2. Varoluşsal meydan okuyucu model**

Varoluşçu yaklaşıma göre; kişi, gelişmeye ve kendini tamamlanmış hissetmeye devam etmek için mümkün olduğunca geleceği seçmek durumundadır. Ontolojik kaygıyı tolere edebilmek; büyüme ve gelişmeyi kolaylaştırmak, geleceğe yönelik kararlar alabilmekle mümkün olmaktadır (Maddi, 2004). Sadece mutluluğun, yaşamda stresli koşullarla nasıl başa çıkılacağını anlamada yetersiz oluşu nedeniyle, son yıllarda “varoluşsal cesaret” de pozitif psikolojinin önemli kavramları arasına eklenmiştir (Maddi 2006). Maddi’ye (2006) göre, psikolojik sağlık, bireyin yaşamına anlam katabilen seçimleri oluşturabilecek bir cesaret içermektedir. Psikolojik sağlık; insanın anlam arama yeteneğini kolaylaştıran ve koşullar ne olursa olsun performans ve sağlığı geliştiren, kişiliğin öğrenilmiş bir yönüdür (Maddi, 2013).

Psikolojik sağlık, zorlayıcı yaşam olaylarını fırsata dönüştürebilme ve zorlukla baş etme stratejilerinin aktif kullanımını gerektirmektedir. Stres verici, zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşan bireyde, direnç kaynağı olarak psikolojik sağlık; bir kişilik özelliği olarak ara buluculuk görevi görmektedir. Birey, zorlayıcı durum karşısında, kaçmak yerine sorun çözmeye dönük enerjisini kullanarak kendisi için tecrübe oluşturmaktadır. Zorlayıcı olayın tecrübe ve fırsat olarak anlamlandırılması, baş edebilme stratejilerinin kullanılması, bireyin iyi oluşu ve mutluluğunu etkileyerek psikolojik sağlık göstermesini sağlamaktadır. Psikolojik sağlamlığı olan birey; yaşamındaki olayları kontrol edebileceğine ve etkileyeceğine dair inançla hareket ederek, yaşamındaki aktivitelere aktif katılım göstererek değişimi heyecan verici bir meydan okumaya dönüştürmektedir (Kobasa, 1979).

Maddi’ye (2013) göre bireyler, stres verici bir durumla karşılaştıklarında benliklerini koruyabilen üç tutum sergilemektedir: Bireyler; yabancılaşmaya karşın kendini adamayı, güçsüzlüğe karşın öz-denetimi, zorluğu tehdit olarak görmek yerine meydan okumayı seçerek varoluşsal bir cesaret ortaya koymaktadır (Maddi, 2017). Psikolojik sağlık tutumlarından kendini adama; yaşama bağlılıkla ilişkili

olup, bireyin kendine özgü değer ve amaçlarına öncelik tanıyabilmesi için gerekli iç dengeyle ilgilidir (Linn, 2017). Bağlılık, toplumsal ilişkileri destekleyici nitelikte aktif rol oynama (Terzi, 2008) ve dünyayı anlamlı kılacak aktivitelere yönelmeyle bir amaç duygusu gelişiminde etkilidir. Kendini adamanın düşük olması durumunda, anlam ve amaç yoksunluğu ve bireylere karşı ilgisizlik ortaya çıkmaktadır (Stein ve Bartone, 2020). Birey, kontrolle kendini güçsüz ya da pasifliğe kaptırmaktan ziyade, öz-denetime geçmektedir. Bireylerin sahip olduğu psikolojik sağlamlık tutumları arasındaki etkileşimle; zorlayıcı stres durumları, felakete çevrilme potansiyeline rağmen büyüme fırsatına dönüştürülmektedir. Böylece bireyler; kaçmak yerine problemle yüzleşerek, yalıtılmışlıktan ziyade sosyal ilişkiyi seçerek, stres altında esneklik göstererek motivasyonlarını sürdürmektedir (Maddi, 2013).

Varoluşsal cesaret içeren bu tutumlar, stresi doğal olarak kabul ederken, çevresel etkileşimlere de izin vermektedir. Kendini adama, kontrol ve meydan okuma tutumlarını gösteren psikolojik sağlamlığı güçlü bireyler; problem çözme (kaçınmak yerine), başa çıkma, başkalarıyla sosyal olarak destekleyici (çatışmalı olmaktan ziyade) etkileşim, kolaylaştırıcı (hoşgörülü ve zayıflatıcı yerine) kendi kendine bakım gibi zorlu işleri yapmak için motivasyonlarını sürdürmektedir. Bu zorlayıcı süreci sürdürmek; psikolojik sağlamlık, performans, sağlık, tatmin ve anlamlılık ile sonuçlanmaktadır (Maddi, 2013). Varoluşsal cesaret içeren bu tutumların yetersizliğinde; bireyler, strese, kaçınma ve inkâr ile yanıtlar vermekte, geleceğe bakma ve deneyimlerden öğrenmek yerine gelenekçiliği, varsayılan şeyleri sürdürmekte ısrar etmektedir. Acı verici duyguların yaşanmasından kaçış ve inkâr; birey için, performansın ve sağlığın zayıflamasıyla birlikte, kaçırılmış büyüme fırsatları ve anlamsızlıkla sonuçlanabilmektedir (Maddi, 2013).

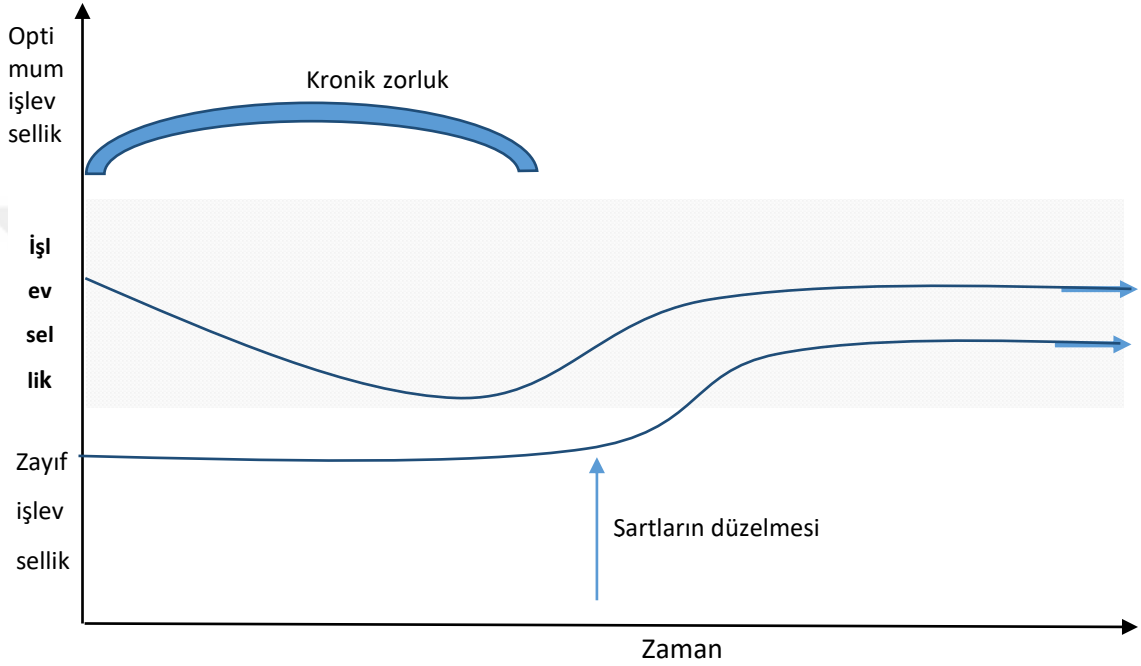
Maddi'ye göre (1996) psikolojik sağlamlık; çocuğun yaşamının ilk 15 yılında, ebeveyn rolleri etkileşimiyle öğrenilen bir fenomendir. Ebeveynler; çocuklara sunduğu zengin deneyimler, sevgi, saygı ve etkileşimle psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağlamaktadır. Böylece çocuklar; hayatın değişen, stresli bir şey olduğunu görerek, olup bitenlere açık ve kararlı bir katılım yoluyla, varoluşsal cesaret geliştirerek, yetişkinliğe ve yaşlılığa, gelişmeye ve bireyselleşmeye devam edeceklerdir. Maddi (2013), aşırı korunan, stresi inkâr eden, kaçınma ve inkârı kullanan ebeveynlerin yetiştirdiği çocukların psikolojik sağlamlıkları ve varoluşsal cesaretlerinin zayıf olacağını öne sürmektedir.

### 2.1.10.3. Yol modelleri ve etki modelleri

Masten'e göre (2015), psikolojik sağamlık; dinamik bir sistemin istikrarını, yaşayabilirliğini veya gelişimini tehdit eden önemli değişikliklere başarıyla uyum sağlama kapasitesidir. Önceki yıllarda yaptığı psikolojik sağamlık tanımından “dayanma” ifadesini kaldıran Masten (2015), riske “dayanmak” yerine riske “uyum sağlama” yoluyla ortaya çıkan perspektif değişiminin psikolojik sağamlığı sürdürdüğünü öne sürmektedir. Tüm bireyler, olumlu sonuçlar için gerekli mekanizmalara sahip olduğundan, bu sistemlerin tamamlanması sonucu çocuklar meydana okuyucu zorlukla karşılaşırsa bile uyum sağlayabilmektedir. Çocuğın temel uyum sistemleri, zorlayıcı bir olaydan önce ya da sonra tehlikeye girerse, gelişimde zorluk riski artmaktadır. Olumlu ortamlarda yetişen çocuklar, öz-düzenleme sistemlerini strese karşı etkili kullanırken, olumsuz yetiştirme koşulları, zayıf düzenleme becerileri ile ilişkilendirilmektedir (Masten, 2015). Koruyucu faktörler listesi oluşturan Masten; risklerin kümülatif etkilerinin olduğuna, riske maruziyetin arttıkça olumsuz sonuçlar ve semptomların da arttığına dikkat çekmekte, bunları da riske karşı bir doz yanıt olarak görmektedir (Masten, 2011). Ayrıca, evsizlerle yürüttüğü çalışmada; benzer risk faktörlerine sahip bireylerin, benzer tepkiler vermediğine dair çarpıcı sonuçlara ulaşmıştır. Her deneyimin bağlam ve kültüre dair bireysel farklılıklarla şekillendiğini, bağlama duyarlı olduğu sosyokültürel ve tarihsel süreçlerden etkilendiğini öne sürmüştür. Masten ve arkadaşlarının (1999), 205 çocuğı, on yıl izlediğı boylamsal araştırmada; psikolojik sağamlık bakımından, çocuklararası farkı belirleyen değişkenin “psikososyal kaynaklar” olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yol modelleri; gelişimsel sistemler teorisi ve gelişimsel psikopatolojinin köklerinden ilham almakta (Masten ve Cicchetti 2016), bireysel gelişimin şekillendirilmesine yönelik davranış genetiğı, embriyoloji ve gelişimsel psikoloji araştırmalarına dayanmaktadır (Masten ve Reeds, 2002). Yol modelleri, birey odaklı modeller olup, akut ve kronik sıkıntılara maruz kalan bireylerde ana tepki ve gelişme süreçlerini tanımlamaktadır. Yaşamın dönüm noktaları, gelişim boyunca olumlu değişim veya farklılaşmaya dair ipuçları, psikopatolojiye yönelten ve uzaklaştıran yollar, gelişimsel psikopatolojinin merkezi konuları olduğu gibi psikolojik sağamlık araştırmalarında da izlenmektedir (Masten ve Kalstabakken, 2018).

Şekil 5'te yer alan diğer bir yol modeli, bireyin gelişimsel şartlarının zorlayıcı olduğu ve uyumluluk işleyişinin bozulduğu, uygun şartlar oluşana kadar kronik sıkıntının sürdüğü, uygun koşulların oluşumuyla iyileşmenin eski haline dönüştüğü yol seyrini ortaya koymaktadır. Çocuk askerlerin maruz kaldığı aşırı şiddet ve yoksunluk süreçlerinden yetimhanelerden kurtarılması, gelişimsel seyrin olumlu yönde gerçekleşmesine örnek olarak verilebilir (Masten, 2015).



(Kaynak: Masten, 2015)

Model A=Koşullar iyileştikten sonra toparlanma ile düşüş

Model B = Koşullar iyileştiğinde normalleşme

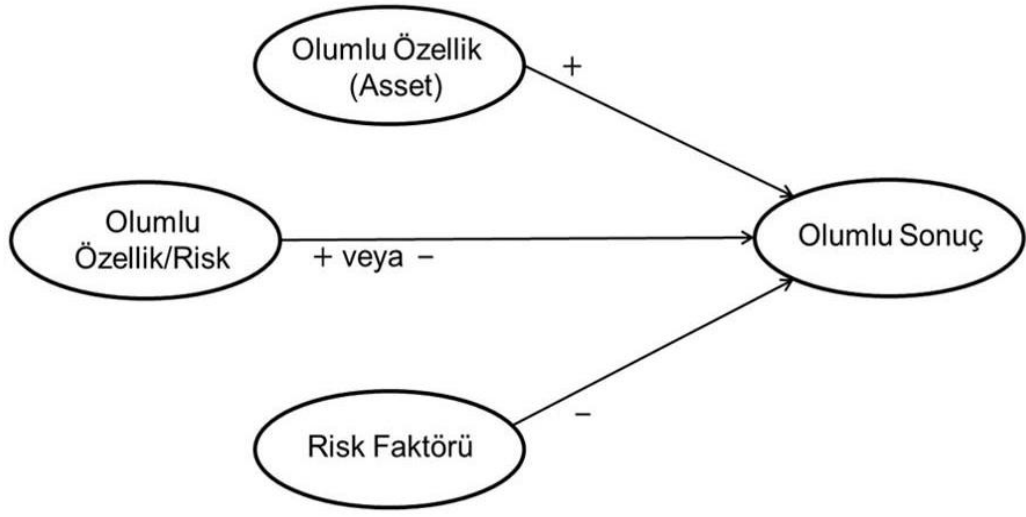
**Şekil 5:** Kronik şiddetli sıkıntılarının ardından dayanıklılık yolları

Masten ve Reeds (2002), psikolojik sağlık araştırmalarına yönelik, birey odaklı ve değişken odaklı olmak üzere iki yaklaşım öne sürmüştür (Masten ve Reed, 2002). Bu yaklaşımların her birinin avantaj ve dezavantajları bulunmaktadır (Luthar, 2006; Masten, 2015). Birey odaklı psikolojik sağlık modelleri, psikolojik sağlık hikayelerine sahip kişilerin belirlenerek, sağlık unsurlarını değerlendirmeyi hedeflemektedir (Masten ve Reed, 2002). Birey odaklı çalışmalar, net vakalar üzerinden, sağlamlığın yapılandırılmış doğasını anlamaya yardım etmektedir. Ayrıca, sağlamlığa dair niteliklerin koruyucu faktörlerle etkileşimini açıklamada, bütünün parçalardan daha fazlası olduğuna dair kanıtlar önermektedir.

Değişken odaklı araştırmalar; istatistiksel olarak daha güçlü olup, yaşamda genel yapıları araştırmada daha uygunken, bireylerin yaşamlarındaki psikolojik sağlamlığa ilişkin yapıları yakalamada başarısız olmaktadır. (Masten, 2015). Masten'e (2015), göre psikolojik sağlamlık araştırmaları, değişken odaklı modellerden daha çok, birey odaklı modeller üzerinden yürütülmektedir. Psikolojik sağlamlık araştırmacıları, birey ve değişken odaklı yöntemlerin farklı güçlerinden faydalanabilmek için çoğunlukla birden fazla yaklaşımı araştırmalarına dahil etmektedir. Son yıllarda yapılan psikolojik sağlamlık araştırmalarında; bireylerin, zaman içinde, işlev gösterdiği modellerdeki benzerlikleri incelemek için ileri istatistiksel yöntemlerin kullanımıyla, birey ve değişken odaklı yaklaşımlarla hibrit modeller bir arada kullanılmaya başlanmıştır. Bu çalışmalarda amaç; sağlamlığın kendisini anlamaktan öte, koruyucu yapıların, stres-yeterlilik etkileşimine dair ilişkisini değerlendirebilmektir (Luthar ve Cushing, 1999).

Değişken odaklı psikolojik sağlamlık modellerinden etkileşimsel modellerde, risk faktöründe değişime neden olan merkez bir değişken mevcuttur. Risk ve koruyucu arasındaki ilişkide; moderatör değişken, “koruyucu ve incinebilir” faktör olarak isimlendirilmektedir. (Masten ve Reed, 2002). Bu modelde, bir değişken, dolaylı biçimde riski ortadan kaldıracıdır. Örneğin; prematüre bir doğum, ebeveyn bakımı ile önlenmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Değişken odaklı yaklaşımlar bağlamında ana etki modelleri, psikolojik sağlamlık müdahale programlarının geliştirilmesine yön veren çalışmalardır (Masten, 2015). Ana etki modellerinde, şekil 6'te gösterilen risk faktörleri olumlu sonucu doğrudan negatif ya da pozitif yönlü etkilemektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Örneğin; çocuk istismarı gibi bir risk faktörü yanında, çocuğun sahip olduğu bir yetenek, olumlu sonuçları pozitif etkilemektedir. Dikkat becerilerindeki yetersizlik ya da korumacılığın fazlalığı, gelişimi negatif yönde etkileme potansiyeline sahiptir (Masten, 2015).

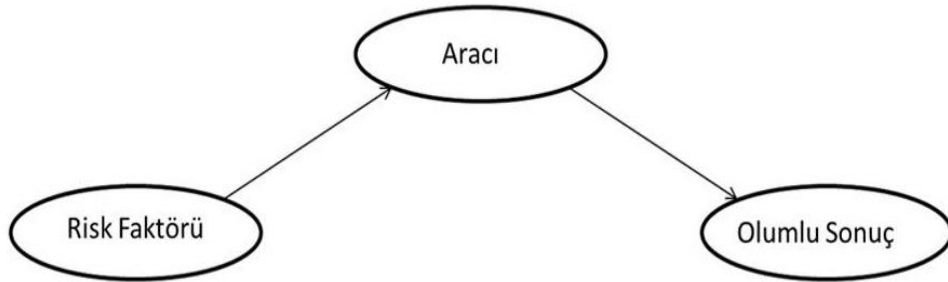


Şekil 6: Ana etki modeli

Bir risk faktörünün (negatif etki), bir varlık veya kaynağın (olumlu etki) ve iki kutuplu değişkenin (bir süreklilik boyunca pozitif veya negatif etki); ilgili olumlu sonuç üzerindeki doğrudan etkilerini gösteren, telafi edici (ana etkiler) dayanıklılık modeli.

(Kaynak: Masten, 2015: 44)

Şekil 7’de yer alan mediatör (aracı) model, etkileşimsel modellerden biridir. Iowa Çiftlikleri’nde gerçekleştirilen bir araştırmada; risk faktörü olarak ekonomik kriz ele alınmış, ebeveyn yaklaşımları, mediatör değişken olarak belirlenmiştir.

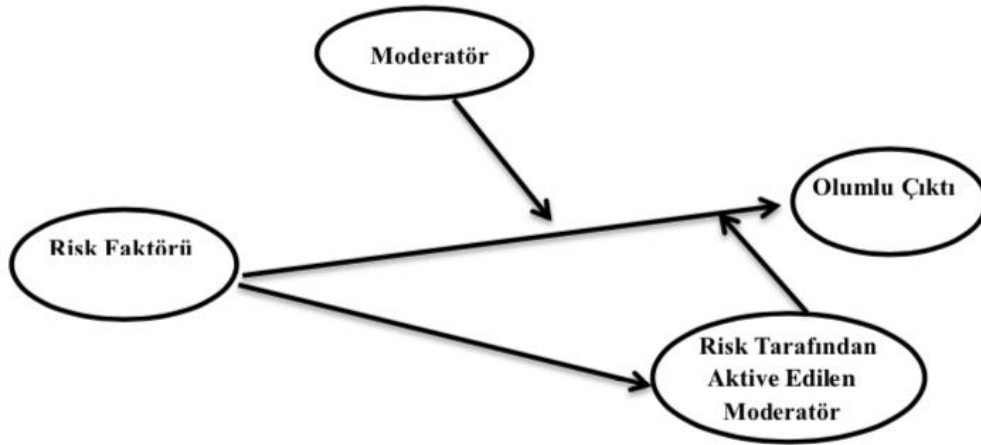


(Kaynak: Masten, 2015: 45)

Şekil 7: Mediatör model

Risk karşısında değişime neden olan bir diğer model, şekil 8’de yer alan moderatör modeldir (Masten ve Reed, 2002). Araştırmacılar, risk faktörü etkilerinden; çocukları tamponlama, iyileştirme ve korumaya hizmet eden faktörlerle ilgilenmişlerdir. Bu doğrultuda iki tür moderatör bulunmaktadır. Birincisi; riskle etkinleşen, ikincisi; risk veya tehditle etkinleşmeyen, risk faktörünün etkilerini

kötüleştiren veya iyileştiren potansiyel moderatördür. Risk maruziyetinde, bazen riskle ilgili bağımsız moderatörler devreye girmektedir. Bağımsız moderatörler, risk faktöründen bağımsız biçimde bireyde yer almakta ve olumlu sonuçlarla ilgili durumu düzenlemektedir. Riskle aktif hale gelen moderatör, risk anında devreye girerek bireyi risk faktörünün oluşturduğu olumsuzluklardan korumaktadır (Masten, 2015). Şekil 8’de yer alan riskle aktive olan moderatör, otomobildeki hava yastığı gibi hasarı azaltacak işlev göstermektedir. Kaza anına kadar hava yastığının bir işlevi yoktur, fakat kaza anında harekete geçer. Acil servis, itfaiye sistemleri de bu moderatör şeklinde düzenlenmiştir. Bir ebeveyn, çocuğuna yönelik saldırı söz konusu olduğunda, adım atarak harekete geçebilir. Bunlar, koruyucu faktör müdahaleleridir. Koruyucu faktörlerin, ihtiyaç duyulmadığında devreye girmesi, zarar verici sonuçlar ortaya koymaktadır. Moderatör faktör, olumsuz sonuçlar ürettiğinde, gelişim açısından güvenlik açığı oluşturmaktadır. Örneğin, prematüre doğum sonrası ebeveyn ihmali riskleri artırabilmektedir (Masten ve Reed, 2002).

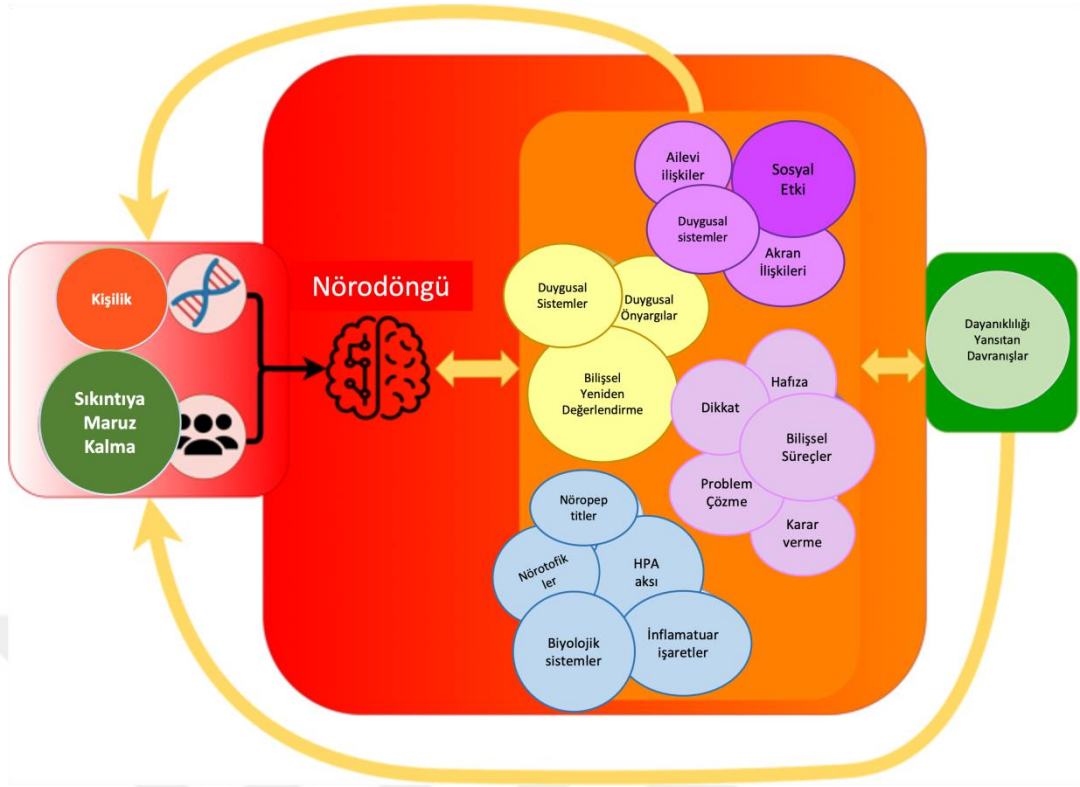


(Kaynak: Masten, 2015: 46)

**Şekil 8:** Moderatör model: Bir tehdidin kendisi tarafından tetiklenen (antikorlar veya hava yastıkları gibi), diğeri tetiklenmeyen ılımlı etkiler modeli

#### **2.1.10.4. Nörodöngüsel psikolojik sağlamlık modeli**

Malhi ve arkadaşları (2019), dinamik ve çok faktörlü bir yapı olarak değerlendirdikleri psikolojik sağlamlığa ilişkin, Şekil 9' da yer alan nörodöngüsel psikolojik sağlamlık modelini önermişlerdir. Nörodöngüsel psikolojik sağlamlık modeli, psikolojik sağlamlığın zorlukla şekillenen bir yapı olduğuna vurgu yaparak, psikolojik sağlamlıkta ergenliğin kilit rolüne dikkat çekmekte, sağlamlığın, ergenlik döneminde nörobiyolojik ve psikososyal faktörlerden etkilenen zorluklardan ortaya çıktığını öne sürmektedir. Psikolojik sağlamlığın içsel bileşenleri olan kişilik ve genler, çevresel zorluklarla etkileşime girdiğinde, bireyin strese duyarlı nöro-devreleri aktif hale gelmektedir. Biyolojik duygu-biliş ve sosyal yapılar, bireysel niyet ve beceriler harekete geçmektedir. Psikolojik sağlamlığın uyarlanabilir davranışları, deneyimsel süreçler yoluyla gelişir. Deneyimler; epigenetiği kolaylaştırmak ve kişilik faktörlerini değiştirmek için içsel faktörlere katkı sağlarken, biyo-psikososyal faktörler yoluyla nöral devreleri besleyerek, daha fazla zorluğa karşı hazırlık oluşturmaktadır. Olumlu duygular; olumlu aktivitelere katılım, sosyal destekleyici ortamlar, bireyde aidiyet ve özerklik hissi oluşturmaları yönünden psikolojik sağlamlığa katkı sağlamaktadır (Malhi vd., 2019). Bu sistemler, sonraki zamanlarda gelecek zorlukları öngörmek için devam ettirilmekte ve her zorluk durumunda süreç yeniden başlatılmaktadır. Zorluktan kaynaklanan bu psikolojik sağlamlık modeli; dinamik, nörobiyolojik ve psikososyal belirleyiciler içermektedir (Malhi vd., 2019).



(Kaynak: Malhi, Das, Bell, Mattingly ve Mannie, 2019)

**Şekil 9:** Nörodöngüsel model

Nörodöngüsel modele göre, psikolojik sağlamlık ilk deneyimde elde edilse bile, zaman içinde korunması ve devam ettirilebilmesi için bireyin stratejiler uygulamaya ihtiyacı olmaktadır. Psikolojik sağlamlık, sinir sistemi uyumu ve allostatik yüke yanıt olarak fizyolojik ve bilişsel davranışsal düzenlemeler içeren süreçlerle gerçekleşmektedir (Ganzel, Morris ve Wethington, 2010).

#### 2.1.11. Ergenlik ve psikolojik sağlamlık

Ergenlik döneminde psikolojik sağlamlığı anlamaya dönük araştırmalar, son yıllarda hızla artmaktadır (Akar, 2018). Latince “büyümek, olgunlaşmak” anlamlarını taşıyan “ergenlik” kavramını, gelişimsel bir dönem olarak; Platon “ruhsal sarhoşluk”, Aristo ise “değişkenlik” olarak tanımlamıştır (Dacey ve Travers, 1996). Ergenlik dönemi kavramını ilk kez bilimsel çalışmalarda kullanan Hall (1905), “Ergenlik” adlı kitabında, ergenliği “yeniden doğuş dönemi” olarak nitelendirmiştir. Ergenlik, başlangıcından sonuna; biyolojik, zihinsel ve sosyal alanda farklı

değişimlerle tanımlanan çocuk öznenin, erişkin olmaya yaklaştıkça gelen farklılıklarla mücadele ettiği bir dönemdir.

Bu dönem; bireylerin sonraki yaşamlarında ihtiyaçları olan sağlık, güvenlik, iyi oluş ve sosyal yeterliliklerin geliştiği, aynı zamanda bireyler için güvenlik açıklarının bulunduğu (Modecki, Uink ve Barber, 2018), duygularla başetme zorluklarının olduğu (Ünüböl, Sayar ve Gül, 2018) bir geçiş sürecidir.

Psikanalitik kuram, ergenliği “geçici bir rol kararsızlığı dönemi”; Psikososyal kuram “kimlik oluşumu dönemi” olarak değerlendirmekte (Gençtan, 1995); Rutter (1976), ergenlerin sessiz bir çalkantı içinde olduğunu öne sürmektedir. Coleman ve Hagell (2007), ergenlerin, dönemin getirdiği zorlayıcı değişim süreci ile, yaşama dair belirsizliklerle baş edebilmenin getirdiği endişe ve önceki gelişimsel dönemlerden kalan kazanımları kaybetmekten dolayı pişmanlık yaşadığını ifade etmektedir. Ergenler, gelişimsel dönemin doğası gereği bazı zorluklar ve belirsizlikleri deneyimlerken, farklılaşan rolleri içinde, çevreyle ilişkilerine uyum sağlama, benlik algılarının gelişimi ve kimliklerinin oluşumu yönünde zorlayıcı görevlerle karşılaşmaktadır (Dacey ve Kenny, 1994). Araştırmalar, ergenlik döneminde tamamlanması gereken gelişimsel görevler olduğunu, bu görevlerin ergenlikte başarıyla tamamlanmasının yetişkinlik süreci üzerindeki olumlu etkisini belirtmektedir (Dacey ve Kenny, 1994; Manning, 2002). Fiziksel görünüşünü ve cinsiyet rolünü kabul etmek, özerklik geliştirmek, ilişkiler kurmak, bağımsız hareket edebilecek yeterlik sağlamak, sosyal uyum içeren değer ve ahlak sistemi yönünde davranışlar ortaya koymak, bu gelişimsel görevler arasında bulunmaktadır (Dinçel, 2006). Ergenler, gelişimsel süreçlere ve görevlere uyum sağlama sürecinde yakın çevresi ve ailesiyle ilişkilerde sorunlar yaşamakta hem duygusal hem akademik gelişimlerini etkileyebilecek dışsal faktörler nedeniyle risklerle karşılaşmakta, iyi oluşlarını ve ruh sağlıklarını zorlayıcı stres ve uyumsuzluklar yaşamaktadır (Aydın-Sünbül, 2016).

Ergenlikte, beynin deneyimsel öğrenmeye bir tepkisi olarak, yaşam boyu yeniden bağlanma kapasitesiyle, epigenetik modifikasyonlar üzerinde önemli bir nöroplastisite gerçekleşir (Konrad, Firk ve Uhlhaas, 2013). Bunların yanında, bireyleşmenin meydana gelmesiyle, akran ilişkileri aileden daha önemli ve etkin hale gelmekte, zorlukların etkisi artmaktadır. Bu evrede, beynin HPA ekseninde, strese duyarlı sistemlerde yaşanan değişiklikler (Kuhlman, Chiang, Horn ve Bower, 2017)

sonucu, deneyim eksikliği olan ergenler için zorluklarla başa çıkabilecek kaynaklar sınırlı kalmaktadır (Van der Werff vd., 2013). Ergenlik döneminde, orta düzey bir stresin, zorluklarla baş edebilmeye yönelik “aşı” işlevi gördüğü öne sürülmüştür (Romeo, 2015). Budurum, ergenlik döneminde zorluklarla baş edebilmede, uyumlu bir çaba ve iyi oluşun genel işleyişi anlamında önemini ortaya koymaktadır. Beynin ergenlik dönemindeki yüksek nöroplastisite gücü ve kapsamlı bir yeniden yapılanma sürecine girmesi nedeniyle, ergenlik, psikolojik sağlamlığın sinirsel adaptasyonunun gerçekleşmesi ve davranışsal değişimleri incelemek açısından ideal bir fırsat dönemi olarak görülmektedir. Bu sebeple, psikolojik sağlamlık müdahaleleri ergenlik döneminde çalışlabilmektedir (Malhi vd., 2019). Nörobiyolojik ve psikososyal faktörlerin, ergenlik döneminde psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediği tam olarak anlaşılmamıştır. Nöroplastisitenin yanında, kortiko limbik sistemlerdeki aktivasyon, duygu-biliş işleme süreçleri gibi yapıların belirleyici etkisi, psikolojik sağlamlığın gelişiminde etkin rol oynamaktadır (Malhi vd., 2019). Günümüzde, psikolojik sağlamlık gelişimini desteklemeye dönük müdahalelerin, bireyin beyinde oluşturduğu değişimlere dair nörobilimsel kanıtlara ulaşılabilmektedir. Tabibnia ve Radecki’ye (2018) göre, psikolojik sağlamlığın ve bireyin güçlendirilmesinin beyinde oluşturduğu değişimle, bireyde değişiklik oluşturabilme yönünde kendinden emin bir öz-denetime sahip olduğu inancı oluşmaktadır. Bu inanç, karşılaşılan zorluğun verdiği sıkıntının hafiflemesine yol açarak; sosyal bağlar, duygu ve zihinsel düzenleme stratejileri, şükür, stres aşılama gibi egzersizler yoluyla psikolojik sağlamlığın artmasını ve bireyin değişimi gerçekleştirmesinin kolaylaşmasını sağlamaktadır (Tabibnia ve Radecki, 2018).

#### **2.1.12. Psikolojik sağlamlık konusunda uluslararası ve ulusal alanyazında yürütülen araştırmalar**

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yurt dışındaki araştırmalar incelendiğinde, 90’lı yıllardan itibaren, farklı disiplinler ve konularda araştırmaların çeşitlendiği ve şekillendiği görülmektedir. Liem (1997), ergenlerde kontrol odağı ve psikolojik sağlamlık üzerine yaptığı araştırmada, içsel kontrol odağına sahip ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Werner

ve Smith (1992), öz-disiplinli bireylerin, başarıyı amaçlayan bireyler olduğunu öne sürmüştür.

Yüksek stres altında, şehirde yaşayan Afrika kökenli ve Beyaz Amerikalı, 4. ve 5. sınıf öğrencilerine dair bir örnekleme yürütülen araştırmada, bu çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerini birbirinden ayıran faktörler incelenmiştir. Her iki ırk grubunda da psikolojik sağlamlık gösteren çocukları diğerlerinden ayıran özellikler benzer bulunmuştur. Bu çocuklarda psikolojik sağlamlığı belirleyen faktörler olarak; öz yetkinlik, pozitif benlik algısı, empati ve gerçekçi yükleme kontrolünün öne çıktığı görülmüştür (Magnus, Cowen, Wyman, Fagen ve Work, 1999).

Bal, Crombez, Van Oost ve Debourdeaudhuij'in (2003), 820 ergenle yürüttüğü araştırmada; ergenlerin %42'sinin stresli bir yaşam olayı ile karşı karşıya kaldığını ve aileden alınan sosyal desteğin, stres verici durumlarda "kaçınmacı başa çıkma stili"nin daha az seçilmesinde etkili olduğunu bildirmektedir.

Olumlu duyguların, baş etme ve sağlık üzerindeki etkilerini anlamaya dönük yapılan bir araştırmada, olumlu duyguların getirdiği yararlar ile duygu deneyiminin bazı özelliklerle somutlaştırılabileceği savunulmaktadır. Bu araştırmada, olumlu duygular ile olumlu duygusallık (Olumlu duygu deneyimlerini hassasiyet ve özgüllikle temsil etme eğilimi) arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tugade, Fredrickson ve Barrett (2004); olumlu duygular deneyiminde, kardiyovasküler aktivasyonun hızlı bir şekilde sağlığa, iyileşmeye ve psikolojik sağlamlığa katkılarından söz etmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlık gösteren bireylerdeki bireysel farklılıkları açıklayabilmede fikir verici olabilir. (Tugade vd., 2004).

Leontopoulou (2006), olumsuz yaşam olayları deneyimleyen üniversite birinci sınıf öğrencilerinin, ilk yıllarında yaşadıkları problemler için; kontrol odağı, öznel iyi oluş ve aktif baş etme mekanizmaları kullandıklarını belirtmiştir. Magno, Pannas ve Mamauag (2008), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordayan kişisel ve sosyal faktörleri çalıştığı araştırmada; öz-saygı, öz-yeterlilik, maneviyat, güvenli bağlanma ve sosyal desteği, psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktörler olarak belirlemiştir.

Armstrong ve Galligan'ın (2011), 414 kişilik örneklem üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarda; duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler incelenmiş, duygusal zeka boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordamadaki etkisi bulunmuştur. Bu araştırma sonucuna göre, olumsuz yaşam olaylarına sahip

bireyler; duygusal öz kontrol, farkındalık ve öz denetim düzeylerindeki fonksiyonlara göre psikolojik sağlık bakımından farklılaşmaktadır.

Türkiye’de, Ankara’da yürütülen çalışmalarda; yoksulluk riski altındaki ortaöğrenim öğrencilerinin başarılarına etki eden, psikolojik sağlıkla ilgili koruyucu faktörlerin araştırılmasında, 872 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; yüksek aile beklentisi, akran ilişkilerinde ilgi ve sevecenlik, okul ortamında ilgi, dışsal koruyucu faktörler, iç denetimlilik, geleceğe dair umut, empati ve öz yeterlilik içsel koruyucu faktörler olarak bulunmuştur (Gizir, 2004). Terzi (2005), psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş değişkenleriyle yürüttüğü araştırmasında, eğitimlerine Gazi Üniversitesi’nde devam eden 395 öğrenci üzerinde çalışmıştır. Araştırmada, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş arasında bilişsel değerlendirme ve başa çıkmanın aracılık etkisinin dolaylı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eminağaoğlu’nun (2006) sokak çocuklarıyla yürüttüğü araştırmasında uygulanan Rorschach testi sonucunda; bu çocukların arkadaş gruplarıyla duygusal bağlar kurmalarının, psikolojik sağlamlıklarını belirleyen en önemli özellik olduğu bulunmuştur. Karırmak (2007), doktora tezi kapsamında depremzedelerle yürüttüğü araştırmasında; benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumunun psikolojik sağlık üzerindeki belirleyici faktörler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Karırmak ve Sivilis-Çetinkaya’nın (2009), kontrol odağı ve psikolojik sağlık ilişkisini incelediği araştırmaları, 1999 Marmara depremini yaşayan bireylerle yürütülmüştür. Bilişsel olarak kendini değerli hisseden ve içsel kontrol odağına sahip bireylerin psikolojik sağlamlığı daha yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada, kontrol odağının dış faktörlere bağlanmasıyla sağlamlığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Güloğlu ve Karırmak (2010) tarafından yürütülen bir araştırmada, yalnızlık, benlik saygısı ve psikolojik sağlık değişkenleri üzerinde çalışılmıştır. Bu araştırmada, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın yalnızlık hissini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sakarya ve Güneş (2012), Van depremini deneyimlemiş, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde psikolojik sağlık belirtilerini inceledikleri araştırmada; aile uyumu, kendine ve geleceğe yönelik algı, sosyal kaynaklar, yapısal stil ve sosyal yeterlilik gibi faktörlerin psikolojik sağlamlığı açıkladığı ve travma

sonrası stres bozukluğu gelişimine karşı koruyucu etkileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Arslan (2015), duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, Isparta ilinden 2483 öğrenciyle çalışmıştır. Araştırmada; ebeveynden görülen istismarın, psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir risk faktörü olduğu, duygusal istismarın, psikolojik sağlamlıkta risk faktörü olarak ters orantılı işlediği, psikolojik rahatsızlıklara neden olabileceği ve psikolojik sağlamlık azaldıkça psikolojik rahatsızlıkların artacağı bulgusuna ulaşılmıştır. Bulut (2016) tarafından, Gaziantep'in Nizip ilçesinde, 480 öğrenci üzerinde yürütülen araştırmada, psikolojik sağlamlık ve anksiyete arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda; psikolojik sağlamlıkla anksiyete arasında anlamlı bir ilişki, psikolojik sağlamlıkla sosyal destek arasında pozitif yönde ilişki olduğu, sosyal desteğin psikolojik sağlamlık ve anksiyete arasında aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Topçu (2017), beş faktör kişilik özelliği ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş, öz disiplin boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akar (2018) tarafından, 10 oturum olarak; empati, problem çözme, stres yönetimi, otonomi başlıklarında, psikolojik sağlamlık programı geliştirilmiştir. Programın, yoksulluk riski altında bulunan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## 2.2. Öz-Denetim

Öz-denetim; tarihin tüm zamanlarında, yaşam için vazgeçilmez, değerli, üstün bir insani erdem olarak kabul edilmiş, her türlü ayartmalara boyun eğme; insan için içler acısı bir zayıflık olarak değerlendirilmiştir (Kruglanski ve Köpetz, 2010). Kadim dinlerin geleneğinde, Âdem ve Havva'nın, yasak ağacın meyvesinden yemeleri üzerine kurulu arketipsel öyküsü ve onların inayetten acıklı duruma düşmeleri (ayartmaya yenik düşmeleri) üzerine ilk günahın tanımlanması, öz-denetim üzerine sorgulamayı başlatmıştır

İnsanları daha işlevsel yaşam formlarında birbirinden farklılaştıran şey, prefrontal kortekste kişinin kendi kendini yönetmesini sağlayan sinir devrelerinin evrimidir (Fariba ve Gokarakonda, 2021). İnsanlar; yaşam boyunca, uzun vadeli

çıkarları lehine, kısa vadede zevk içeren seçimlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu seçimler, kısa vadede zevk veren sorunlar ve uzun vadede zevk veren erdemler arasında sürmektedir. Her ikisinin de kazançları vardır ve bu kazançlar, zaman zaman çelişmektedir. Bu çelişen kazançları, uzun vadeli faydalar yararına çözümleyebilen bireyler öz-denetim uygulamaktadır (Laran, 2019). Öz-denetim; bireylerin dünyayı anlamak ve başa çıkmak için yaşamın ilk yıllarından itibaren geliştirdikleri (Kaygusuz ve Özpolat, 2015), fiziksel ve ruhsal sağlık için önemli özelliklerden biridir. (Hofmann, Friese ve Wiers, 2008).

### **2.2.1. Öz-denetim kavramı ve öz-denetimle ilgili kavramlar**

Denetim, Türkçe’de “kontrol, tahkik, gözetleme, gözleme, izleme” gibi sözcüklerle eş anlamlı kullanılmaktadır (Türker, 2001). İngilizce’deki “self-control” kavramı, Türkçe alanyazında “öz-kontrol” ya da “öz-denetim” kavramlarıyla karşılık bulmaktadır. Bu iki kavram arasında anlamsal bir fark olmadığı, çeviriden kaynaklı söyleyişsel bir fark olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, bazı araştırmalarda “öz-denetim” kavramının yanında “öz-düzenleme” kavramının da kullandığı gözlenmektedir. Duckworth ve Gross’a (2014) göre, öz -denetim “Bireyin karşılaştığı baştan çıkarıcı durumlarda dikkat, duygu ve davranışlarını düzenleme becerisi” olarak tanımlanmaktadır. Öz-denetim; “hazzı erteleme, çaba gösteren ısrarla kontrolü elinde tutmak, irade, kontrol ve zaman yönetimi, çatışan yakın dürtüler üzerinde değerli uzak hedefleri takip etmek için gönüllü eylemlerde bulunma kapasitesi (Duckword ve Steinberg, 2015; Nigg, 2017)

Bireyin kişilik yapısındaki en önemli ve yararlı süreçlerden biri olan öz-denetim (Mehta, 2010), davranışların anlaşılmasında ve şekillendirilmesinde etkili olmaktadır (Robbins ve Judge, 2012). Sela, Berger ve Kim’e (2017) göre öz-denetim, davranışların sosyal normlara ve ahlaki kurallara uygun olması yönünde çalışan mekanizmadır. Öz-denetim; diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kurarken, duygu düşünce ve davranışları, iç tepkileri kontrol edebilme, dürtüleri bastırarak istenmeyen davranış ve eğilimleri yönetebilme becerisidir (Rosenbaum, 1980; Tangney vd., 2004). Rosenbaum’a (1993) göre öz-denetim; “Otomatik ve alışılmış tepkiler kesildiğinde ya da etkileri tükendiğinde, bireylerin bilinçli bir halde kendi davranışlarının sorumluluğunu alma yönünde karar verme süreci” olarak

açıklanmaktadır. Öz-denetim; bireyin, uzun vadedeki hedeflerinin peşinde koşmak için idealler, değerler, ahlak ve sosyal beklentiler gibi standartlarla kendi tepkilerini uyumlu hale getirme ve değiştirme kapasitesidir (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007). Öz-denetim kapasitesi; homeostazı sürdürmek için bir dizi biyolojik ve bilişsel süreçler içeren, duygu ve davranışları proaktif biçimde kontrol etmede çok yönlü kullanılan fizyolojik ve psikolojik bir yetenektir (Baumeister ve Vohs, 2007).

#### **2.2.1.1. Öz-denetim ve öz-düzenleme**

Öz-denetimle ilgili kavramlardan biri, öz-düzenlemedir. Uluslararası alanyazına bakıldığında, öz-denetim ve öz-düzenlemenin farklı kavramlar olduğu görülmektedir. Öz-denetim; bilinçli ve hedefe yönelik davranışlara odaklanırken, öz-düzenleme; öz-denetimi de içine alıp kapsayan, daha yoğun, otomatik, bilinç dışı bir düzenleme içermektedir (Baumeister ve Alquist, 2009). Alanyazındaki bazı araştırmalar, öz-denetim ve öz-düzenlemenin benzer zihinsel süreçler içerdiğinden, bu kavramların birbirlerinin yerine kullanılabileceğini ifade etmektedir (Duckworth, Gendler ve Gross, 2014; Vohs ve Baumeister, 2011). Öz-denetim yerine kullanılan öz-düzenleme (kendini düzenleme); bireyin yaşamında her gelişim döneminde farklı düzey ve özelliklerde yer alan, hedeflerine ulaşma odaklı sergilediği duygu, düşünce ve davranışlardır (Zimmerman, 2000).

#### **2.2.1.2. Öz-denetim ve öz-disiplin**

Öz-denetim kavramının yerine, zaman zaman kullanılan kavramlardan biri de öz-disiplindir. Öz-disiplin, motivasyon, öz-denetim, yürütme işlevleri, denetim odağı gibi kavramlar arasında bağlantılar mevcuttur (Balat, 2005; Bear, 2005; Gordon, 1991; Oktay, 2005).

Öz-disiplin kavramı, “Bireyin kendi davranışlarının sorumluluğunu alarak onları kontrol edebilmesi” şeklinde tanımlanmaktadır (Zimmerman ve Kitsantas, 2014). Dışsal bir ödül beklemeksizin ya da cezalandırılma korkusu olmaksızın, içsel faktörler tarafından motive edilen, sosyal ve ahlaki bir davranış olan öz-disiplin; öz-denetimin akıllı bir şekilde gelişimi olarak görülmektedir (Bear, 2009). Alanyazında

öz-kontrol, öz-denetim ve öz-disiplin sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Duckworth ve Seligman, 2006).

### **2.2.1.3. Öz-denetim ve irade (Willpower)**

Öz-denetim ve irade, birbiriyle ilişkili kavramlar olup, altyapıları fazlasıyla benzerdir (Mens, 2016). Bireyin iradesi, toplum tarafından arzu edilen beklentileri gerçekleştirme ve arzu edilmeyen davranışlardan vazgeçme, hazzı erteleyebilme ile ortaya çıkmaktadır (Kohn, 2008). İrade, öz-denetim ve öz-disiplinin temelidir. Psikoloji sözlüğünde “irade” kavramı; Budak (2009) tarafından “Bilincin kendi eylemlerini kontrol etme, özellikle de niyetli eylem yapabilme gücü, kişinin kendi eylemlerini özgür seçme, kendi seçeneklerini, kararlarını özgür biçimde ortaya koyma yetisi, arzusu” olarak tanımlanmıştır. İrade, içinde bilişsel süreçleri barındıran bir zihin enerjisidir. İrade, bireyin kendini bağımsız hissettiği ortamda ortaya çıkan, bireyin arzu ve isteği olmadığı söz konusu olmayan bir enerjidir (Mens, 2016). İrade; içsel dayanıklılık ve kararlılıkla, metanet ve sabır içinde, bir hedefe yönelik harekete geçme ve arzuyu sürdürebilme, hoş olmayan zorlayıcı durumlar karşısında bile eylemleri gerçekleştirebilme yeteneğidir (Sasson, 2003).

Bireyin günlük yaşamında bir iç kuvvet olan irade; hırs, güç ve başarı ile ilişkilendirilmektedir. İradenin eyleme dönüşen hali; kararlılık, azim ve sebat davranışları ile kendini ortaya koymaktadır (Sasson, 2003). Bireyin doğuştan sahip olduğu bir güç olan irade ile insan diğer canlılardan ayrı kılınmakta ve irade kullanım düzeyi kişilerarası farklılık göstermektedir (McGonical, 2012). İrade gösteren otokontrolü yüksek bireyler; iç kontrol odağına sahip, pasiflikten ziyade aktif olmayı seçen, olaylar üzerinde kontrol güçleri olduğuna inanan bireylerdir. Öncelikleri ve olayları, niyetleri ve planları doğrultusunda gözden geçirerek, kontrol arzularıyla yönetirler. Bu süreç, öz-disiplin gerektirir. Öz-disiplin ve irade; öz-denetimi güçlendirmekte (Sasson, 2003), bunu yapabilen bireyler, eylemlerinin sorumluluğunu üstlenebilmektedir (De Klerk ve Rens, 2003).

### 2.2.2. Öz-denetimin önemi ve işlevleri

Son 10 yılda, öz-denetim üzerine yürütülen araştırmalarda artan bir büyüme dikkat çekmekte (Nilsen, Bang, Boe, Martinsen, Lang-Ree ve Røysamb, 2020), psikoloji makalelerinin %3'ünde anahtar sözcükler arasında yer almaktadır (Duckworth, 2011). Öz-denetim kavramı, teorik olarak benliğin doğasını, işlevlerini anlayabilme yönünden ve pratik açıdan birçok sorunla ilişkili olması nedeniyle ilgi görmektedir. Örneğin; öz-denetim aşırı yeme, alkol-uyuşturucu kullanımı, suç-şiddet, aşırı harcama, cinsel-dürtüsel davranışlar, istenmeyen gebelikler ve sigara kullanımı (Vohs ve Faber, 2007), okul başarısızlığı, sebat eksikliği, görev başarısızlığı gibi davranışsal ve dürtü kontrolü sorunlarıyla ilişkili bulunmaktadır (Baumeister, vd., 2007).

Öz-denetim “Geleneksel olarak uzun vadeli bir hedefe ulaşabilmek için ani gelen dürtüleri engelleyebilme ya da geçersiz kılma” olarak tanımlanmaktadır (De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok ve Baumeister, 2012; Metcalfe ve Mischel, 1999). Son yıllarda yapılan araştırmalar; bu tanımın dar bakış açısı olduğunu, öz-denetimin, proaktivite ve denetimi başlatıcı stratejiler kullanmayı da içerdiğini ileri sürmektedir (Gillebaart ve De Ridder, 2015). İnsanların çoğu, baştan çıkarıcı bir uyarana karşı karşıya geldiklerinde, içlerindeki bu isteği bastırmayı seçmektedir (Hofmann vd., 2012). Başlatıcı öz-denetim (initiatory self-control); bireyin kontrol dışı bir davranışa boyun eğmekten kaçınma yönünde, bu eğilimi engellemek yerine öz-denetim kaybı sonuçlarını, çatışmaları önceden tahmin etmeye ve bu çatışmalardan kaçabilmeye dönük eylemleri başlatabilme anlamına gelmektedir. Bazı araştırmacılar bunu “başlatıcı öz-denetim” olarak (Hoyle ve Davisson, 2016), bazıları “başlangıç denetimi” olarak adlandırmaktadır (De Boer, Van Hooft ve Bakker, 2011). Bir meta analiz araştırması; başlatıcı öz-denetimin, engelleyici davranış kadar etkili rolü olduğunu ifade etmektedir (De Ridder vd., 2012). Başlatıcı öz-denetim, engelleyici-ketleyici öz-denetimin tersi değildir. Örneğin; diyet yapma sürecinde, bireyin atıştırma çikolataları evde bulunduğu halde, bu isteği engelleyerek kendini denetlemesi ile bu yiyecekleri evde bulundurmamayı seçmesi, birbirinden farklıdır. Başlatıcı öz-denetim; bireyin, uzun vadeli hedeflere yönelik, aktif-proaktif süreç ve stratejileri kullanabilmesiyle ilgilidir. Bu yönüyle, başlatıcı öz-denetim, bireyin daha etkin çaba ortaya koymasının

yanında, enerjisini korumasına da hizmet etmektedir. Başlangıç düzeyinde kullanılabilen bir öz-denetim, birçok ketleme ve engelleme durumunu da ortadan kaldırabilir. Öz-denetim; insanların arzu ettikleri uzun vadede, bir sonuca yönelik davranışlarını ayarlama amaçlı kullandıkları stratejilerle ilgilidir. Bu tanım hem ketleyici hem de başlatıcı öz-denetimi içermektedir (Gillebaart ve De Ridder, 2015).

Öz-denetim, alanyazında prososyal ve antisosyal davranışların belirleyicisi olarak görülmektedir (Atış-Akyol, 2020). Gottfredson ve Hirsh (1990), kuramlarında, öz-denetimin sosyalleşme ve kişisel iyi oluş sürecinde önemli olduğunu ifade etmektedir. Chapple'ye göre (2005), öz-denetim akran ilişkilerinin yordayıcısıdır. Araştırmalarda, akademik başarıyı tahmin etmede, IQ'dan daha üstün bir güç olarak değerlendirilen öz-denetimin (Duckworth, Quinn ve Tsukayama, 2012); dürtü kontrolü (Heatherton ve Baumeister, 1991), kişiler arası ilişkiler (Kochanska, Murray ve Harlan, 2000), ahlaki duygular (Tangney, 1991), fiziksel sağlık (Tsukayama, Toomey, Faith, Duckworth, 2010), davranışsal uyum, insan ilişkileri, öz saygı, kontrollü beslenme, duygularda, tepkilerde pozitiflik ve kişiliğin diğer yönlerine dair bireyin hayatına pozitif kazançlar sağlamada önemli bir psikolojik değişken olduğu ortaya koyulmaktadır (Tangney vd., 2004). Yüksek öz-denetim kullanan bireyler, uyarlanabilir davranışları otomatikleştirerek, uzun vadeli hedeflerine yönelik daha uyumlu davranışlar ortaya koymaktadır (Adriaanse, Kroese, Gillebaart ve De Ridder, 2014).

Öz-denetimi yüksek bireyler; benlik saygısı ve özgüveni düzeyleri daha yüksek (Michael ve Norton, 2015), sosyal ilişkilerinde daha başarılı (Finkel ve Campbell, 2001), doyum sağlayıcı ilişkiler geliştirme, güvenli bağlanma ve olumlu duygulara sahipken, bu bireylerde; depresyon, kaygı, yeme bozuklukları ve alkolizm daha az görülmektedir (Tangney vd., 2004). Walter, Gunstad ve Hobfoll'a (2010) göre; düşük öz-denetim, irade işlevlerinde bozulmalar ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili görülmektedir. Daha yüksek öz-denetim, daha düşük dürtüsellik ve psikopatoloji ihtimalinin azalmasıyla ilgilidir (Melanko ve Larkin, 2013; Kim, Richards, Oldehinkel, 2022). Araştırmalar, düşük öz-denetimi; dürtü kontrol problemleri, psikiyatrik bozukluklar ve psikolojik uyum problemleriyle (Wills, Ainette, Mendoza, Gibbons ve Brody, 2007) daha yoğun dışsallaştırma problemleri (Fergusson, Boden ve Horwood, 2013) ve daha yüksek öfke (Restubog, Garcia, Wang ve Cheng, 2010) ile ilişkilendirmektedir.

Öz-denetim, düşük ve yüksek benliği ayırt eden ve başlatıcı stratejilerin ustalıklı kullanılması içeren süreçlere sahiptir (Gillebaart ve De Ridder, 2015). Düşük öz-denetim düzeyine sahip bireyler; daha yüksek anksiyete ve depresyon (Bowlın ve Baer, 2012), yakın ilişkilerde şiddet eğilimi (Finkel, DeWall, Slotter, Oaten ve Foshee, 2009), yeme bozuklukları ve madde kullanımı (Tangney vd., 2004), daha yüksek dürtüsellik (Morean, DeMartini, Leeman, Pearlson, Anticevic, Krishnan-Sarin, Krystal, O'Malley, 2014) davranışları göstermektedir. Boylamsal çalışmalar, öz-denetimin, 30 yıl sonrasına ilişkin sağlık ve iyi oluşu yordadığını (Schlam, Wilson, Shoda, Mischel ve Ayduk, 2013), yetişkinlikte başarıyı öngördüğünü öne sürmektedir Johnson, Voegtline, Ialongo, Hill ve Musci, 2022). Öz-denetim; bireyin istekleriyle baş edebilmesinde (Kennett ve Keefer, 2006) ve terapötik değişim süreçlerinde koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (De Ridder vd., 2012).

### **2.2.3. Öz-denetime gelişimsel bakış**

Bireyin dürtülerini yönetebilme ve duygularını düzenleyebilme yeteneği, toplumların çocuklara yüklediği en erken taleplerin başında gelmektedir. Çocuklar, girdikleri her ortamda ne yapacaklarını ve nasıl davranacaklarını öğrenmek zorunda olan varlıklardır. Çocuklar; genetik olarak itaatsizlik ya da kibarlık genleriyle dünyaya gelmeyip (Wayson, 1985), öz-denetimi belli adımlarla öğrenmektedir (Kilpatrick, 1960). Birçok yaşam becerisi, çocukların öz-denetim bakımından ne düzeyde iyi olduklarına bağlıdır. Öz-denetimi geliştirme adımları, bireyin bağımsızlık ihtiyacı ile dış dünyanın beklentileri arasında denge kurmaya yardım etmektedir. Bireyin dengeyi sağlamaya dönük çabaları amacına ulaşmaya kadar sürerken, ruhsal bütünleşmeyle öz-denetim ve öz-yönetim gerçekleşmiş olmaktadır (Kilpatrick, 1960).

Alanyazına bakıldığında; öz-denetim becerileri gelişimsel bir süreçle gerçekleşen, gelişiminde ebeveyn etkilerinin yüksek düzeyde olduğu (Gottfredson ve Hirschi, 1990), %60 kalıtsal bir faktör olarak değerlendirilen becerilerdir (Willems, Boesen, Finkenauer ve Bartels, 2019). Vygotsky'e göre (1978)öz-denetim; “Belirli bir amacı gerçekleştirebilmek için bireyin eylemlerine rehberlik sağlayan yetenek”tir. Kopp'un Gelişimsel Modeli'ne göre (1982); gelişimi yaşamın ilk

aylarında başlayan yeni doğanın beslenme ve bakım alışkanlıklarına dair belirgin özellikleri anlamasıyla içsel kontrol oluşumu ve bilişsel kontrol süreçleri başlamaktadır. Böylece, bebekler bu denetimi içselleştirmeye başlamaktadır. (Malik ve Marwaha, 2021; Posner ve Rothbart, 2009). Okul öncesi dönemde; çocuklarda sorun çözme, ilişki kurma, stratejik düşünme gibi bilişsel işlevleri kullanabilmeye bağlı olarak yetişkinden bağımsız bir öz-denetimden söz edilmektedir (Kopp, 1982). Okul öncesi dönem, çocuklarda öz-denetim ve kendini disipline etme gelişiminde “doğru/yanlış” şeklinde ayırt etmenin başlaması nedeniyle önemli bir dönemdir (Bronson, 2000). Erken çocukluktan orta çocukluk dönemine geçildikçe öz-denetim düzeyi artmaktadır (Raffaelli, Crockett ve Shen, 2005). Tao ve arkadaşları (2014) tarafından, 3-9 yaş arası, 2135 çocuk üzerinde yürütülen bir araştırmada; çocukların zayıf kontrol sistemleri gelişimi 3-9 yaş arası sabit kalırken, 5-6 yaş arası dönemde, iyi kontrol sistemlerinin gelişme gösterdikleri ortaya koyulmuştur. Aynı araştırmada; 3 yaş çocuklarının, 4 yaş çocuklarına göre daha zayıf bir kontrole sahip olduğu, 4 yaş çocuklarının dürtüselliği nispeten daha iyi yönetebildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kız çocuklarının, erkek çocuklarına göre daha öz-denetimli olduğu 5-7 yaş arası dönemde, frontal loblar büyüme gösterirken, sinir lifleri miyelizasyonunun kademeli olarak tamamlanması, bu gelişimin fizyolojik kanıtlarını oluşturmaktadır (Cole ve Cole, 1989).

Öz-denetim gelişiminde, çocukların öz-denetimlerinin 8-10 yaşları arasında dinamik olarak geliştiği ve bu noktadan sonra yaşam boyu sabit kaldığına dair yaygın bir inanış mevcuttur (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Beaver ve Wright (2007), 17 000’den fazla çocuğun gelişimini izledikleri erken çocukluk boylamsal çalışmalarında; anaokulundan birinci sınıfa, öz-denetimin yüksek kararlılık katsayıları ile devam ettiği öne sürülmüştür.

Öz-denetim gelişimiyle ilgili genetik faktörler (Beaver, Wright, DeLisi ve Vaughn, 2008; Boutwell ve Beaver, 2010), aile faktörleri ve sosyal bağlamlar (Buker, 2011) risk faktörleri arasındadır. Aile, çocukların öz-denetimi öğrenmeye başladığı ilk yerdir. Ebeveynlerin; sevgi, bakım ve saygı göstermeleri, yanlış davranışlar yerine doğru davranışlara odaklanarak çocuğun davranış kararlarını destekleme, tutarlı kurallar ve gerçekçi beklentiler, yaşa göre denetim uygulamalarının değişmesi gibi yöntemler, ailede öz-denetim gelişiminde önerilmektedir (Bear ve Duquette, 2008). Araştırmalar; ebeveynlerin yönetimleri,

sosyalleşmeleri ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin öz-denetimi belirlemede önemli rol oynadığını ortaya koymuştur (Bernier, Carlson ve Whipple, 2010).

Öz-denetimin erken gelişimi, bireyin çocukluğundan yetişkinliğine uzanan derin ve kalıcı etkilere sahip olmaktadır. Moffitt ve arkadaşlarının (2011) 32 yıllık boylamsal çalışmaları, 2-10 yaş arasında erken öz-denetim becerilerine sahip olmanın; yetişkinlikte fiziksel sağlığı, madde bağımlılığını, kişisel mali durumu ve suç işleme düzeyini öngördüğünü ortaya koymuşlardır.

Ergenlik yılları, bireyin risk alma yönünden dürtüsel davranışlar sergilediği bir dönemdir. Ergenlerin; dürtüsel, öz-denetim dışı davranışları, çoğu zaman açık ve örtük şekilde, ergeni motive eden karar verme mekanizmaları ile ilgili olmaktadır (Kanwall, Jung, Zhang, 2016). Ergenlikte dürtüsel ve riskli davranışların sık görülmesinin (Modecki vd., 2018) nedenleri; beynin duygusal sistemlerinin bir sonucu olarak haz ve zevk odaklı aktivitelere ilginin artması, beynin frontal lob ve kontrol sistemlerinde yeterince olgunlaşmamışlık arasındaki boşluk olarak açıklanmaktadır. Yürütücü işlevlerdeki kontrolden sorumlu bölgeleri, yetişkinler kadar ustaca kullanan ergenlere de rastlanmaktadır (Casey, Jones ve Somerville, 2011). Ergenlik dönemini, fren ve direksiyonun olmadığı bir dönem gibi görmek, dönemin gerçeklerini basitleştirmektedir (Bell ve McBride, 2010). Nörogörüntüleme çalışmalarından elde edilen kanıtlar, insan beyninde gelişimle birlikte; bölgesel, nörokimyasal, yapısal ve işlevsel değişikliklerin olduğunu, prefrontal bölgeler ile subkortikal bölgeler arasında gelişimsel dengesizliklerin mevcut olduğunu göstermektedir (Somerville ve Casey, 2010). Frontal lobun daha yavaş gelişen yapısına karşın, motivasyonel ve duygusal subkortikal bağlantılar, ergenlik döneminde daha erken gelişmektedir. Ergenler, prefrontal bölgelere karşı motivasyonel subkortikal bölgelere daha fazla güvenmektedir. Yaş ve deneyimlerle birlikte, prefrontal bölge ve subkortikal bölgeler arasındaki bağlantılar güçlenmekte ve öz-denetim kapasitesi artmaktadır. Casey ve Caudle'nin (2013) ergen beyninde öz-denetime dair nörogörüntüleme araştırmalarında, ergenlerin bazı yetişkinlere göre benzer ve hatta daha iyi dürtü kontrolüne sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Bu çalışmada, motivasyonel faktörler ve kontrol süreçleri arasında bağlantıların olabileceği öne sürülmüştür. Ergenlerin tamamen frensiz ve direksiyonsuz olduğunu söylemek, gelişimsel dönem açısından zararlı olmakta, bunun yerine, ergenlerin

bağımsızlık ve sorumluluk kazanma yönünde fırsat ve deneyimlerinin desteklenmesi, gelişim evresi hedeflerine ulaşımı kolaylaştırmaktadır (Casey ve Caudle, 2013).

#### **2.2.4. Öz-denetimin nöroanatomik temelleri**

Öz-denetimin kökleri, prefrontal kortekste yer almakta (Mischel, 2014; Kohn vd.,2014), insanı yaşam işlevselliğinde öne çıkaran bu yapı frontal korteks bağlantılarıdır (Fariba ve Gokarakonda, 2021). Beyin, öz-denetimin nedenidir (Yahya, 2021). Prefrontal korteks ve orbitofrontal korteksin; engelleyici kontrol, karar verme ve yanıt seçme süreçleri ile ilgili bölgeler olup, burada gerçekleşen hasarlar, denetime yönelik bozulmalara neden olmaktadır (Rieger, Gauggel ve Burmeister, 2003). Bireyin öz-denetim sürecinde kendi kendini kontrol etme ile en çok ilişkilendirilen beyin alanı, orbitofrontal korteks, lateral prefrontal korteks ve anterior singulat korteks bölgelerini içeren ventromedial prefrontal kortektir(Heatherton, 2011). Orbitofrontal korteks; bireyin, eylemlerinin sonuçları hakkında biriktirdiği tecrübeleri ile eylemlerini yönlendirebilmesinde etkindir. Winstanley, Eagle ve Robbins'e göre (2006); orbitofrontal korteks hasarına maruz kalan bireylerin çoğu; dürtüsellik, yanlış kararlar ve normalden sapan davranışlar ile riskli kararlar ortaya koyabilmektedir. Öz-denetimi düşük, yüksek dürtüsellığe sahip bireyler; eylem yanıtlarının engellenmesinde, dürtüsel olmayanlara göre daha az prfrontal korteks aktivasyonu göstermektedirler. Öz-düzenleme esnasında gerçekleşen engelleme; bireysel hedeflerin, planların gerçekleşmesini sağlama veya sürdürme için bireyin başlattığı, düzenlediği, eylemlerinde değişiklikler yaptığı değişim sürecini ifade etmektedir (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994)

Öz-denetim ve dürtüsellüğün engellenmesi sürecinde; orbitofrontal korteks, süperior temporal girus, anterior singulat korteks, inferior parietal lob ve dorsolateral sağ prefrontal kortekste aktivasyon gerçekleşmektedir. Prefrontal korteks, anterior singulat ve ventromedial prefrontal korteks olarak adlandırılan bölgeler; amigdala ile etkileşimle dürtüsellik ve saldırganlık eylemlerinin şekillenmesinde aktif rol oynarlar. Bu bağlantı alanları; bir iç kortiko-kortikal nöronal ağ, striatum, talamus, beyin sapı ve limbik bölgelerin amigdala ile bağlantılı biçimde, öz-denetim ve dürtüsellikte rol oynadığı düşünülmektedir (Ongur ve Price, 2000).

Bireyin öz-denetimi sağlayabilmesinde; ne hissettiği ve neyi sevdiği hakkında çıkarımlarda bulunmak, sinir devreleri arasındaki aktivasyona dayanmaktadır (Hsu ve Yoon, 2015). Limbik sistem bölgeleri; uyarıcıya “evet” demeyi içeren hoşgörü ve şımartmayı, lateral prefrontal bölge aktivasyonu ise öz-denetimi sağlamaktadır (Berkman vd., 2017). Bunlara ek olarak, medial prefrontal kortekste ve daha spesifik olarak ventromedial prefrontal kortekste (vmPFC) aktivite, bilgiyi entegre etmekten ve faydayı değerlendirmekten sorumlu olan değer tahminleriyle ilişkili bulunmaktadır (Levy ve Glimcher, 2012). vmPFC, beyin başarılı bir öz-denetim sağlayabilmesine yönelik bilgiyi işleyerek, mevcut alternatiflerdeki çatışmayı hızlı tespit etme ve karar için seçim yapması esnasında, hem lateral prefrontal korteksten hem limbik bölgeden gelen verileri işleyerek bütünleştirmektedir. Limbik ve prefrontal bölgelerdeki nörozihinsel aktivitenin yanında, öz-denetimde üçüncü aktivite “Nükleus akkumbens çekirdeği”ndedir. Ödül merkezi olarak da bilinen bu bölge, denetleme ve kendini şımartma kararlarında tipik rol oynamaktadır (Karmarkar ve Yoon, 2016).

Öz-denetimin nöro-anatomik gelişimsel temellerinden, özellikle engelleyici kontrolden sorumlu nöral ağlar; prefrontal korteks (PFC), ventrolateral prefrontal korteks bölgeleri gibi subkortikal bölgeler, uzun süreli gelişim süreciyle ortaya çıkmaktadır (Munakata, Herd, Chatham, Depue, Banich ve O'Reilly, 2011). Piaget'e göre (1952),prefrontal korteks bilişsel işlevlerine bağlı olan mantıksal akıl yürütme, 12 yaşına kadar tam gelişme göstermemektedir. Gelişimin yoğun olduğu 6-9 yaş arası dönemin etkileri; 9-12 yaş ve ergenlikte, bazen de 20 yaşına kadar devam etmektedir (Anderson, Northam, Jacobs, Catroppa, 2001). Bu uzun gelişim seyriyle, öz-denetimden sorumlu prefrontal korteks sinapslerin budanması ve miyelinasyon gibi temel süreçler sonucu, en geç olgunlaşan bölgelerden biri olup, gelişim ve olgunlaşma süreci erken yetişkinliğe kadar devam etmektedir (Sowell, Thompson, Leonard, Welcome, Kan ve Toga, 2004).

## 2.2.5. Öz-denetim teorileri

### 2.2.5.1. Rosenbaum öz-denetim modeli ve öğrenilmiş güçlülük

Rosenbaum'un (1990) öz-denetim alanyazınına en büyük katkısı “öğrenilmiş güçlülük” kavramına dair çalışmalarıdır. Davranış tedavileri ile ilgili yürütülen ilk araştırmalarda, “öğrenilmiş güçlülük” kavramı öz-denetim kavramı başlığı altında çalışılmıştır. Rosenbaum (1980), öğrenilmiş güçlülüğün bireyin kişilik repertuarı olan inançlar, öğrenilebilen beceriler ve otokontrol davranışlarından oluştuğunu ileri sürmektedir. Rosenbaum'a göre (1990), öğrenilmiş güçlülük “Bireyin bugüne değin öğrendiği, hedeflerine ulaşmasını engelleyen düşünce, duygu ve acı gibi etkileri denetim altına almasını sağlayan tüm becerilerini kullanması” olarak tanımlanmıştır. Öğrenilmiş güçlülük, “öğrenilmiş çaresizlik”e karşı bir kalkan oluşturmaktadır. Öğrenilmiş Güçlülük Teorisi, bireylerin dört temel öz-denetim becerisine sahip olduğundan söz etmektedir (Rosenbaum ve Ben-Ari, 1985):

- Fiziksel ve duygusal tepkileri kontrol etmek için bilişi ve öz talimatları kullanabilme.
- Problem çözme stratejilerini uygulayarak problemi planlama, tanımlama, seçenekleri ve olumlu sonuçları değerlendirme.
- Hazzı erteleyebilme.
- Bireyin kendi içinde gerçekleşen içsel olayları düzenlemeye dair inancı.

Rosenbaum ve Jaffe (1983), yürüttükleri deneyde; öğrenilmiş güçlülük düzeyi zayıf bireylerin, davranışlarını kontrol edemedikleri durumlarda, öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireylere oranla daha fazla çaresizlik geliştirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu deneyde; katılımcılardan çözümü olmayan problemler çözmeleri istenmiş, öğrenilmiş çaresizlik geliştirilmiş, daha sonra çözümü olan problemler verilmiş ve yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip bireylerin daha fazla problem çözdüğü görülmüştür. Rosenbaum'a (1993) göre, öz-denetim üç farklı türde gerçekleşir: Onarıcı öz-denetim; duygu ve düşünceleri düzenleyerek aksaklıklar mevcutsa, bireyi yeniden dengeye ulaştırmada, anksiyete ve ağrı gibi stresle baş etmeye yönelik tepkileri önlemeye yönelik işlev görmektedir. Yenileyici öz-denetim; bireyde değişime rehberlik yapan davranışları içerirken, bireyin yaşadığı diyet

devam edememe, bağımlılıkları bırakma gibi durumlarda yaşanan dengesizlikte, yeni davranışları benimseme yönünde işlev görmektedir. Yaşantısal öz-denetim; bilişsel kontrol sonrası oluşan hislerin üstesinden gelerek, bireyi kültür, sanat ve spor gibi haz verici etkinliklere yönlendirerek, kendini gerçekleştirme yönünde işlemektedir. Rosenbaum'a göre (1990) öz-denetim; bireylerin sıkıntı ve zorluklarla baş edebilme ve uyumsuz düşünce, duygular ve davranışların üstesinden gelmelerini sağlayan, amaca yönelik becerilerin öğrenilmiş bir repertuar olarak kavramsallaştırılmasıdır.

Hollanda'da, 545 yetişkin üzerinde yürütülen bir araştırmada; öz-denetimi yüksek bireylerin daha düşük motivasyonel çatışmalar yaşadığı, bir öncül olarak öz-denetimin, daha fazla mutluluk ve olumlu duygularla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cheung, Gillebaart, Koese ve Ridder, 2014).

#### **2.2.5.2. Güç modeli**

Baumeister (2018), öz-denetimi; beyinde yürütücü işlevin bir bileşeni, benliğin karar veren, davranışı başlatan ve engelleyen yönüyle tanımlamakta, öz-denetimin sınırlı bir güç olduğunu, metaforik olarak bir kasa benzediğini, bir süre yoğun kullanılmasına bağlı halsizleşerek daha az işlev görür hale gelebileceğini ve tükenebileceğini öne sürmektedir (Baumeister, Bratslavsky, Muraven ve Tice, 1998; Muraven ve Baumeister, 2000). Birey öz-denetimde yoruldukça; duygu, düşünce ve davranışlarıyla bilgiyi işleme, kontrol etme yeteneği tükenmeye başlamaktadır. Ego tükenmesi olarak adlandırılan bu durum sonucunda; bireyin duygu kontrolü bozulurken, dürtüsellik artmakta sebat davranışları zayıflarken, istenen hedeflere ulaşma açısından başarısızlık deneyimleri çoğalmaktadır (Baumeister vd., 1998).

Öz-denetimin sınırlı bir enerji kapasitesi olduğunu öne süren Baumeister ve arkadaşları (1998), bu enerji kaynağının kan şekeri olduğunu ortaya koymuşlardır. Yani bireyler öz-denetim ve irade gücü sergilerken fazla miktarda glikoz tüketmektedir. Kandaki glikoz oranının düşmesi ile insülün düşüklüğü nedeniyle beyne yeterince glikoz taşınamamakta, beyin yeterince enerji üretememekte ve öz-denetim, irade zorlanmaktadır. Yani öz-denetim davranışları, bireyin beyindeki glikoz seviyeleriyle yakından ilişkilidir (Baumeister vd., 2007; Gailliot, Baumeister, DeWall, Maner, Plant, Tice, Brewer ve Schmeichel, 2007).

Öz-denetim kavramına dair araştırmaların pek çoğu, Baumeister ve arkadaşları (1998) tarafından yürütölen ve deneyler içeren çalışmalara dayanmaktadır. Bu deneylerden birinde, 67 katılımcıya bir öğün atlanması söylenmiş, geldiklerinde ise deney odası çikolata kokusu ile doldurulmuştur. Katılımcılara verilen iki tabaktan birinde fırından yeni çıkmış çikolatalı kurabiye, diğerinde beyaz ve kırmızı turp verilmiştir. Üç gruba ayrılan katılımcılardan bir gruba sadece çikolatalı kurabiye, diğerine sadece turp verilmiş, kontrol grubu araştırmanın ön bölümüne katılmamıştır. Gruplara çözümlenmesi güç bir problem verilerek, bu görev için harcadıkları zaman karşılaştırılmıştır. Sadece turp yemesine izin verilen grup; kendilerine verilen görevden 8 dakikada, çikolatalı kurabiye verilen grup ise 19 dakikada vazgeçmiştir. Kontrol grubu ise problem için 20 dakika uğraşmıştır. Bu sonuçlar, ego tükenmesi hipotezini desteklemektedir (Baumeister vd., 1998). Bir başka deneyde (69 üniversite öğrencisiyle gerçekteştirilen boylamsal araştırma); katılımcılardan iki hafta süreyle dik-düz postür duruşu, olumsuz duygu durumunda iyileştirme çabası, yiyecekleri kaydetmek gibi pratik üç öz-denetim alıştırması yapmaları ve günlük tutmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin öz-denetim düzeylerinin kontrol grubuna göre yükseldiği görölmüştür. Pratik egzersiz yapmanın, kasları geliştirebileceği varsayımı doğrultusunda alıştırmalar yapılarak, öz-denetimin geliştirilebilen ve alışkanlık haline gelebilen bir yapı (Baumeister ve Alquist, 2009) olduğu savı ortaya koyulmuştur (Muraven, Baumeister ve Tice, 1999).

#### **2.2.5.2.a) Ego tükenmesine karşı, süreç modeli**

Öz-denetim; bireylerin, düşünce ve duyguları geçersiz kılmalarına izin vererek, davranışlarını bir durumdan diğer duruma uyarlayabilmeye dair değişimleri sağlayan zihinsel süreçleri ifade etmektedir (Inzlicht, Schmeichel ve Macrae, 2014). Bireyin motivasyonu arttıka, çaba ve görevde ısrar da devam etmekte, motivasyonunda artış olmadan çaba ilerleyememektedir. Öz-denetimin sürmesi, bireyin kaynaklarında kayba bağlı olmayıp, dikkat ve motivasyondaki değişimlerle sürmektedir. Birey, öz-denetimi sürdürükçe motive olduğundan, görevde ısrarı ve çabayı da sürdürmektedir. Öz-denetimle birleşen bir motivasyon; birey için tüketici

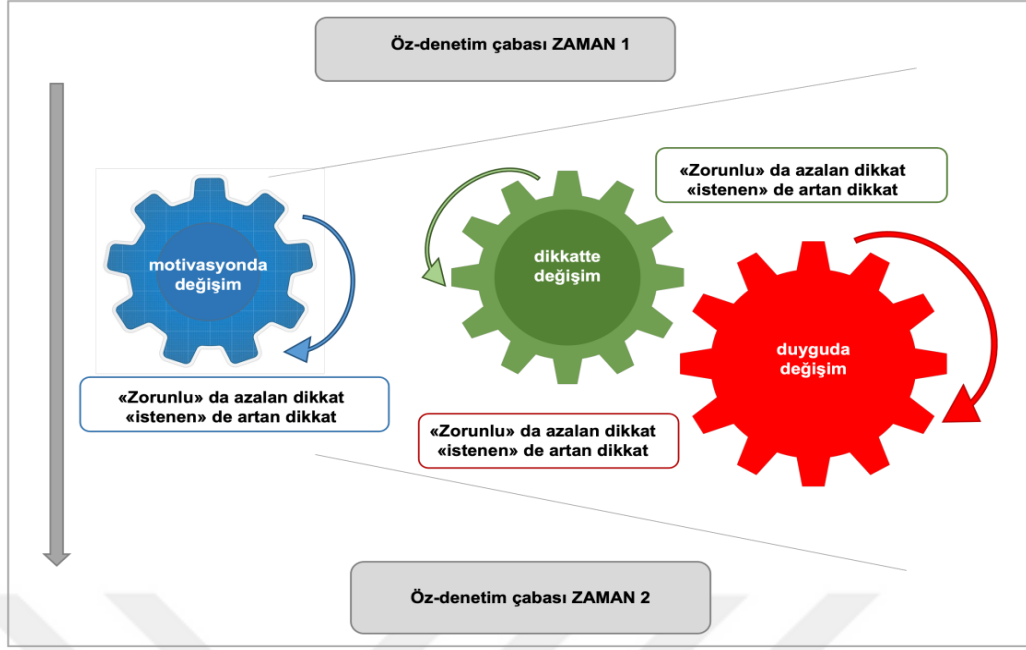
değil, enerji verici olmaktadır. Öz-denetimi sürdüremeyerek bırakan bireyler; tükendiğini düşünen, motivasyonu düşük bireylerdir (Mischel, 2014).

Öz-denetim; bireyin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kapsayıcı hedefler doğrultusunda tutmak için geçersiz kılmalarına izin veren zihinsel süreçleri ifade etmektedir (Baumeister vd., 2007). Öz-denetim esnasında, bireyler, yürütücü işlevler ve engelleyici kontrol yoluyla baskın tepki eğilimlerini durdurarak, daha uygun tepkiler oluşturmaktadır.

Öz Belirleme Kuramı (Kendi Kaderini Tayin Teorisi) üzerine araştırmalarını yürüten Deci ve Ryan'a (2002) göre; insanların belli bir durumda gösterdikleri motivasyonun kalitesi, dışsal bir etken olan talep ya da ödüllerden, bireyin kendi için, doğasında zevk ve ödül bulunan içsel motivasyona kadar uzanmaktadır. Öz-denetim düzeyleri yüksek bireyler; kendi özerk motivasyonlarıyla, kendilerine özgü nedenlerle hedefleri yönünde hareket ettiklerinde, değerlerine sürekli bağlılık ve gelişmiş refah sergileme eğiliminde olmaktadır (Erdvik, Øverby ve Haugen, 2014).

Öz-denetim sahibi bireyler; tükenmeye neden olma ihtimali olan zor bir görevde, hedefleriyle canlılık hissederken, dış kontrol ve zorlama ile yürütülen eylemlerde; bireyler bir süre sonra motivasyon ve ilgi düşüşü ile tükenmişlik yaşamaktadır (Wrzesniewski vd., 2014)

Emek sürerken, amaç ve kaynakları kullanım yönünde motive edilmiş organizma; yalnızca ödüller ve kaynaklar elde etmek için, zihinsel olarak bir görevle meşgul olmakla değil, daha tatmin edici olabilecek faaliyetler arama yönünde de harekete geçmektedir. Bu ilk kontrol eylemlerinin motivasyonu ile organizma “zorunlu” veya “yapılması gereken” hedeflerden uzaklaşma ve “istenen” hedeflere (yaklaşık seviye) doğru kayma yönünde motivasyonunu sürdürmektedir. Bu süreç şekil 10 da gösterilmektedir (Inzlicht ve Schmeichel, 2014).



Şekil 10: Süreç modeli

Zaman 1'deki öz-denetim çabası, Zaman 2'de öz-denetim başarısızlığına nasıl yol açar. Ayrıntılı süreç modeline göre, Zaman 1'deki öz-denetim çabası, değişen görev önceliklerinin motive edilmiş haliyle daha zihinsel, daha eğlenceli hale getirilerek değiştirilmesine yol açar. Bu değişim motivasyonda "zorunlu" hedeflerden "istenen" hedeflere doğru kaymalar oluşturur. Zorunlu' görevler bir görev, yükümlülük veya suçluluk duygusuyla gerçekleştirilirken, 'istenen' görevler birey tarafından zevkli ve tatmin edici oldukları için gerçekleştirilir. Bir hedef durumuna canlılık veren duygu (yani değerlik ve uyarılma) ile motivasyonel önceliklerdeki değişimler, dikkat ve duyguyu 'zorunlu' olandan "istenen"e değiştirir (Inzlicht, Schmeichel ve Macrae, 2014).

Motivasyonel değişiklikler, ego tükenmesini düzenlemede etki sağlamaktadır (Robinson, Schmeichel, Inzlicht, 2010).Inzlicht, Schmeichel ve Macrae'e (2014) göre öz-denetimde bireylerin dirençli bir döneme sahip olmasının nedeni, öncelikler ve bilişsel çalışma hakkındaki isteksizlikle ilgili olmaktadır. Kişi, direnç dönemlerinde sınırlı kaynaklarına dokunmaksızın, önceliklerini düzenleyerek, amaç ve ödüller üzerinde motivasyonel çaba göstererek, kendi denetim gücüyle öz-denetim sınırlarını genişletebilmektedir. Son on yılda artan bu kanıtlar, "Güç Modeli" ve "Ego Tükenme Modeli"nin revizyona ihtiyacı olduğunu ortaya koymaktadır(Inzlicht, Schmeichel ve Macrae, 2014)

Finley ve Schmeiche (2019), 301 kişilik örnekleme yürüttükleri çalışmalarda; öz-denetim sahibi bireylerin pozitif tepkiselliğinin arttığını ve Öz-denetimde Süreç Modeli'nin bu bulguları desteklediğini ortaya koymuşlardır. Baumeister'in, egonun yüksek öz-denetimde tükenmesine ilişkin Sınırlı Kaynak Modeli'ne, kanıtlarla karşı çıkan Finley ve Schmeiche (2019); kendini kontrol etmenin, pozitif duygular getiren müteakip etkilerini ortaya çıkarmış ve bunu Süreç Modeli ile açıklamıştır. Süreç Modeli; pozitif duygusal tepkisellikte, önceki öz-denetimin ana etkisinin olduğunu öne sürmekte, olumlu duyguları yaşama eğiliminin, olumsuz duyguları hafiflettiğini ortaya koymaktadır. Finley ve Schmeiche'ye (2019) göre; ödül içeren bir amaç doğrultusunda, denetimi sürdüren birey için öz-denetim, bireyin farklı özelliklerinin harekete geçmesine neden olmaktadır.

#### **2.2.5.3. Sıcak-soğuk sistemler modeli**

Öz-denetimi açıklayan yaklaşımlardan biri de “Sıcak/Soğuk Sistemler” yaklaşımıdır. Mischel'e (2016) göre, evrimsel olarak hayatta kalma yönünde çalışan aktif-sıcak bir limbik sistemin “harekete geç” yanıtıyla baş edebilmek, acil durumlarda işe yararken; başarı, sakinlik, hayır diyebilme, planlama ve sorun çözmede soğuk bilişsel sisteme ihtiyaç duyulmaktadır. Beyinde, prefrontal bölgede yer alan soğuk bilişsel sistem; gelecek odaklı kararlar verebilmede, metakognitif becerileri kullanabilmede ve öz-denetim sağlayabilmede işlev görmektedir. Yüksek stres; sıcak sistemi etkin hale getirirken, başarı, planlama problem çözme gibi işlevler, stres kontrolü içeren soğuk sisteme ihtiyaç duymaktadır (Metcalf ve Mischel,1999).

Yaşamın ilk yıllarında baskın olan sıcak sistemin yönetiminde etkin olacak soğuk sistemin gelişimi; karmaşık biçimde, yirmili yaşlara kadar sürmektedir. Çoğunlukla prefrontal kortekste gerçekleşen soğuk sistem; hedefe yönelik davranışlar geliştirmede, yürütücü işlevler aracılığıyla yavaş geliştirmek ve yaşam boyu sıcak uyarıcıların cazibesine kapılmadan öz-denetimi sağlayabilmede önemli rol oynamaktadır (Mischel, 2014). Sıcak ve soğuk sistem çalışma özellikleri tablo 3 de verilmiştir. Soğuk sistem, yavaş geliştirmek ve ilkökul yıllarında aktif hale gelmektedir. Küçük çocuklar ve ergenler, sıcak sistemin iniş çıkışları karşısında büyük oranda savunmasız kalmaktadır. Sıcak sistemin aksine soğuk sistem, gelen

uyarıcıların bilgisel yönleriyle uyumlu ve mantıklı stratejik davranışlar şeklinde etkileşerek kendini göstermektedir (Mischel, 2014).

**Tablo 3:** Sıcak ve soğuk sistemler çalışma özellikleri

|                   | Sıcak Sistem                                                | Soğuk Sistem                                              |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Genel özellikleri | Duygusal, Basit, Refleksif. Hızlı<br>Stresle büyür, çoğalır | Zihinsel, kompleks, yansıtıcı, yavaş.<br>Stresle zayıflar |
| Komut             | Git                                                         | Bil                                                       |
| Beyinde merkezi   | Amigdala                                                    | Frontal Loblar, Hipokampus                                |
| Gelişim süreci    | Erken gelişir                                               | Geç gelişir                                               |
| Kontrol yönetimi  | Uyarıcı kontrolü                                            | Bireyin kendi kontrolü                                    |

Öz-denetim araştırmalarında boylamsal çalışmalar yürüten Mischell'e (2016) göre, biyolojik bağışıklık ve psikolojik bağışıklık sistemimiz paralel çalışmaktadır. Psikolojik bağışıklık sistemi, öz yükseltme ve gerçekçilik arasında denge kurmada iyi bir iş çıkarıyorsa, gerçekte başımıza ne gelirse gelsin, hayatta kalmaya dair daha iyi hissetmemizi sağlamaktadır.

Mischel, Shoda ve Peake (1988); bireylerin, belli bir hedefe yönelik daha büyük ödüllere ulaşabilmek için öz-denetimi sürdürerek hazzı erteleyebilmesinin, ilerleyen yıllarda başarı ve sağlıkla ilgili pozitif sonuçlar getirdiğinden söz etmektedir.

#### 2.2.6. Öz-denetim ve motivasyon

Araştırmalar, bireylerin zorlayıcı bir yaşantıya maruz kalmaları durumunda öz-denetimi incelerken, motivasyonel yapının dikkate alınması gerekliliğinden söz etmektedir (Simmen-Janevska, Forstmeier, Krammer ve Maercker, 2015). Deci ve Ryan'ın (1991) Öz Belirleme Teorisi, öz-denetim eylemlerinin altında yatan motivasyonu tanımlamaktadır. Bireylerin bir aktiviteye katılabilmesi, içsel motivasyon olma derecesi ile o aktivitenin özerklik ve yeterlilik hususundaki psikolojik ihtiyaçları karşılama derecesine bağlı olmaktadır. Özerklik algısının yokluğunda içsel motivasyon oluşamamaktadır. Öz Belirleme Kuramı, bireyin içsel motivasyonunda, düzenlenmemişlikten düzenlenmişliğe kadar bir yelpazenin sürekliliğine atıfta bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Motivasyonsuzluk; yani

düzenlemesizlik, tam bir öz-denetim gücü eksikliği olarak ifade edilmektedir. Dışsal motivasyon; içe yansıtılarak tanımlanan düzenlemelerle ilgili olup, dışsal ödül ve cezalar tarafından yönetilirken, içsel motivasyon; içsel koşullar (benlik saygısı gibi) tarafından yönetilmektedir. Birey, kendi adına, tanımlayabildiği davranışlarda bulunabildiğinde, kendisine doğal bir değer atfetmektedir. Sağlıklı olmaya verilen değer için egzersize dayanılmaktadır. Bütünleştirilmiş davranışlarda, birey kendini bir sporcu gibi gördüğünden, egzersiz yapmaya devam etmektedir (Ryan ve Deci, 2000). İçsel motivasyonla sürdürülen davranışlar; özerk biçimde, birey tarafından seçilmiş davranışlardır. Birey, kendi istediği için egzersiz yapmayı tercih etmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Motivasyon, davranış ve algılanan özerklikle birlikte gerçekleşmektedir. Öz-denetim, motivasyonel düzenleme yelpazesinin herhangi bir aşamasındaki noktada başlayabilmektedir. Birey, böyle bir entegrasyonda, davranışını öz-denetim gibi hissetmeyebilirken, bu davranışlarını bir tür ilgi veya haz olarak algılayabilmektedir. Bu durum, bireyin canlılığını sağlayan duygu durumuyla ilişkilendirilmektedir. Davranış, artık kendi içinde bir amaç olarak değerlendirilmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2000).

Temel psikolojik ihtiyaçlarla gerçekleşen içsel ve dışsal motivasyon, egonun sınırlı bir kaynağı olan irade kaynaklarının korunmasında ve sürdürülmesinde etkili olmaktadır (Bergen, 2011). İçsel motivasyon, bireyin özerkliği algılamasını gerektirmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Öz-denetimin tükenmesi durumunda; özerk, motive edilmiş bir davranışın getirdiği canlılık, öz-denetimi yenileyerek sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Bergen, 2011).

Bireyin yeterliliğine ve yapabileceğine dair hedefler belirleyebilmesi ve bağlantılılık halinde olması, öz-denetim süreçleri üzerinde etkili olmaktadır (Hagger, Wood, Stiff ve Chatzisarantis, 2010). Bergen'e göre (2011), tükenmişlik, bir motivasyon sorunudur. İnsanlar, kendi varlıklarının aktif yönetimine, psikolojik kaynaklarını kullanarak katılmaktadır. Öz-denetimi bir kez kullanan bireyler, daha fazla öz-denetim kullanmaları gereken durumda, öz-denetimlerini korumayı sürdürmektedir. Öz-denetim tükenmesinin etkilerini azaltma hususunda; bireyler, motivasyon kaynaklarının katkısıyla öz farkındalığı kullanarak, öz-denetimlerini yenileyebilmekte ve sürdürebilmektedir (Bergen, 2011). Belli bir yönde çabayı sürdürme meselesi (Beedie ve Lane, 2012) olan öz-denetim, bireylerin iç iradeye olan inancından kaynaklanmaktadır (Job, Dweck ve Walton, 2010). Kendine

odaklanabilen farkındalık motivasyonu; öz-denetimi kolaylaştırmakta, farkındalık motivasyonu olan tükenmiş katılımcılar, nötr katılımcılardan daha iyi performans göstermektedir (Alberts, Martijn ve De Vries, 2011).

Öz-denetim bir zihin durumudur. Bu gücün sürdürülebilirliği ve sınırları hakkındaki bireyin inancı, öz-denetimin devam edebilmesinde etkili olmaktadır (Job vd., 2010). Öz-denetimin tükenmesi, tekdüze biçimde gerçekleşmeyip, bireyin iç denetim kaynaklarına ilişkin algılarına bağlı olarak gerçekleşmektedir. Örneğin; birey, bir aktivitede tükeneceğine inanıyorsa, öz-denetim gücü tükenmektedir. Bu, bireyin motivasyonel algısıyla ilgilidir. Öz-denetimi sürdüren birey, yürüttüğü aktivitenin kendini yenileyeceğine inanıyorsa, o aktivitede öz-denetim sürdürmektedir (Bergen, 2011).

#### **2.2.6.1. Nedensellik yönelimi, motivasyon ve öz-denetim**

Belli bir öz-denetim gerektiren eylemlerde bulunabilme, birey tarafından algılanan nedenselliğe bağlı olarak farklılık göstermektedir. Nedensellik odağı, davranışın başlatılması ve düzenlenmesinin algılanan kaynağına atıfta bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Deci ve Ryan'a (2002) göre, düzenleyici eylemlerde; özerk eylemlerle algılanan yüksek seçim seviyesi sağlanırken, kontrollü eylemler; dışsal baskıların etkisiyle ilişkili olup (son tarih, para, onay ihtiyacı gibi), dışsal ödüller tarafından motive edilmektedir. Özerk eylemde bulunamayan bireyler, görevlerin çok zor olduğunu ve sonuçların davranıştan bağımsız olduğunu deneyimlemektedir (Deci ve Ryan, 1985). Deci ve Ryan (1985), nedensellik eylemlerinin kalıcı kişilik özellikleri olduğunu, daha sonraki duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçları öngördüğünü iddia etmektedir. Özerklik taşıyan eylemler, daha az düşmanlık ve suçlulukla ilişkilendirilirken, kontrollü eylemler, daha az çaba ve düşmanlıkla ilişkilendirilmektedir.

Özerk bir nedensellik ile başlatılan eylemler, kontrollü nedenselliğe göre daha düşük öz-denetim tükenmesi anlamına gelmektedir. Bu fenomenolojik farkın nedeni, özerkliğin bireye kattığı öznel canlılıktır. Özerk eylemler, canlılığa katkı sağlıyorsa, öz-denetime de katkı sağlayabilmektedir (Bergen, 2011).

İçinde özerklik taşıyan öz-denetim, canlılığı korumakta ve kişisel faillik algısını değiştirebilmektedir. Bireyin eylemleri, özerklikle motive edilmiş öz-

denetime sahipse, birey, zorlayarak sağlanan öz-denetimden daha enerji dolu bir öznel canlılığa sahiptir (Muraven, 2008). Canlılık ve enerji; bilinçli, bilişsel çabanın, öz-denetim gücü üzerinde aracılık etmektedir (Bergen, 2011).

#### 2.2.7. Öz-denetimle ilgili araştırmalar

İsraili ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada; yüksek öz-denetimin, daha az olumsuz duygu ile daha fazla öz yeterlik inancı sağladığı, olumlu duygular ve daha yüksek pozitiflik oranı arasında anlamlı bağlantılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Orkibi, Hamama, Gavriel-Fried ve Ronen, 2015). Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD), 3591 ergen üzerinde yapılan bir araştırma; öz-denetimin, ergenlerin pozitif iyi oluş ve duygu düzenleme yoluyla bir gelişimsel yörünge oluşturduğunu ve bu yolla madde kullanımını teşvik eden ya da caydıran bir sosyo-çevresel bağlamı şekillendirdiğini ortaya koymuştur (Wills, Simons, Sussman ve Knight, 2016). Öz-denetim sahibi ergenlerin; daha fazla olumlu duygu deneyimlediğine, sosyal desteği daha fazla algıladığına (Orkibi, Ronen ve Assoulin, 2014) dair araştırmalar mevcuttur.

King ve Gaerlan (2014) tarafından, Filipinli üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırma, yüksek öz-denetim sahibi öğrencilerde öz-denetimin; zevk, umut ve gurur gibi pozitif duyguları, okulda aktif katılımı ve başarıyı yordadığını öne sürmüştür. Pekrun ve arkadaşlarının (2007) kontrol başarı değeri üzerine öne sürdüğü teoriye göre, öğrenciler kendilerini başarı konusunda kontrolde hissettiklerinde, daha olumlu duygular yaşamakta ve daha yeterli hissetmektedir. Bir başka araştırmada, öz-denetimi yüksek bireylerde, daha büyük sol ön kotikal aktivitenin, daha yüksek motivasyon yansımaları olduğuna dair sonuçlara rastlanmaktadır (Harmon-Jones ve Gable, 2018). King ve Gaerlan'a göre (2013) öz-denetimi yüksek bireyler; kendilerini kurban olarak hisseden, daha düşük öz-denetimli bireylerle karşılaştırıldığında, daha iyi hissetmekte, çevreye uyum sağlama ve kendilerini düzenleyebilmede durumu daha iyi yönetmektedirler.

Oaten ve Cheng (2006) tarafından yürütülen bir araştırmada, öz-denetim bakımından daha yüksek düzeyde olup, egzersizlerini düzenli olarak sürdüren bireylerin dirençlerinde artış görülmüş, ego gücü azaldığında, tükenmenin etkilerine karşı daha iyi başarı, zihinsel faaliyetleri yavaşladığında, kendilerine daha iyi hâkim

olma ve yaşamlarının diğer alanlarında daha iyi işlevsellik gösterdikleri yönünde bulgular ortaya koyulmuştur. Herhangi bir alanda, öz-denetim egzersizini sürdüren bireylerin sahip oldukları öz-denetimin, yaşamlarının diğer alanlarında da işe yaradığı öne sürülmüş, bu bireylerin, öfke denetiminde olumlu ilerleme kaydettikleri görülmüş ve gelişmiş öz-denetimin, aile içi şiddetin azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar**

#### **2.3.1. Psikolojik bir kavram olarak ihtiyaç**

Birey, yaşamın devamlılığı için gerekli olan durumları koruma amaçlı “homeostatik denge” olarak tanımlanan, sürekli bir denge arayışı içindedir. Organizma, ihtiyaçlarını karşılama yoluyla dengeye ulaşır (Baymur, 1994). İhtiyaçların karşılanması için bünyede beliren istek “dürtü”, organizmanın ihtiyacı karşılama yönünde ortaya koyduğu davranış “güdü” olarak adlandırılır (Cüceloğlu, 1993).

İngilizce karşılığı “motive” olarak geçen güdü, “hareket etmek” anlamına gelmektedir (Morgan, 2013). Güdülenme (motivasyon), organizma için hem çekici hem engelleyici bir durumdur. Güdülenmede; kişiyi belli bir hedefe iten durum, hedefe yönelik davranış ve hedefe ulaşma şeklinde üç yön mevcuttur. Davranışı harekete geçirici güç olan güdü; dürtü, gereksinim, istek, hedef, hırs, amaç gibi kavramları içinde barındırır (Morgan, 2013). Güdülenme sürecinin altındaki biyolojik enerji olan motivasyon, içsel ve dışsal kaynaklarla bireyin davranışlarını yönlendirmektedir. İhtiyaçlar, duygu ve düşünceler iç motivasyon öğeleri iken, sosyal çevre ve kültür, biyo-psikososyal süreçleri yönlendiren dış motive öğelerindendir (Ryan ve Deci, 2011).

Psikoloji alanında sıklıkla kullanılan dürtü kavramı; açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik konularla ilgili, gereksinim (ihtiyaç, need) ise sevgi, başarı, sosyal onay, statü, ile ilgilidir. Birincil güdülerden olan; açlık, susuzluk, cinsellik ve barınma gibi fizyolojik değişikliklere bağlı dürtüler, organizmanın fizyolojik olarak varolması ve neslin devamlılığına yönelikken, organizmanın fizyolojik temelli olmayan; merak, duyuşsal uyarılma, faaliyet, kurcalama, yeterli olma, temas gibi

birincil güdüleri de mevcuttur. Organizma, yeterli olma güdüsüne sahip olup, tüm yeteneklerini kullanmaya eēilimlidir (Morgan, 2013).

Bireyleri çeşitli davranışlara yneltn; fizyolojik, psikolojik ve sosyal temel gereksinimlerine dair hissedilen eksiklik “ihtiyaç” kavramıyla açıklanmaktadır. Psikolojide “ihtiyaç” kavramı; bireyin gelişimi, içinde yaşadığı toplumla uyumlu biçimde etkileşime girebilmesi ve yaşamını devam ettirebilmesi için önemli şartların eksikliği ile ilgilidir (Baymur, 1994). İhtiyaçlar, bireyin doēduēu günden beri sahip olduēu fizyolojik bir g olmanın yanında, beynin bilişsel ve entelektüel becerilerinin yönetimiyle ilişkili bir şeylerin gerekliliēini de ifade etmektedir (Schultz, 2005). İhtiyaçlar; bireyin büyüme ve gelişme yönünde uyumunu ve btnlēn koruyabilmesine yönelik, psikolojik besin (Ryan, 1995), psikolojik saēlık açısından önemli olan tutkular, deēerler, hedefler ve isteklerle ilgili (Tatarlı, 2015), saēlıēına ve psikolojik gelişimine işaret eden, bilinçli ya da bilinçsiz arzu ve hedeflerini harekete geçirerek bireye fayda saēlayan motivasyon gücüdür (İlhan, 2009). İhtiyaçlar; evrensel niteliēi, duygusal bir zelliēe sahip olup olmaması, bilişsel süreçlerle yönlendirilip ynlendirilmediēi, karşılanmaması durumunda hastalıēa neden olup olmaması, hedefe yönelik davranışları oluşturabilmesi yönünden psikolojik işlevlerden daha etkili bir güce sahiptir (Baumeister ve Leary, 1995). Zhang (2008), ihtiyaçların; bireyin yaşamını sürdürebilmesi, büyüme ve gelişim gösterebilmesi ve iyi oluşunu artıracı olması bakımından istek ve arzular oluřturduēunu ne sürerek, ihtiyaçları; fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar şeklinde sınıflandırmaktadır.

Psikolojik ihtiyaçlar; kişilik özellikleri, davranışlar ve psikolojik yaşantıların yordayıcıları olmakla birlikte, organizmanın gelişimi ve daha iyi olması için gerekli yapılar olarak görülmektedir. İhtiyaçların, bireyler için ne yönde kullanılacaēına dair süregelen çalışmalar; araştırmacıları, ihtiyaçların gücünden ziyade, bireyin, ihtiyaçlarından memnun kalma yönünde derecelerinin belirlenmesine doēru yöneltmiştir (Ryan, 1995; Deci ve Ryan, 2008).

Temel ihtiyaçların evrenselliēi, yaşamı biçimlendirmedeki işlevi ve çocukluk-ergenlik yıllarında ihtiyaçların karşılanmasının, deneyimleri şekillendirici rolü nedeniyle ihtiyaçlar önemlidir. İhtiyaçların karşılanması psikolojik iyi oluşu artırırken, karşılanmaması, psikolojik dengesizlik ve buna baēlı ruhsal bozukluklara neden olmaktadır (Maslow, 1970; Ryan ve Deci, 2017).

Motivasyon teorilerine yön veren temel ihtiyaçların, doğuştan ya da sonradan edinildiğine dair farklı teoriler mevcut olup, bu teorilerin bazıları sadece fizyolojik ihtiyaçlara, bazıları psikolojik ihtiyaçlara yönelmiş, bir kısmı ise her ikisini de ele alarak insan davranışlarına açıklamalar getirmişlerdir (İlhan, 2009). Aşağıda, temel psikolojik ihtiyaçlara dönük bazı motivasyon teorilerine değinilmiş ve bu araştırmanın kuramsal temelini oluşturan Öz Belirleme Teorisi'ne kapsamlı olarak yer verilmiştir.

### **2.3.2. Temel ihtiyaçlarla ilgili kuramlar**

#### **2.3.2.1. Murray'ın psikolojik ihtiyaçlar kuramı**

Murray, ihtiyaçların; fizyolojik eksikliklerden doğmakla birlikte, psikolojik olduğuna, belli kişilik özelliklerine göre şekil aldığına ve edinildiğine dikkat çekmiştir (Murray, 1938). Murray (1938), ihtiyaçların, davranışlarda gözlenebileceğini belirterek, bireyin düşünce ve yaşayışıyla ilgili var olduğunu, istekler gibi içsel bir süreç tarafından yönetildiğini ve kişinin kendi yaşamında değişiklikler yapabilmesi ile ilgili olduğunu öne sürmektedir. Murray, ihtiyacı “Yakın geçmiş tarafından itilen zorlayıcı bir süreç” olarak görürken, bireyi, ihtiyacı karşılama yönünden etkin bir rolde değerlendirmiş (Murray, 1938), bireyin beyinde ilgili bölgeyi teyakkuza geçiren algı, kavrayış istek ve davranışlarını “kendini rahatsızlık veren durumdan kurtarma yönünde düzenleyen bir yapı” olarak açıklamıştır. Bedensel kaynak; fizyolojik doyuma, psikolojik kaynak ise zihinsel ve duygusal doyuma ulaştırmaktadır. Bireyi; açgözlülük, üstün olma isteği gibi olumsuz etkileyen istekler yanında; başarı, güç ve ilişki kurma gibi olumlu etkileyen ihtiyaçlar da mevcuttur (Ryan ve Deci, 2000). Bireyin, davranışlarını yönlendirme hususunda önem ve önceliklerine göre yaptığı düzenlemeyi “ihtiyacın ön potansiyeli” (need's propetency) olarak gören Murray (1938), ihtiyaçların, aynı olmamakla birlikte davranışlarla doyurulduğunda birbirinin tamamlayıcısı olduğunu öne sürmekte, bu durumu da “ihtiyaçların erimesi” (fusion of needs) olarak adlandırmaktadır. Murray, çocukluktaki obje ve deneyimlerin, bireyin gelecek ihtiyacını tetiklediğini öne sürerek bu durumu “baskı” olarak isimlendirmiştir. Baskının; bireyi itme ve çekme

gücü yönünde, pozitif ve negatif gücünün mevcut olduğunu öne sürmüştür (Murray 1938).

### 2.3.2.2. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi

Abraham Maslow, kendinden önceki psikoloji kuramlarının insana bakışından farklı biçimde, insan kişiliğini ve insanın temel ihtiyaçlarını; motivasyon açısından, bilimsel alanda ele alan bir kuramcıdır. Davranışçı ekolün “ödül-ceza” ile gözlenebilir davranışlara fazlasıyla odaklanarak; his, duygu ve inanışlar gibi konulara daha az önem verdiğini fark ederek “Hümanist yaklaşım”ı geliştirmiştir (Plotnik, 2009). İnsanın gelişme kapasitesini ve çeşitli ihtiyaçlarını tatmin isteğini, belli bir düzen içinde sıralayan Maslow, 1954 yılında yayınladığı “Motivation and Personality” isimli kitabında, temel ihtiyaçları hiyerarşik biçimde, önceliklerine göre sıralayarak “kendini gerçekleştirme” kavramını da bu hiyerarşik ihtiyaçlara eklemiştir (McClelland, 1987). Maslow, insanların doyurulmamış ihtiyaçlar tarafından güdülendiğini öne sürerek “yetersizlik ve gelişim” olmak üzere iki temel ihtiyaç/güdüye dikkat çekmiştir. Yetersizlik güdüsü; ihtiyaç duyulan nesnenin yoksunluğu ve doyurulmaması sonucunda, gelişim/büyüme güdüsü ise koşulsuz sevgi ve kendini gerçekleştirme şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bireyin, ihtiyaç duyduğu nesneye ulaşmasıyla doyum sağlanırken, bir ihtiyaç karşılandıkça yeni ihtiyaç hissi artmaktadır (Burger, 2006). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin avantajı, biyolojik ve sosyal ihtiyaçları tek bir çerçevede toplaması ve bu ihtiyaçların giderilmesinde bazı öncelikler önermesidir (Frick, 2000). Hiyerarşi, bir piramitle temsil edilmektedir (Plotnik, 2009). Maslow, karşılanma düzeylerine ve önceliklerine göre, ihtiyaçları beş gruba ayırmıştır. Bu hiyerarşik yapının bir üst basamağına ulaşabilmek için alt basamakta yer alan ihtiyacın belli düzeyde karşılanmış olması gerekmektedir (İlhan, 2009; Maslow, 1970).

- 1. Seviye: Fizyolojik İhtiyaçlar:** Yaşamın devamlılığını sağlayan; açlık, susuzluk, nefes alma, uyku, cinsellik gibi doyurulması gereken ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması, doğrudan yaşama dair tehdit oluşturacağından, birinci seviyede yer almaktadır. İkinci seviyeye geçme öncesi bu ihtiyaçlar tatmin edilmelidir.

2. **Seviye: Güvenlik İhtiyacı:** Bireyin güven arayışı ile ilgili olan güvenlik ihtiyacıdır. Politik, toplumsal ve maddi güvensizlik, bireyin diğer ihtiyaçları karşılamaının önünde bir engeldir. Emin ve güvenli yaşamının yolunu bulan bireyler, üst seviyeye geçebilir.
3. **Seviye: Sevgi ve Ait olma ihtiyacı:** Birey, varlığının diğerleri tarafından görülmesi ve kabul edilmesine duyduğu ihtiyaçla kendini değerli hissetmek ister. Birey; ilişki kurma, sevecenlik ve yakınlıkla ilgili olan sosyal güdülerle bir gruba ait olmaya ihtiyaç duyar. Ait olma ve sevgi ihtiyaçlarının karşılanmasındaki yetersizlik, bireyde güvensizliğe neden olur.
4. **Seviye: Saygı İhtiyacı:** Maslow, saygı ihtiyacını, bireyin kendini yeterli ve başarılı hissetme ihtiyacı sonucu; beğenilme ve saygı duyulma olarak sınıflandırmıştır. Birey, kişisel başarı ve sosyal kabul edilmişlikle beceriler kazandıkça 5. seviyeye doğru yönelir.
5. **Seviye: Kendini Gerçekleştirme:** Maslow’a göre bireyin en önemli ihtiyacı, eşsiz bir insan olarak kendi potansiyelini geliştirme ve kendi potansiyeline ulaşma yönünde kendini gerçekleştirebilmesidir. Ancak kendini gerçekleştiren bireyler, özgür iradelerini kullanabilirler. Bu yönüyle, kendini gerçekleştiren insan, normal insandan daha üstün görülmektedir (Burger, 2006).

#### 2.3.2.3. Öz-belirleme kuramı (ÖBK) (Self-determination theory)

Yirminci yüzyılın yarısında, bireyin kendi davranışları üzerindeki etkisini anlamaya dair bazı teorilerde, heteronomik bakış açısının terk edilerek, davranışların belirlenmesinde özerk yapıların önemine dair varsayımların öne sürülmesi ve davranışların düzenlenmesinde, uyarıcı-tepki arasındaki bağlantılarda bilişsel gelişmeler, “öz belirleme” kavramı çerçevesinde, kayda değer gelişmeleri beraberinde getirmiştir (Deci ve Ryan, 1985). Alanyazında, bireyin içsel motivasyonuna dair; irade, özerklik ve seçim kavramlarının uygulanabilirliğine yönelik araştırmalar başlamıştır. Öz-Belirleme Kuramı, psikodinamik ve davranışçı çalışmaların ardından gelen bilişsel yaklaşımlar sonrası, davranışların şekillendirilmesi sürecini içine alan; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişkenleri

organize etmeye dönük, motivasyon yapılarını öne çıkarması bağlamında hem bilişsel hem de bir motivasyon kuramı olarak öne sürülmüştür (Deci ve Ryan, 1985).

Psikolojik olarak Öz-Belirleme, önceleri kişilik kuramlarıyla değerlendirilirken, daha sonra motivasyon kuramları bağlamında ele alınmaya başlanmıştır. Davranışlardaki bireysel farklılıkların açıklanması ve betimlenmesinde, içsel ve dışsal faktörlere dair tartışmalar sürerken, motivasyon teorileri, içsel ve dışsal faktörlerin oranları üzerine farklı hipotezler önermişlerdir. Öz-Belirleme kuramı (ÖBK), Türkçe alanyazında “self-determination”, “özerk benlik yönetimi” (Ersoy-Kart ve Güldü, 2008), “özbelirleme” (Pala, 2019) ifadeleriyle yer almaktadır. Bu araştırmada “self-determination” kavramının karşılığı olarak “öz- belirleme” tercih edilmiştir.

Öz-Belirleme Kuramı (ÖBK), kişilik gelişiminde davranış örgütlenmelerinin ardındaki içsel süreçlere, bireylerin doğuştan getirdiği gelişim ve değişimle çevrelerine uyum sağlarken, kurdukları bağlara ve seçimlere odaklanan bir motivasyon kuramıdır (Ryan ve Deci, 2000). Kişilik kuramları ve motivasyon kavramlarına yaptığı katkı ile ÖzBelirleme Kuramı, bireyin, kendi yaşamına dair aktif sorumluluğu alması bakımından psikoloji ile ilişkilendirilmektedir (Moller, Deci ve Ryan, 2006). Özbelirleme, bireyin davranışlarını başlatma ve sürdürme yönünde, seçim duygusunu aktif biçimde algılaması ve seçimler yapabilmesiyle ilgilidir (Deci, Connell ve Ryan, 1989). Sosyal çevre bağlamında, insanların bireysel etkileşimlerine yönelik Öz-Belirleme Kuramı; sosyal alanda, bireyin kişilik oluşumunu öne çıkararak, bireylerin içsel ve dışsal motivasyonlarının, sosyal bilişsel gelişimlerini ve davranışlarını nasıl etkilediği üzerinde çalışmaktadır (Legault, 2017).

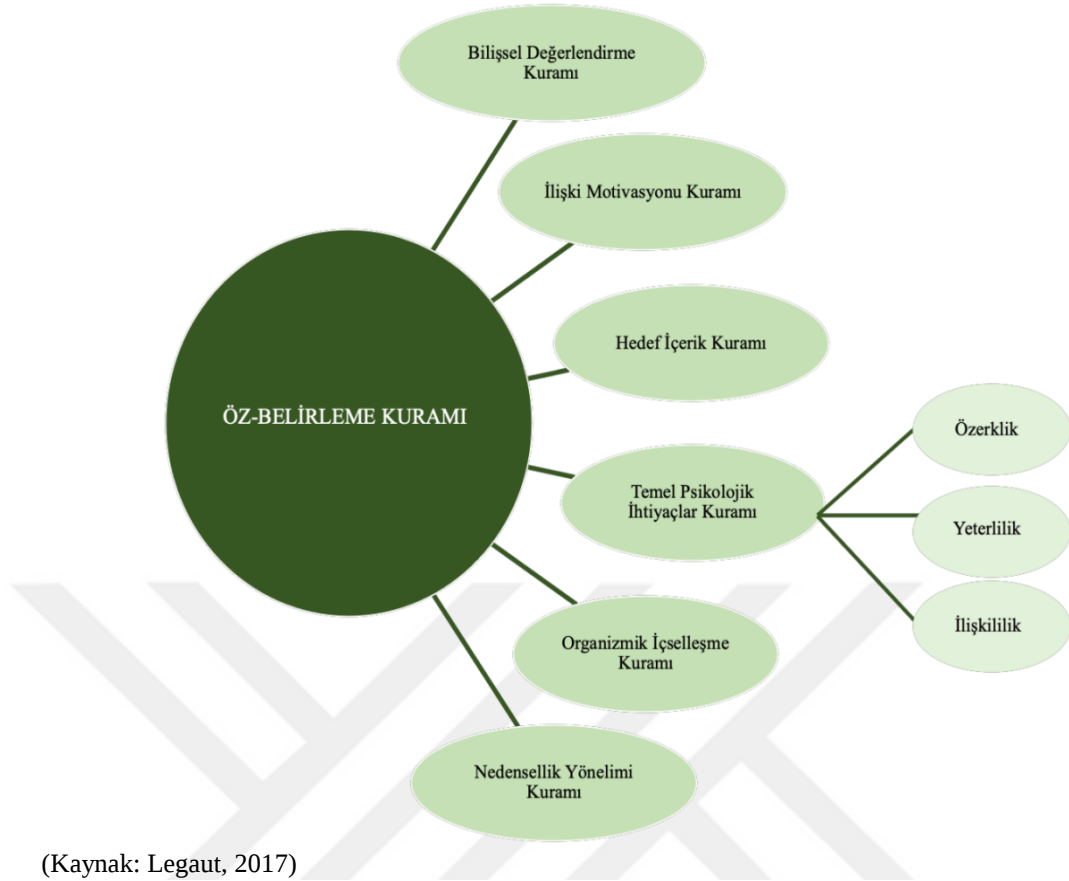
Ryan ve Deci (2017), Öz-Belirleme Kuramında, aşağıdaki genel ilkeleri öne sürmektedir:

- Bireyler; kendiliğinden, bütünlük bir his oluşturabilmek için büyüme, içselleştirme ve kendilerini daha büyük bir sosyal yapıya entegre etme eğilimindedirler.
- Bireylerin doğuştan sahip oldukları; özerklik, yetkinlik ve bağlantılılık olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı, onların psikolojik gelişimine etki eder.
- Bireyin motivasyonu, motivasyonsuzluktan içsel motivasyona bir yelpazede değişmektedir.

- Dışsal düzenlemelerin içselleştirilmesi ile bireyin motivasyonunun doğası farklılaşabilir. Dışsal düzenlemelerle içsel alışkanlıklar, özerk öz-düzenlemeler hissi oluşturulabilir.
- Özerklik, yeterlilik ve ilişkililik ihtiyaçlarının tatmini, içsel motivasyona katkı sağlar. Bireyin iç motivasyonu, bu üç psikolojik ihtiyaç ile ilgilidir.
- Bireyin içsel motivasyonu yükseldikçe; ilgi, merak, istek, haz ve öz-denetimle gelen özerklik biçimi, daha iyi akademik performans ve daha yüksek iyi oluşla ilişkilidir.
- Bireyin davranışının düzenlenmesi, motivasyonel farklılık türlerinden kaynaklanmaktadır.

Öz-Belirleme Kuramı'nın kalbinde "Bireylerin refahı ve gelişimi için, sınırlı sayıda bir dizi psikolojik ihtiyaca sahip olması gerekliliği" tezi yer almaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Ryan ve Deci'ye (2000) göre, üç temel psikolojik ihtiyaç mevcuttur: Özerklik, yeterlilik ve ilişkililik. Bu ihtiyaçlar öz-motivasyonun temelidir (Ryan ve Deci, 2000). ÖBK'nin öne sürdüğü temel psikolojik ihtiyaçların üçünün de karşılanması, bireyin sosyal gelişimi ve iyi oluşunun belirleyicisidir (Ryan ve Deci, 2000).

ÖBK, bireyin kişilik gelişimi ve bütünleşebilmesi için gerekli içsel kaynakları deneysel yollarla araştıran ve şekil 11 de yer alan altı mini teoriyi içinde barındıran metateorik bir yaklaşımdır. Bu teorilerin her birinin özünde, tüm bireylerin büyüme ve gelişme için psikolojik ihtiyaçlarını karşılama çabası yer almaktadır (Legaut, 2017).



**Şekil 11:** Öz belirleme kuramı mini teorileri

Bir motivasyon kuramı olan ÖBK, bireyin; biyolojik, bilişsel ve sosyal yaşamını düzenleme açısından, motivasyon düzeyini, davranış düzenleme biçimlerini ve algılanan nedensellik odağını içeren bir çerçeve önermektedir. Bu çerçeve; bireyin içsel motivasyon kaynaklarının yanında, destekleyici sosyalleşme sürecinde dışsal motivasyonun içselleştirilmesi bağlamında, kavramsal bir model sunmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Ryan ve Deci'ye (2000) göre, bireyin, kendine dair öz-belirlenmenin en alt düzeyinden en üst düzeyine doğru uzanan bir çizgi biçiminde motivasyonu; motivasyonsuzluk, içsel ve dışsal motivasyon olmak üzere üç boyutta değerlendirmektedir. Şekil 12 de yer alan farklı motivasyon durumları: Çizginin sol tarafında yer alan motivasyonsuzluk (amotivation); bireyin harekete geçmek için istek duymaması yer alırken, çizginin sağ tarafında; öz-belirlenmenin en yüksek düzeyi olan içsel motivasyon (intrinsic motivation) konumlanmaktadır.



(Kaynak: Ryan ve Deci, 2020)

**Şekil 12:** Öz Belirleme Kuramı'nın motivasyon taksonomisi

Ryan ve Deci (2017), ÖBK'nin öne sürdüğü üç temel ihtiyacın hem tümevarımsal hem tümdengelimsel temellerden kaynaklandığına dikkat çekmektedir. Bu ihtiyaçlar bireyin içsel motivasyonu geliştirerek, yeterlilik ve özerklik deneyimlerinin gerekliliğini öne süren tümevarımsal araştırmalarla geliştirilmiştir. Bireyin olumlu geri bildirim alması, onun bir faaliyete daha fazla ilgi duymasını teşvik etmekte (De Muynck, Vansteenkiste, Delrue, Aelterman, Haerens, Soenens, 2017), dışsal bir ödül almak ise özerkliği azaltırken, muhtemel ödülleri kontrol edebilmek adına, bireyin nedensellik odağını içten dışa kaydırarak (De Charms 1968) iç motivasyonu zayıflatabilmektedir (Houliort, Koestner, Joussemet, Nantel-Vivier ve Lekes, 2002).

Ryan ve Deci (2017), ÖBK'nin kanıtlama çalışmasını, sadece tümevarımsal değil, tümdengelimsel yollarla da çalışmışlardır. İnsanların, doğal olarak mümkün olan her yerde her koşulda artan; adaptasyon, bütünleşme ve tutarlılıkla geliştiği, birey için bütünleştirici deneyimlerin; özerklik, yeterlilik ve ilişkililikle geliştiği öne sürülmektedir. Yaşamda bütünsel bir işlevsellik ve üç psikolojik ihtiyacın tatmini: içselleştirilmiş motivasyon, genel iyilik hali (Ryan ve Deci, 2000), sosyal eğilimler (Wray-Lake, DeHaan, Shuber ve Ryan, 2019), olumlu gelişimsel sonuçlarla duygu düzenleme (Roth, Vansteenkiste ve Ryan, 2019) ve aktif siyasi katılım (Wüttke, 2020) ilişkilendirilmiştir.

İnsan motivasyonuna dair bir makro teorisi olarak ÖBK, şekil 11’de yer alan altı mini teoriye dayanmaktadır (Legault, 2017; Sheldon ve Gunz, 2009).

Bilişsel Değerlendirme kuramı, özerklik ve yeterlik doğrultusunda içsel motivasyonu etkileyen unsurlara odaklanmaktadır. Organizmik Bütünleşme Kuramı, dışsal motivasyonun içselleşmesi sürecine yoğunlaşmaktadır.

Nedensel Yönelimler Kuramı, motivasyonda kişilik eğilimleriyle ilgilenmektedir. Temel Psikolojik İhtiyaç Kuramı, iyi oluş ve sağlık için gerekli temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile hayal kırıklığını incelemektedir. Hedef İçerik Teorisi; bireyin içsel ve dışsal hedeflerinin, sağlık ve canlılığını etkilemesi üzerinde çalışmaktadır. İçsel ve dışsal hedeflerin, sağlık ve zindeliği nasıl etkilediği ile ilgilidir. İlişkiler Motivasyonu Kuramı, bireyin yakın ilişkilere olan ihtiyacı ile ilgilenmektedir (Ryan ve Deci, 2017)

### **2.3.2.3. Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı**

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı; insanların kendilerini motive etme ve kişilik bütünlükleri için, özlerinde varolan temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasına yönelik taşıdıkları eğilimi öne çıkaran bir motivasyon kuramı olan ÖBK’nin (Self Determination Theory-SDT) kapsamında bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2017)

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı, ihtiyaç kavramını açıklarken, bireyin günlük yaşamın gereği olan ihtiyaçları ile kişisel gelişim ve bütünleşme için gerekli olan psikolojik ihtiyaçları olduğunu öne sürmektedir (Deci ve Ryan, 1995). Bitkilerin büyümek için güneşe ve suya duyduğu ihtiyaç gibi bireylerin de gelişebilmesi için temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gereklidir (Deci ve Ryan, 1995). İhtiyaç duyduğu minerallerin eksikliğinde, bitkinin sağlığında ve gelişiminde bozulmalar olduğu gibi bireylerin de bu temel ihtiyaçlardan bir ya da ikisinin eksikliğini yaşamaları durumunda, kişisel gelişimde sorunlar oluşmaktadır (Ryan ve Deci 2000). İhtiyaç; bireyin yaşamla uyumu, büyüebilmesi, gelişebilmesi ve bütünlüğünü koruyabilmesine yönelik psikolojik besindir (Ryan, 1995). Bir psikolojik ihtiyaç; doyumuyla bireye huzur ve refah getirirken, karşılanmaması durumunda; hayal kırıklığıyla birlikte hastalık geliştirme ve psikolojik olarak savunmasızlık riskini artırabilmektedir (Vansteenkiste vd., 2020). Temel psikolojik ihtiyaçlar; insan

doğasının neye benzediğini, bireyin, gelişim odaklı bir doğanın metateorik varsayımıyla uyumlu ve aynı anda savunmasız yapıya sahip olduğunu, ihtiyaç memnuniyetinin, proaktif büyüme odaklı eğilimi harekete geçirmesiyle birlikte, hayal kırıklığının bireyin kırılğanlığını artırmadaki rolünü kavramaya yardımcı olmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlara dair, daraltılmış bu çerçeve bağlamında ele alınan altı mini teori; birbiriyle tutarlı bir bütün içinde gerçekleşirken, ihtiyaçlar, mini kuramlar arası tutkal vazifesi görmektedir. İhtiyaç temelli deneyimler, insan motivasyonunda kilit rol oynadığından, çeşitli müdahale programları aracılığıyla yapısal değişiklikler yapabilmede önemli bir değere sahiptir (Aelterman vd., 2019)

ÖBK; büyüme ve iyi oluşun karşılanmamasının, bireyi yabancılaştıran patojenik etkileriyle ilgilenmektedir (Martinent, Guillet-Descas, Moiret, 2015). Kurama göre; bireyin ihtiyaçlarının karşılanmaması, telafi edici aktiviteler ve katı davranışlar gibi olumsuzluğa yol açma potansiyelinde olduğundan, bireyin, insan varlığının optimal olmayan karanlık yönlerini ortaya koyan; bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler sergileyebileceğini öne sürmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması; sağlığı ve iyi oluşu etkileyerek bireyi, öz-korumacı kişiliğe (Bartholomew vd., 2011) hayal kırıklığı ise kötü oluş ve pasifliğe sürüklemektedir (Vansteenkiste vd., 2020).

Özerklik, irade ve isteklilikle ilgili deneyimi ifade ederken, bu ihtiyacın karşılanmış olması; eylemleri, duyguları, düşünceleri, bireyin kendini onaylayabilmesi ve otantik bütünlüğünü koruyabilmesi anlamına gelmektedir. Latince bir kelime olan özerklik “Autos” (kendi kendine) ve “Nomos” (yönetme) sözcüklerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur (Mele, 2001). Erikson (1968), özerkliği “Bireysellik, duygusal bağımsızlık, ana-babadan ayrışma ve diğer sosyal etkilerden bağımsızlaşma” olarak açıklamıştır. Spear ve Kulbok (2004) ise “Bireyin kendi eylemleri için kendini harekete geçirerek kendini yönetebilmesi” şeklinde tanımlamıştır. Ergenlik dönemi, gelişimsel dönem itibariyle, özerklik gelişimi açısından oldukça önemlidir (Özdemir ve Çok, 2011). Alanyazında; duygusal, davranışsal ve değerler olmak üzere, üç farklı özerklikten söz edilmektedir (Steinberg, 2007). Duygusal özerklik; ergenin, ebeveynlerine dayanmaksızın ayakları üzerinde durabilmesi, ebeveynlerinden bağımsız olarak kendini yönetebilme yönünde, içsel kaynaklarını kullanabilmesiyle algıladığı bağımsızlık duygusudur (Noom, Dekovic ve Meeus, 2001). Davranışsal özerklik; ergenin, kendi kararlarıyla

ilgili neler yapacaklarına odaklanabilmesi, değerler özerkliği ise ergenin, kendi değerlerine, içinde yetiştiği ortamın değerlerine dair baskı olmaksızın bağlanabilmesidir (Steinberg, 2007). Birey, özerklik ihtiyacını karşılayamadığında, yaşadığı hayal kırıklığı ile istenmeyen bir tarafa itilmişçesine ağır bir baskı hissi ve çatışma hali yaşamaktadır (Vansteenkiste vd., 2020).

Özerklik, öz-denetim üzerinde faydalı bir etki oluşturarak içsel motivasyonu artırırken, yüksek denetim gücü hissi oluşturmaktadır (Muraven, Gagne ve Rosman, 2008). Destekleyici bir ortamda, bireye, kendisi için seçimler yapma şansının verilmesi, daha iyi sonuçlara neden olmaktadır. Diyeti sürdürme, bağımlılıklardan uzak durma yönünde, daha iyi hazzı erteleme becerisi (Williams, Gagné, Ryan ve Deci, 2002), irade içeren davranışlar ve seçimler ortaya koyabilme olarak bireyin davranışlarına yansımaktadır (Bao ve Lam, 2008). Özerklik; bütünleşme için gerekli, benlikle bütünleşebilmek ise özgürlüğün deneyimlenmesi için gerekli bir ihtiyaçtır (Ryan ve Deci, 2017).

Yeterlilik; birey için etkililik ve ustalık deneyimleriyle ilgili olup, kendi becerilerini, deneyimlerini genişletebilme ve bu yönde fırsatları değerlendirebilme, şeklinde kişiye doyum sağlamaktadır. Birey; yeterlilik ihtiyacını karşılayamayıp, hayal kırıklığına uğradığında; etkisizlik, başarısızlık ve çaresizlik hissiyle karşı karşıya kalmaktadır (Vansteenkiste vd., 2020). Yeterlilik, istenilen sonuçlara ulaşabilme yönünde görevleri yerine getirmek anlamına gelmektedir (Cihangir-Çankaya, 2009). Bireyin yeterlilik ihtiyacı, arzu ettiği sonuçlara ulaşabilmesi ve deneyimleri yoluyla gelişmektedir. Birey, yeterliliğini, davranışlarıyla ortaya koyarak, kendini işlevsel hissetmektedir (Çıkrıkcı, 2015). Yaşamsal süreç boyunca farklılıklar gösteren sorumluluklar karşısında; kendi belirlediği planları, sahip olduğu becerileriyle yerine getirebilmek yeterlilikle ilgilidir (Bandura ve Schunk, 1981).

İlişkililik; birey için sıcaklık, bağlanma ve bakım deneyimini ifade etmekte ve bireyin bağlanma yoluyla kendini önemli hissetmesi anlamına gelmektedir. İlişkili olma ihtiyacı, kişiyi; diğer insanları anlamaya, tanımaya, sevmeye ve onlarla bağlar kurmaya motive etmektedir (Ryan ve Deci, 2006). İlişkililik ihtiyacında yaşanan hayal kırıklığı; sosyal yabancılaşma, dışlanma ve yalnızlık duygusuna neden olmaktadır (Vansteenkiste vd., 2020). İlişkililik ihtiyacının doyurulması, dışsal motivasyon kaynaklı davranışların içselleştirilmesinde etkili olmaktadır. Kendi değer yargılarına ve yaşamına yakınlık gösteren bireylerle birlikte olmak, kişiye aidiyet

hissi sađlarken (Niemieć ve Ryan, 2009), sosyal dñzen ićinde sađlıklı ve sosyal iliřkiler kurabilmesinin önñnñ aćmaktadırdır (Özer, 2009).

#### **2.3.4. Temel psikolojik ihtiyaćlar ile ilgili yurt dıřında ve yurt ićinde yapılan ćalıřmalar**

Amerika Birleřik Devletleri'nde yñrñtñlen bir araştırmada; temel psikolojik ihtiyaćların karşılanmasının, toplumla ilgili benlik saygısı ve yetişkinlerde refah arasındaki bağlantıya (Molix ve Nichols, 2013), yetişkinler arasında sosyoekonomik durum ile fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki ters ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (González-Cutre, Sicilia, Sierra, Ferriz ve Hagger, 2016). Tñrkiye'de yñrñtñlen bir araştırmada, temel psikolojik ihtiyaćların tatmininin; ergenlerde kimlik gelişimi, akademik motivasyon ve umut dñzeyleri arasında (Pala, 2019), yetişkinlerde; kişilik ve duygu dñzenleme becerileri (Kuzucu, Gñkalp ve Koruklu, 2020), ùst dñzey kişilik özellikleri ve yaşamda anlam arasında (Ćelik ve Gaziođlu, 2017) aracılık etkisinin olduğu gñrñlmñřtñr.

Thein ve Phyo (2017), Yangon ve Sagaing ùniversiteleri'nden, 1436 òđretmen adayı ùzerinde yñrñttñkleri arařtırmalarda, temel psikolojik ihtiyaćlar ve psikolojik sađlamlık arasındaki iliřkiyi ćalıřmıřlardır. Bu ćalıřma sonucunda; temel psikolojik ihtiyaćların psikolojik sađlamlık ùzerinde olumlu etkisinin olduđu ve psikolojik sađlamlıđı yordayabileceđi sonucuna ulařmıřlardır. Bu arařtırmada; temel psikolojik ihtiyaćların tatminsizliđinin, psikolojik sađlamlıđın kaybına neden olabileceđi òne sñrñlmñřtñr.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Nicel yaklaşımla yürütülen çalışmanın ilk amacı; ergenleri öz-denetim ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide, temel psikolojik ihtiyaçlarının aracılık rollerinin test edilmesidir. Nitel yaklaşımla incelenen ikinci amacı ise; psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin, psikolojik sağlamlık ve öz-denetimlerini sağlama yollarının belirlenmesi ile psikolojik sağlamlığı ve öz-denetimi yaşamlarında nasıl deneyimlediklerinin ortaya çıkarılmasıdır.

Bu bölümde; araştırmanın deseni ve modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreçleri ve işlemleri, verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; hedef örnekleme, belli bir zaman diliminde toplanan değişkenlere dair verileri analiz eden, deneysel olmayan, kesitsel bir alan araştırmasıdır. Bu saha araştırması, araştırmacının temel psikolojik ve davranışsal fenomenleri tanımlamasına yardım ederken, nedensel tahminleri test etmek için de iyi bir olanak sağlar (Reis ve Gosling, 2010). Öz-denetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide, temel psikolojik ihtiyaçların aracı rollerinin inceleneceği bu araştırmanın yöntemi; nicel yönelimli olmakla birlikte, çok yönlü risk faktörleri içermesi ve psikolojik sağlamlık bakımından, bulguların ardındaki mekanizmaları derinlemesine açıklayabilmek adına hem nitel hem nicel yöntemlerin kullanımını içeren “karma yöntem” olarak belirlenmiştir. Karma yöntem; araştırma sorularına yanıtlar ortaya koyabilmede tek bir çalışma ya da bir dizi çalışmalardan oluşan hem nitel hem nicel verileri toplama, analiz etme ve bulgulardan çıkarımlar oluşturarak sonuçlara ulaşma yöntemidir (Cresswell ve PlanoClark, 2015). Karma yöntem araştırmaları, farklı fikirlerin çeşitliliğinin artmasına imkân oluşturmakta ve güçlü çıkarımlarda bulunmaya katkı sağlamaktadır (Teddlie ve Tashakkori, 2015).

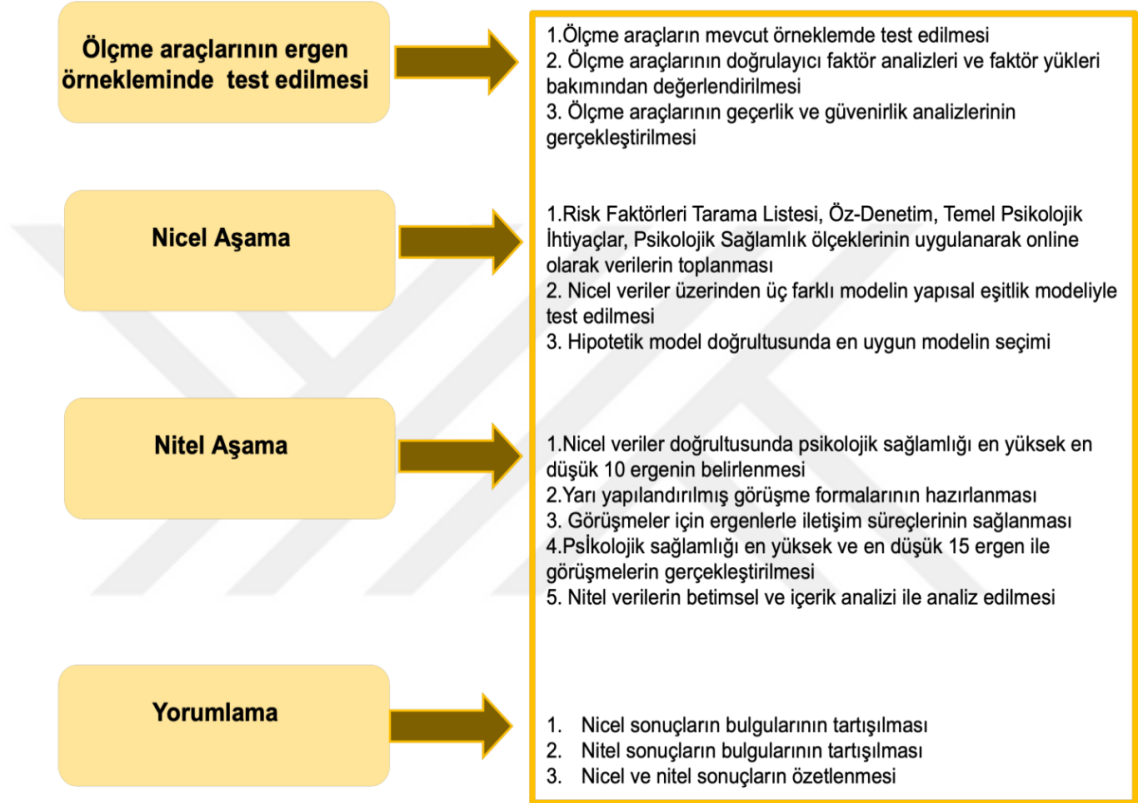
Araştırmanın temel değişkenleri olan psikolojik sağlamlık, öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçlar kavramlarının ergenler için ne anlama geldiği, nasıl deneyimlendiği, ergenlerin kaynaklarının neler olduğu ve onları nasıl etkilediğini

araştırmak için nicel bulgulara ihtiyaç duyulmuştur. Bununla birlikte, araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Hem nicel hem nitel bulguları değerlendirmek için karma araştırma yöntemi benimsenmiştir. Bu araştırmada, değişkenler arası doğrudan ve dolaylı ilişkilerin değerlendirilmesinde “Yapısal Eşitlik Modellemesi” gibi ileri analiz yönteminin kullanılması, araştırmanın karma modelle tasarlanması, psikolojik sağlamlık kavramının iki farklı yaklaşım perspektifinden ölçülmesi ve ulaşılan verilerin çok yönlü değerlendirilmesinin araştırmanın gücünü artırması hedeflenmiştir.

Karma araştırmalar hem nitel hem nicel verileri eş zamanı toplandığından, ölçekler yoluyla verilerin toplanması yönteminin öğelerini, araştırmanın yürütüldüğü gözlem ve odak gruplarına dair gözlem ve farklı yöntemlerin ardışık ve eş zamanı birleştirilmek üzere tasarlanır (Creswell ve PlanoClark, 2015). Nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanımı; araştırma sorusunun daha iyi anlaşılması (Gardner, 2012), hem kapalı uçlu nicel hem de açık uçlu nitel verilerin ele alınması, derinlemesine bir analiz yapılmasını sağlamaktadır (Patton, 2014). Sonuçların açıklanması ve bulguların genelleştirilmesi, araştırma amacını birden fazla aşama ile en iyi şekilde ele almayı olanaklı kılması bakımından avantaj sağlar (Creswell ve PlanoClark, 2015). Araştırmanın nicel bulgularının, ergenlere dair verileri istatistiksel olarak ortaya koymasıyla birlikte, nitel bulgularda; araştırmaya konu olan değişkenler arasındaki ilişkileri derinlemesine incelemek amaçlanmıştır. Nitel ve nicel veriler, genellikle tartışma ve yorum bölümlerinde birleştirilmektedir. Böylece, karmaşık ve çok değişkenli bir konu olan ergenlerin psikolojik sağlamlığına dair sonuçları anlamak ve bulguların nedenini açıklamada görüş çeşitliliği oluşturmak mümkün olabilir (Creswell ve PlanoClark, 2015).

Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, öz-denetim ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bu araştırmada; karma araştırma desenlerinden, çok aşamalı bir desen olarak görülen “açıklayıcı (açımlayıcı) sıralı desen” kullanılmıştır. Açıklayıcı ardışık desen; birinci aşamada nicel veri toplanması, bulguların analiz edilmesi ve ulaşılan bulguları kullanarak ikinci aşama planının oluşturulması ile iki ayrı etkileşimli proje aşamasından oluşmaktadır. Birinci aşamada elde edilen nicel bulgular, nitel boyuta (ikinci aşamaya) dâhil olan katılımcıların çeşidi ve onlara yöneltilen sorular hakkında derinlemesine bilgi verir. Nicel veri toplanan katılımcılar arasından, nitel veri

toplanarak katılımcıların belirlenmesi ve araştırmacının, nitel sonuçlarının, araştırmanın birincil önceliği olan nicel bulguların açıklanmasına hangi ölçüde ve hangi yollarla katkı verdiğini yorumlayabilmesine (Creswell ve PlanoClark, 2015) imkân vereceği düşünülmektedir. Kullanılan araştırma deseni doğrultusunda, izlenen adımların süreci şekil 13’ de sunulmuştur.



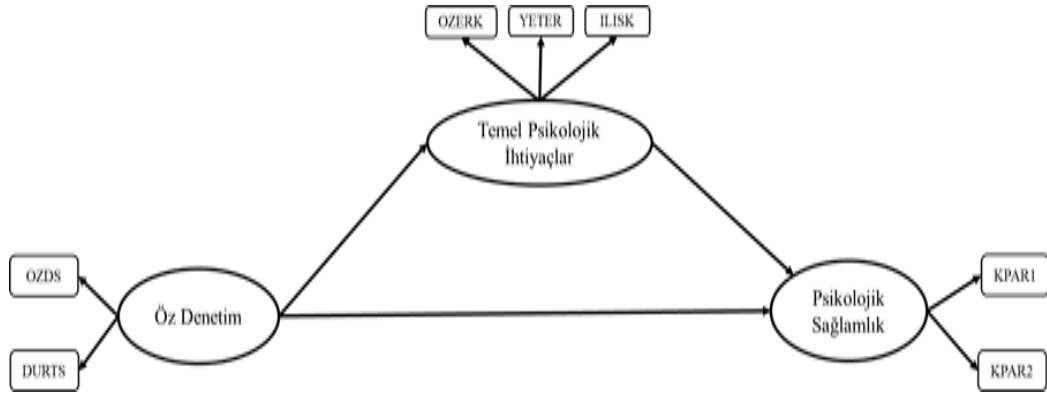
Şekil 13: Araştırma deseni doğrultusunda izlenen adımlar

### 3.2. Nicel Araştırma Aşaması

Araştırmanın nicel aşaması; ergenlerin psikolojik sağlamlık, öz-denetim, temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenleri açısından ilişkilerini ortaya koymayı amaçladığından betimseldir. Bunun yanında, veri toplanan ergenlerden yola çıkarak, değişkenler arası ilişkileri ve bu ilişkilerin yönünü ortaya koyarak, kestirimler yapılmasını sağlayan istatistiksel teknikler kullanıldığından “ilişkisel tarama modeli”dir. İlişkisel tarama modelleri; iki ve daha çok değişken arasında, birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modeller olarak

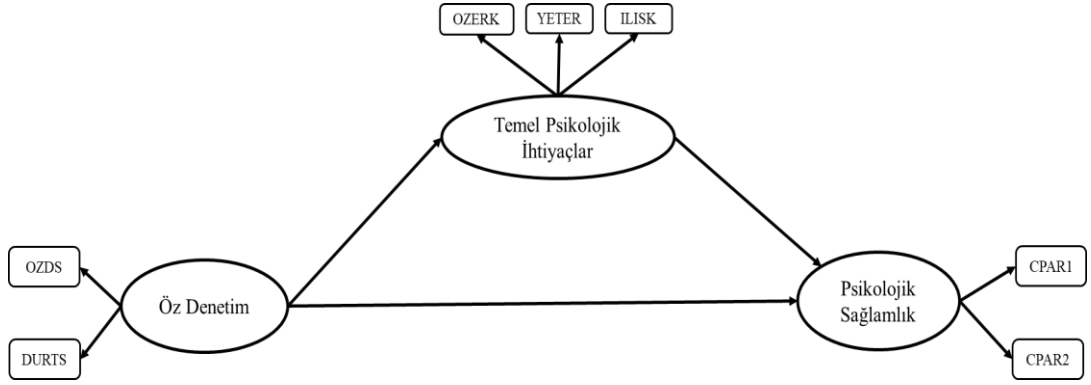
tanımlanır. İlişkisel tarama modeli gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma modelidir. Bu modelde değişkenler arasındaki ilişkiler, “korelasyonel ve karşılaştırmalı” olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Korelasyon türü ilişkisel taramada, araştırmanın değişkenlerinin birlikte değişip değişmediğine bakılırken, karşılaştırma türünde, değişkenlerin birine göre oluşturulan grupların, diğer değişkeni farklılaştırıp farklılaştırmadığı araştırılmaktadır (Johnson ve Christensen, 2014).

Araştırmada; nicel veriler, betimleyici istatistiksel analiz yöntemleri ve yapısal eşitlik modellemesi analizi ile çalışılmıştır. Araştırma kapsamında, ayrıca, örtük değişkenler olarak belirlenen değişkenlerin ölçülmesinde kullanılan tüm ölçme araçlarının belirlenen örneklemde yapı geçerlilikleri test edilmiştir. Araştırma kapsamında test edilmek üzere, aşağıda verilen hipotetik model belirlenmiştir. Bu modelde, öz-denetim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık etkisi değerlendirilmiştir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık iki farklı ölçek ile değerlendirildiği için, araştırma kapsamında belirlenen modeller, her iki ölçek için de ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında örtük değişkenlerle oluşturulan hipotetik model Şekil 14’te Hipotetik Model 1 ve Şekil 15’te Hipotetik Model 2 olarak verilmiştir.



OZDS: KısaÖz-KontrolÖlçeğiÖz-Disiplinfaktörütöplampuanı,  
 DURTS: KısaÖz-KontrolÖlçeğiDürtüsellikfaktörütöplampuanı,  
 KPAR1-2: KısaPsikolojikSağlamlıkÖlçeğimaddelerindenüretilmişikiparsel,  
 OZERK: TemelPsikolojikİhtiyaçlarÖlçeğiÖzerklikfaktörütöplampuanı,  
 YETER: TemelPsikolojikİhtiyaçlarÖlçeğiYeterlikfaktörütöplampuanı,  
 ILISK: TemelPsikolojikİhtiyaçlarÖlçeğiİlişkiselikfaktörütöplampuanı.

**Şekil 14:** Test edilen hipotetik model 1



OZDS: KısaÖz-KontrolÖlçeğiÖzDisiplinfaktörütöplampuanı,  
DURTS: KısaÖz-KontrolÖlçeğiDürtüsellikfaktörütöplampuanı,  
CPAR1-2: Connor-Davidson PsikolojikSağlamlık Ölçeği Kısa Formu maddelerinde nüritilmiş iki  
parsel,  
OZERK: TemelPsikolojikİhtiyaçlarÖlçeğiÖzerklikfaktörütöplampuanı,  
YETER: TemelPsikolojikİhtiyaçlarÖlçeğiYeterlikfaktörütöplampuanı,  
ILISK: TemelPsikolojikİhtiyaçlarÖlçeğiİlişkiselilikfaktörütöplampuanı.

**Şekil 15:** Test edilen hipotetik model 2

Bu tez çalışmasında, araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlık düzeyini değerlendirmek üzere iki ölçek kullanılmıştır. Bireylerin kendini toparlama ve hızlı bir şekilde normal yaşantılarına dönme güçleri, pozitif psikoloji yaklaşımında, psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanmıştır (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlık bir süreç, bireysel bir özellik, bir sonuç veya uyum sağlamaya dönük özelliklerin tümü olarak farklı tanımlar şeklinde ele alınmaktadır (Zautra vd. 2010) Psikolojik sağlamlık kavramının tanımlarındaki farklılıklarla, kavramın ölçülmesine dair farklılıklara neden olmuştur. Psikolojik sağlamlığın ölçülmesine yönelik ölçeklerden bir kısmı bireyin kendini toparlaması ve eski işlevselliğine tekrar dönebilme düzeyi, bir kısım ölçekler ise psikolojik sağlamlığı sağlayan faktörler ve özellikleri taşıma üzerinden psikolojik sağlamlığı ölçmeye odaklanmışlardır (Smith vd., 2008). Psikolojik sağlamlıkla ilgili mevcut ölçekleri incelediği çalışmalarında, Ahern, Kiehl, Sole ve Byers (2006), psikolojik sağlamlıkla ilgili ölçeklerin farklı yapıları ölçtüğünü öne sürmüş ve bu yapıları;

- Koruyucu faktörler,
- Başarılı bir stresle başa çıkabilme,
- Sağlıklı olma ile ilgili temel koruyucu etkenler
- Kendini toparlama davranışları
- Bireysel uyumu artıran pozitif kişilik özellikleri

olarak sınıflandırmıştır. İki farklı ölçeğin tercih edilmesinin nedeni, psikolojik sağlamlık kavramının tanımına ilişkin farklı bakış açılarının, ölçme ve değerlendirme sürecine yansımalarındaki farklılıklardandır.

Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık düzeyinin ölçülmesinde, birinci ölçme aracı olarak, psikolojik sağlamlık yapısını; mizah duygusu, öz-yeterlik, inanç, iyimserlik ve sabır gibi özellikler açısından ölçmeyi hedefleyen Connor-Davidson Ölçeği (2003) seçilmiştir. Connor-Davidson ölçeği, alan yazında psikolojik sağlamlık ölçme araçları arasında en sık kullanılan, en güvenilir araçlardan biridir (Kaya ve Odacı, 2021). Connor-Davidson ölçeği, psikolojik sağlamlığı, stresle başedebilmede ve uyumluluk sağlamada belli özellikler üzerinden ölçen hem genel hem klinik popülasyonda örneklemelerle test edilmiş, iç tutarlılığı yüksek bir ölçek olmasına rağmen, sağlamlık sürecini ele almamaktadır (Kahve, 2017).

Bu araştırmada, psikolojik sağlamlığı ölçmeye dönük ikinci ölçme aracı olarak Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” seçilmiştir. Psikolojik sağlamlığı ya da başarılı biçimde stresle başa çıkmayı sağlayan özellikler üzerinden psikolojik sağlamlığı ölçmeyi hedefleyen ölçekler, psikolojik sağlamlığın asıl anlamı olan “Kendini toparlayabilme ve eski durumuna dönebilme” anlamından uzaklaşmaktadır (Smith vd., 2008; Smith vd., 2010). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ise mevcut ölçeklerden farklı olarak; bireylerin kendini toparlama, yeniden iyileşme, eski işlevselliğine dönme ve yeniden uyum sağlama özelliklerini ölçmeye odaklanmıştır. Bu özelliği itibariyle de mevcut psikolojik sağlamlık ölçeklerinden farklılaşmaktadır. Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık kavramını, hem “kendini toparlama, eski işlevselliğine dönme” hem de “belli kişilik özellikleri üzerinden ölçme”ye dönük iki ölçeğin kullanılmasıyla tezin hipotetik modelinin test edilmesinde araştırmanın gücünü artırma hedeflenmiştir.

### **3.2.1. Nicel araştırmanın çalışma grubu**

Psikolojik sağlamlık araştırmaları, risk faktörleri olan örneklemeler üzerinden çalışılmaktadır (Eshel vd., 2018) Psikolojik sağlamlık gücünün ortaya çıkabilmesi için; bireyin risk ya da zorluğa maruz kalması ve süreç sonunda, yaşadığı duruma uyum sağlayarak olumsuz koşulların varlığına rağmen olumlu sonuçlar elde etmesi

gerekmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Bu sebeple, araştırmada risk faktörlerine sahip bireyleri belirlemek amacıyla, Terzi (2008) tarafından alanyazın taraması sonucu oluşturulan, 30 maddelik “Risk Faktörlerini Belirleme Listesi”nin kullanımı uygun görülmüştür. Araştırmanın nicel örneklemini belirlemek üzere, risk faktörleri belirleme listesinde yer alan olaylardan en az birini doğrudan deneyimlemiş olan katılımcılar, nicel örnekleme de yer almak üzere seçilmiştir. Risk faktörleri belirleme listesinde, gelişim döneminde risk faktörü olarak belirlenen 30 durum yer almaktadır (Terzi, 2008). Risk faktörleri belirleme listesini hazırlayan ve psikolojik sağlık araştırmaları konusunda çalışmaları olan, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda akademisyenden alınan uzman görüşü sonrası, risk faktörleri belirleme listesinde, katılımcıların bir faktör işaretlemesinin yeterli olduğu yönünde görüş birliğine ulaşılmıştır.

Risk faktörleri listesini işaretleyen riske maruz kalmış öğrencilerden seçilecek olan örnekleme, araştırmanın diğer ölçüm araçları uygulanmıştır. Araştırmanın nicel boyutundaki katılımcıların belirlenmesinde, özellikle 12. sınıflar, üniversite sınavı stres faktörü sebebiyle grup dışında bırakılacak olup, 9-10-11. sınıflar araştırmaya dahil edilmiştir. Örgün eğitim almayan açık lise öğrencileri, ulaşım sorunları nedeniyle grup dışı bırakılmıştır. Araştırmanın çalışma evreni olarak; 2020-2021 eğitim öğretim yılı, Kütahya ilinde, toplam 35 liseden, 10 940 öğrenci belirlenmiştir. İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden, 2020-2021 eğitim öğretim yıllarında belirlenen sınıflarda öğrenime devam eden öğrenci sayıları alınmıştır. Buna göre;9. sınıflar 4402,10. sınıflar 3559,11. sınıflar 2979 şeklinde öğrenim gören öğrenciler, araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

Araştırma evreninin yer aldığı 35 liseden, “basit seçkisiz örnekleme” yöntemiyle 10 lise seçilmiştir. Seçilen bu liselerde öğrenime devam eden 9. 10 ve 11. sınıf öğrencileri, araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Dahil etme kriterlerinde, evrenin temsiliyeti bakımından, örgün eğitimin yer almadığı açık lise dışındaki tüm lise türlerinde okullar, örneklemin seçim sürecinde dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklem sayısı; örneklem büyüklüğü  $[N = (z \cdot ss' / e)^2]$  formülünden yararlanılarak hesaplanmış (Karasar, 2005), örneklem büyüklüğü, .05 hata payına ve %95 güven sınırına dayalı 382 olarak hesaplanmış, ancak olası veri kayıpları dikkate alınarak, bu sayı minimum gereklilik kabul edilmiş, veri toplanan gönüllü öğrencilerin tümü uygulamaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılım, gönüllülük esasına dayalı

gerçekleştirilmiş, gönüllü olmayanlar ise araştırma dışı bırakılmıştır. Bu araştırmada, örneklem hacminin belirlenmesinde alanyazın açıklamalarından da yararlanılmıştır. “Doğrulamalı Faktör Analizi” yaklaşımı ile Bentler (1990), gözlenen değişken sayısının en az beş katı, Nunnally (1967) ise en az 10 katı örneklem büyüklüğüne ulaşılması gerektiğini belirtmiştir (Westland, 2010). Bu araştırmada 6 gözlenen değişken olduğu kabul edilirse, bu sayının 10 katı olan 600 kişiye ulaşmak gerektiği söylenebilir.

Araştırmanın nicel çalışma grubunu belirlemek üzere 752 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmanın nicel örnekleme, ölçekleri dolduran 752 kişi arasından, ölçütleri karşılayan 14-18 yaş aralığında (Ortalama=15.70, Ss=1.02), 666 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin demografik özellikleri ile ilgili betimsel bilgiler Tablo 4’te sunulmuştur.

**Tablo 4:** Demografik özellikler

| Demografik Özellikler                                                     |                          | N   | %    |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|------|
| Cinsiyetiniz                                                              | Kadın                    | 491 | 73.7 |
|                                                                           | Erkek                    | 175 | 26.3 |
| Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz                                            | 1                        | 327 | 49.1 |
|                                                                           | 2                        | 242 | 36.3 |
|                                                                           | 3                        | 71  | 10.7 |
|                                                                           | 4                        | 19  | 2.9  |
|                                                                           | 5                        | 4   | 0.6  |
|                                                                           | 6                        | 3   | 0.5  |
| Ailenizin aylık gelir toplamı                                             | 0 -2000 TL               | 75  | 11.3 |
|                                                                           | 2000-3999 TL             | 276 | 41.4 |
|                                                                           | 4000-5999 TL             | 179 | 26.9 |
|                                                                           | 6000-7999 TL             | 81  | 12.2 |
|                                                                           | 8000-10000 TL            | 32  | 4.8  |
|                                                                           | 10001- 15000 TL          | 16  | 2.4  |
|                                                                           | 15000 üzeri              | 7   | 1.1  |
| Anne – Baba ilişki durumu                                                 | Birlikte                 | 598 | 89.8 |
|                                                                           | Boşandı- ayrı yaşıyor    | 68  | 10.2 |
| Anne eğitim düzeyi                                                        | Okur – yazar değil       | 3   | 0.5  |
|                                                                           | Okur – yazar             | 12  | 1.8  |
|                                                                           | İlkokul                  | 283 | 42.5 |
|                                                                           | Ortaokul                 | 135 | 20.3 |
|                                                                           | Lise                     | 150 | 22.5 |
|                                                                           | Ön Lisans                | 17  | 2.6  |
|                                                                           | Lisans/Üniversite        | 60  | 9    |
|                                                                           | Yüksek lisans üzeri      | 6   | 0.9  |
| Baba eğitim düzeyi                                                        | Okur – yazar değil       | 4   | 0.6  |
|                                                                           | Okur – yazar             | 2   | 0.3  |
|                                                                           | İlkokul                  | 122 | 18.3 |
|                                                                           | Ortaokul                 | 105 | 15.8 |
|                                                                           | Lise                     | 266 | 39.9 |
|                                                                           | Ön Lisans                | 21  | 3.2  |
|                                                                           | Lisans/Üniversite        | 111 | 16.7 |
|                                                                           | Yüksek lisans üzeri      | 35  | 5.3  |
| Kaç tane yakın arkadaşınız var?                                           | 1                        | 87  | 13.1 |
|                                                                           | 2                        | 141 | 21.2 |
|                                                                           | 3                        | 123 | 18.5 |
|                                                                           | 4                        | 87  | 13.1 |
|                                                                           | 5 ve daha fazla          | 198 | 29.7 |
|                                                                           | Yok                      | 30  | 4.5  |
| Genel olarak tüm yaşamınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl tanımlarsınız? | Hiç mutlu değilim        | 26  | 3.9  |
|                                                                           | Çoğunlukla mutlu değilim | 108 | 16.2 |
|                                                                           | Orta düzeyde mutluyum    | 289 | 43.4 |
|                                                                           | Çoğunlukla mutluyum      | 204 | 30.6 |
|                                                                           | Çok Mutluyum             | 39  | 5.9  |
| Toplam                                                                    |                          | 666 | 100  |

### 3.2.2. Nicel araştırma veri toplama araçları

Araştırmanın nicel boyutunda kullanılan ölçme araçları aşağıda yer almaktadır.

1. Demografik Bilgi Formu
2. Risk Faktörleri Belirleme Listesi
3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği
4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
5. Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu
6. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

Ulusal alanyazın incelendiğinde, araştırma sürecinde kullanılacak ölçeklerin, Türk kültüründe, ergenler üzerinde seçilen örnekleme geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılmadığı gözlenmiştir. Bu doğrultuda, araştırmada ölçme araçlarının uygulanması öncesinde, ölçeklerin ergen örnekleminde geçerlik ve güvenirlik değerlendirmeleri yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturacak, Kütahya ili merkez liseleri arasından ulaşılan 251 kişilik örnekleme ölçekler uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yaklaşımında Bentler ve Chou (1987), gözlenen değişken sayısının en az beş katında, Nunnally (1967) ise 10 katı olan bir örnekleme çalışılmasını önermektedir. Bu araştırmada, geçerlik ve güvenirlikleri örnekleme test edilecek ölçeklerin toplam madde sayısı 20 olduğundan, bu sayının 10 katı olan 200 kişiye ulaşmak gerektiği söylenebilir. Bu doğrultuda, 251 kişilik örnekleme, ölçeklerin geçerlik ve güvenirlikleri yeniden çalışılmıştır.

Araştırmanın nicel boyutunda kullanılan ölçekler uygulanmadan önce, tüm katılımcılara; uygulama süresi, gizlilik ilkesi şartları ve gönüllülük hususunda bilgi verilmiş ve onayları alınmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu, online uygulanan ölçek formunun ilk sayfası olarak verilmiş ve katılımcıların ilgili bölümü işaretlemeleri istenmiştir. Bilgilendirilmiş onam formu sağlıkla ilgili temel etik kurallardan dört ilkenin bir gereği olarak (özerkliğe saygı, faydalı olma, zarar vermeme ve adalet), katılımcının bireysel karar verme hakkı ve özerkliğine verilen saygıyı yansıtır (Maçkalı, 2014).

Bilgilendirilmiş onam katılımcıları, bilgilendiren katılımcıların çalışmaya katılım veya reddini belirtebilecekleri araştırmaya Bilgilendirilmiş Onam Formu EK-...de sunulmuştur.

Ölçme araçlarının uygulama öncesi, ölçeklerin mevcut örnekleme (ergen örnekleme) geçerlik ve güvenirlik değerlendirmeleri yapılmıştır. Bu kapsamda, ölçme yapılarının bu örnekleme de geçerli olup olmadığı, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile ölçme araçlarının iç tutarlık analizleri de Cronbach Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi, davranış bilimleri ve sosyal bilimlerde önemli bir analiz aracı olup, önceden belirlenmiş kuramsal yapısı olan modellerde, gizli ve gözlenen değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin araştırılmasına yönelik, yapısal eşitlik modelleme teknikleriyle çalışır (Şimşek, 2006). Doğrulayıcı Faktör Analizi'nde (DFA), modelin uyum gösterip göstermediğini belirlemek amaçlı, farklı uyum indekslerinden yararlanılmaktadır. Bu farklı uyum indekslerinin, birbirlerine karşı güçlü ve zayıf yönleri bulunması sebebiyle modelin uyum değerlendirilmesinde, farklı uyum indekslerine göre değerlendirme önerilmektedir (Büyüköztürk, Akgün, Özkahveci ve Demirel, 2004).

Uyum iyiliği değerleri için kesme noktası olarak, RMSEA için  $<.10$ ; CFI, IFI, NFI ve GFI için  $\geq .90$  dikkate alınmıştır (Kline, 2015; Schumacher ve Lomax, 2004).

#### **3.2.2.1. Demografik bilgi formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu; katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aile sosyo-ekonomik durumu, kardeş sayısı, doğum sırası, başarı, sağlık ve mutluluk gibi sorulardan oluşmaktadır. “Covid-19” pandemi tedbirleri kapsamında, online olarak yürütülen araştırmanın ölçme araçları formları, Google formlar yoluyla hazırlanmış ve katılımcılara sunulmuştur. Demografik bilgi formu ek 2 de yer almaktadır. Hazırlanan formlarda, katılımcılardan, gönüllü onamları ve araştırmanın ikinci aşamasına katılmak isteyip istemedikleri soru olarak eklenmiştir.

#### **3.2.2.2. Risk faktörleri belirleme listesi**

Risk faktörleri belirleme listesi, Terzi (2008) tarafından geliştirilmiş olup, 30 maddeden ve üç alandan oluşmaktadır. Bireysel (kronik bir hastalığa sahip olma, erken doğmuş olma vb.), ailesel (Anne/babanın uyuşturucu kullanması, aile içinde

şiddet görme vb.) ve toplumsal (düşük sosyoekonomik düzey, göç vb.) olarak listede yer alan maddelerden herhangi birini işaretleyen bireylerin, risk grubu içerisinde yer aldığı kabul edilmiştir. Form ek 3 de yer almaktadır.

### 3.2.2.3. Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği; iş yaşamı, eğitim ve ilişkiler alanında, kişiler arası ilişkiler şeklinde birçok yaşam alanında, bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyini değerlendirmek amaçlı geliştirilen, kısa ve uzun olarak farklı versiyonları bulunan ölçekler dizinidir. Genellikle temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyini değerlendirmek amaçlı, Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilen Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) kullanılmaktadır. Türkiye standardizasyon ve adaptasyonu; Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül, (2003) tarafından yapılmıştır. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği “5’li likert tipi, 21 maddeli” bir ölçektir. Özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı olmak üzere üç alt boyuta sahip ölçeğin Türkçe formunda, “5’li likert tipi” dereceleme tercih edilmiştir.

Güvenirlilik ve geçerlik analizleri yapılmış ölçeğin, alt boyutlarına göre ortaya çıkan madde dağılımları ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları aşağıda verilmiştir.

Ölçeğin genel Cronbach Alpha katsayısı ise .76 olarak belirlenmiştir

Özerklik ihtiyacı: 1, 4, 8, 11, 14, 17, 20. maddeler. (4, 11, 20 ters ifade).

Özerklik ihtiyacı korelasyon katsayısı .58 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73’tür.

Yeterlik ihtiyacı: 3, 5, 10, 13, 15, 19. maddeler. (3, 15, 19 ters ifade). Yeterlik ihtiyacı korelasyon katsayısı .39 ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .61’dir.

İlişki ihtiyacı: 2, 6, 7, 9, 12, 16, 18, 21. maddeler. (7, 16, 18 ters ifade). İlişki ihtiyacı korelasyon katsayısı .36 ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .73’tür

Her üç boyutta 3, toplamda 9 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekte, her alt boyut için alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla; özerklik için 6 ve 30, yeterlik için 7 ve 35, ilişki ihtiyacı için ise 8 ve 40 olmaktadır. Puanlar arttıkça, kişi psikolojik ihtiyacının daha fazla karşılandığını, puanlar düştükçe, psikolojik ihtiyaçlarının arttığını hissetmektedir. Ölçeğin örnek maddeleri ek 4 te yer almaktadır.

### 3.2.2.3. Ölçeğin ergen örnekleminde geçerlik ve güvenirlik analizi, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

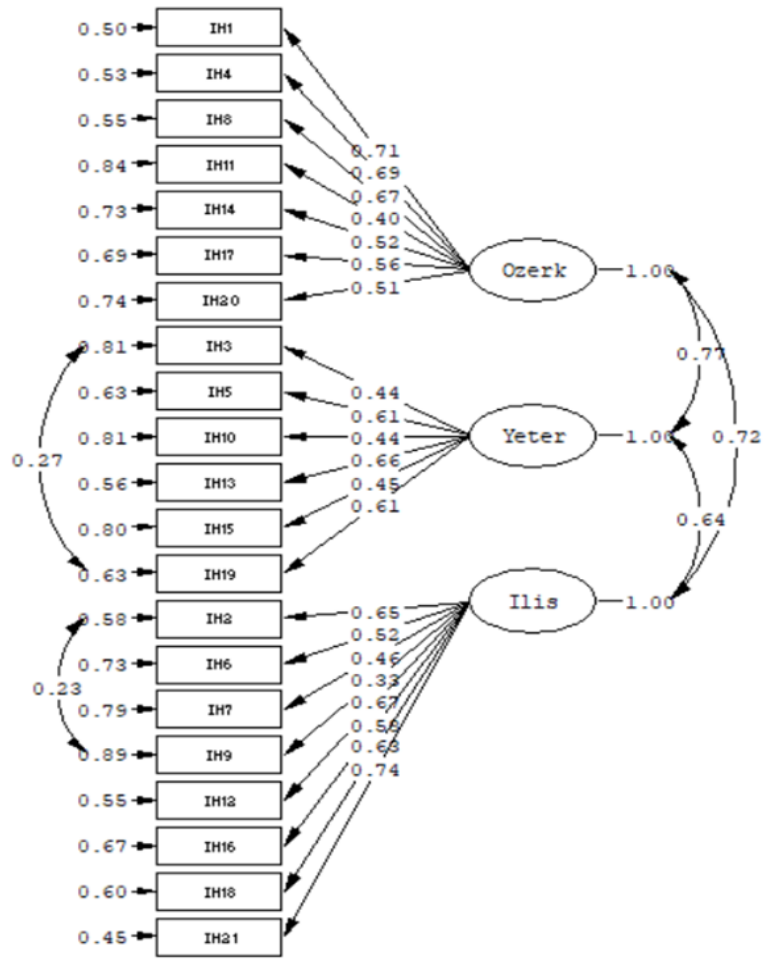
Ölçeğin 251 kişilik ergen örnekleminde, faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı, “Birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi” ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam 21 maddesi ve üç boyutu bulunmaktadır. Bu ölçeğin ergen örnekleminde, DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (743.91/186) = 3.99,  $p=.001$ , IFI=.89; CFI=.89; SRMR=.089; RMSEA=.11 (RMSEA için güven aralığı=.10–.12) şeklinde olduğu görülmektedir. Uyum iyiliği değerlerinin, kabul edilebilir sınırlara yakın olduğu gözlenirse de uyum değerlerinin iyileştirilmesi için model tarafından önerilen modifikasyon indeksleri değerlendirilmiştir. Modifikasyon önerilerinde, 3. (Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.) ve 19. (Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem.) maddeler arasında eklenecek hata varyansının ki-kare değerinde 31.4’luk, 2. (Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum.) ve 9. (Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görüyorum.) maddeler arasında eklenecek hata varyansının ki-kare değerinde 22.4’luk bir düşüşe neden olacağı gözlenmiştir. Maddelerin anlam bakımından da yakın oldukları görülmektedir.

Modifikasyon önerileri modele uygulanıp analiz yenilendiğinde, elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (680.69/184)=3.69,  $p=.001$ , IFI=.90; CFI=.90; SRMR=.085; RMSEA=.10 (RMSEA için güven aralığı=.096–.11) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Ölçeğe ilişkin faktör yükleri tablo 6 da verilmiştir. Standardize edilmiş faktör yüklerinin .33 ile .74 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu gözlenmiştir. Hesaplanan değerler göz önüne alındığında, bu ölçme aracının madde-faktör yapısının şekil 15 de görüldüğü üzere ergen örnekleminde de doğrulandığı ifade edilebilir.

**Tablo 5:** Faktör yükleri ve açıklanan varyansları

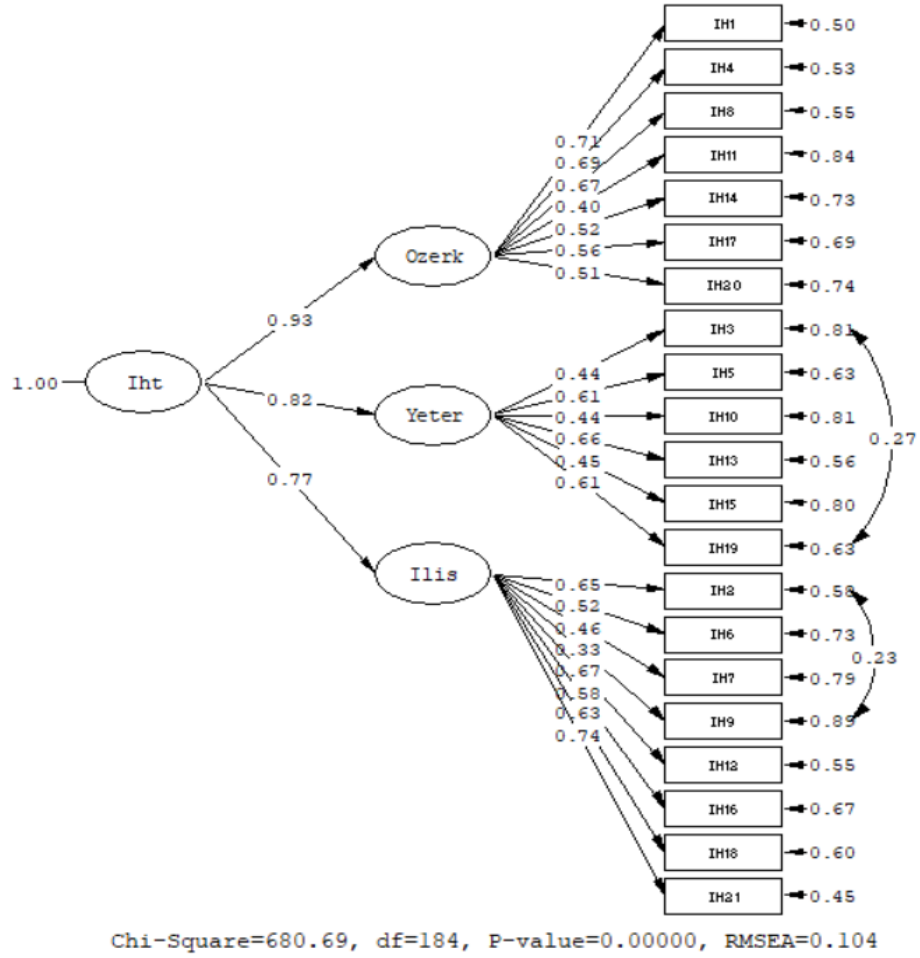
| Madde | Standartlaştırılmış Yükler | tdeğerleri | R <sup>2</sup> |
|-------|----------------------------|------------|----------------|
| IH1   | 0.71                       | 11.93      | 0.50           |
| IH4   | 0.69                       | 11.46      | 0.47           |
| IH8   | 0.67                       | 11.20      | 0.45           |
| IH11  | 0.40                       | 5.99       | 0.16           |
| IH14  | 0.52                       | 8.10       | 0.27           |
| IH17  | 0.56                       | 8.81       | 0.31           |
| IH20  | 0.51                       | 7.94       | 0.26           |
| IH3   | 0.44                       | 6.36       | 0.19           |
| IH5   | 0.61                       | 9.41       | 0.37           |
| IH10  | 0.44                       | 6.42       | 0.19           |
| IH13  | 0.66                       | 10.40      | 0.44           |
| IH15  | 0.45                       | 6.67       | 0.20           |
| IH19  | 0.61                       | 9.30       | 0.37           |
| IH2   | 0.65                       | 10.63      | 0.42           |
| IH6   | 0.52                       | 8.24       | 0.27           |
| IH7   | 0.46                       | 7.12       | 0.21           |
| IH9   | 0.33                       | 4.82       | 0.11           |
| IH12  | 0.67                       | 11.09      | 0.45           |
| IH16  | 0.58                       | 9.26       | 0.33           |
| IH18  | 0.63                       | 10.30      | 0.40           |
| IH21  | 0.74                       | 12.74      | 0.55           |



Chi-Square=680.69, df=184, P-value=0.00000, RMSEA=0.104

Şekil 16: Modeldeyer alan standardize edilmiş faktör yükleri

Ayrıca, ölçeğe ilişkin ikinci düzey DFA uygulanmıştır. Şekil 16 de gösterilen analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  ( $680.69/184$ ) = 3.69,  $p=.001$ , IFI=.90; CFI=.90; SRMR=.085; RMSEA=.10 (RMSEA için güven aralığı=.096-.11) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.



Şekil 17: Modelde yer alan standardize edilmiş faktör yükleri-DFA ikinci düzey

Cronbach Alpha değerleri incelendiğinde; özerklik faktörü için .78, yeterli faktörü için .70, ilişkisellik faktörü için .78 ve ölçeğin tamamı için .88 olduğu hesaplanmıştır. Elde edilen değerler incelendiğinde, genel olarak ölçeğin iç tutarlığının iyi düzeyde olduğu belirtilebilir.

Ölçekte yer alan .40 ve altında faktör yüküne sahip maddeler çıkarılarak analiz yenilenmiştir. Buna göre, .40 altında bir madde olduğu (Madde 9) tespit edilmiştir. (Madde 9: Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görüyorum.) Yapılan analiz sonucunda, elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (702.13/185) = 3.79,  $p=.001$ , IFI=.90; CFI=.90; SRMR=.085; RMSEA=.10 (RMSEA için güven aralığı=.097-.11) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmada kullanılması planlanan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin ergen örnekleminde, faktör-madde yapılarının geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilebilir.

#### **3.2.2.4. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği**

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama ve standardizasyon, adaptasyon çalışması, Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Doğan tarafından yürütülen çalışma, 295 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş, ölçeğin psikometrik özellikleri (iç tutarlığı, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ve ölçüt bağıntılı geçerliliği) incelenmiştir. AFA ve DFA incelemelerinde ölçeğin tek faktörlü yapıda olduğu tespit edilmiş ve iç tutarlık katsayısı .83 olduğu belirtilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .63-.79 arasında değişim göstermekte olup, iç tutarlık katsayısı .76 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan, 2015).

Ölçekte 2., 4. ve 6. maddeler ters kodlanmaktadır. Örnek maddeler ek 5 te yer almaktadır.

#### **3.2.2.4. Ölçeğin ergen örnekleminde geçerlik ve güvenirlik analizi, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları**

Ölçeğin 251 kişilik ergen örnekleminde, faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam 6 maddesi ve bir boyutu bulunmaktadır.

Bu ölçeğin ergen örnekleminde, DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (77.14/9) = 8.57,  $p=.001$ , IFI=.92; CFI=.92; SRMR=.065; RMSEA=.17 (RMSEA için güven aralığı=.14-.21) şeklinde olduğu görülmektedir. Uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlara yakın olduğu gözlenirse de uyum değerlerinin iyileştirilmesi için model tarafından önerilen modifikasyon indeksleri değerlendirilmiştir. Modifikasyon önerilerinde, 1. (Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.) ve 2. (Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.) maddeler arasında eklenecek hata varyansının ki-kare değerinde 24'lük, 4. (Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.) ve 6.

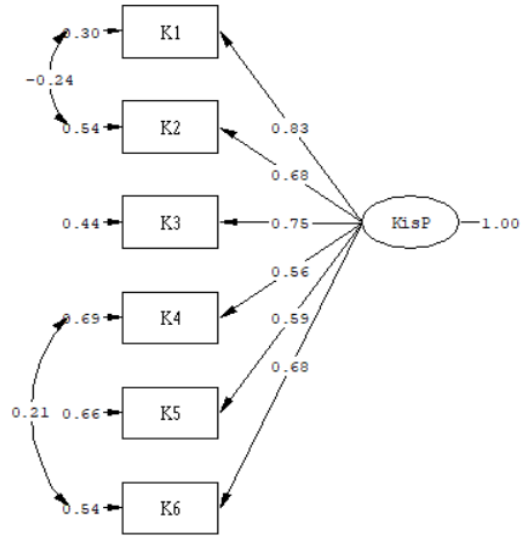
(Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.) maddeler arasında eklenecek hata varyansının ki-kare değerinde 25.8'lik bir düşüşe neden olacağı gözlenmiştir. Maddelerin anlam bakımından da yakın oldukları görülmektedir.

Modifikasyon önerileri modele uygulanıp analiz yenilendiğinde, elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (18.00/7) = 3.69,  $p=.011$ , IFI=.99; CFI=.99; SRMR=.038; RMSEA=.079 (RMSEA için güven aralığı=.035–.13) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Ölçeğe ilişkin faktör yükleri tablo 7de verilmiştir. Standardize edilmiş faktör yüklerinin .56 ile .83 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu gözlenmiştir. Hesaplanan değerler göz önüne alındığında, bu ölçme aracının madde-faktör yapısının ergen örnekleminde de doğrulandığı ifade edilebilir.

**Tablo 6:** Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği faktör yükleri ve açıklanan varyansları

| Madde | Standartlaştırılmış Yükler | t değerleri | R <sup>2</sup> |
|-------|----------------------------|-------------|----------------|
| K1    | 0.83                       | 14.49       | 0.70           |
| K2    | 0.68                       | 10.77       | 0.46           |
| K3    | 0.75                       | 13.16       | 0.56           |
| K4    | 0.56                       | 9.12        | 0.31           |
| K5    | 0.59                       | 9.70        | 0.34           |
| K6    | 0.68                       | 11.59       | 0.46           |



Chi-Square=18.00, df=7, P-value=0.01195, RMSEA=0.079

**Şekil 18:** Kısapsikolojik sağlık ölçeği modelde yer alan standardize edilmiş faktör yükleri

Kısa Psikolojik sağlık ölçeği faktör yükleri şekil 18’de gösterilmektedir. Cronbach Alpha değeri, ölçeğin tamamı için .85 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerler incelendiğinde, genel olarak ölçeğin iç tutarlığının iyi düzeyde olduğu belirtilebilir. Ölçekte yer alan .40 ve altında faktör yüküne sahip bir madde bulunmamaktadır.

### 3.2.2.5. Connor-davidson psikolojik sağlık ölçeği kısa formu

Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Connor ve Davidson, 2003), belli özelliklerle psikolojik dayanıklılığı ölçmeyi amaçlamaktadır. Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen 25 maddelik psikolojik sağlık ölçeğinin, Campbell-Sills ve Stein (2007) tarafından, üniversite öğrencilerine uygulanarak test edilen 10 maddelik kısa formunun Türk kültürüne uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik analizleri Kaya ve Odacı (2021) tarafından yapılmış olup, ölçeğin orijinal 25 maddelik uzun formuyla yüksek düzeyde korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliliği kapsamında gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde, tek faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. 10 maddelik ölçek tek faktörlü olup, hedef örnekleme doğrulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında, iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarı test korelasyonu 0,78 olarak belgelenmiştir.

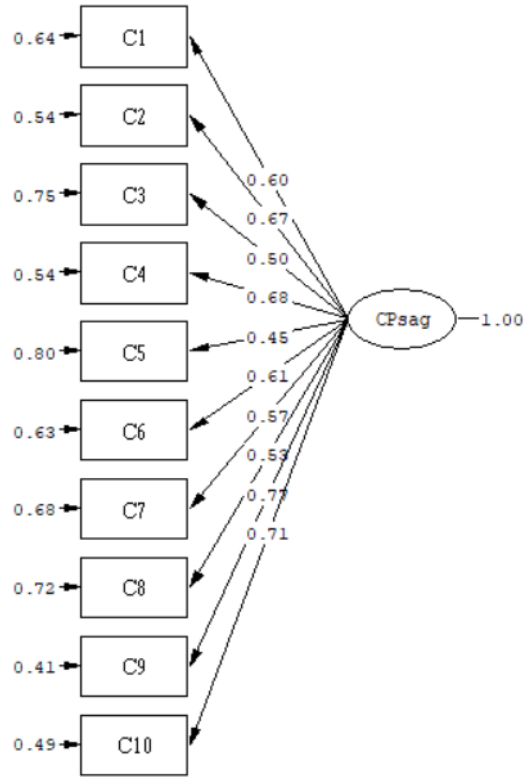
### 3.2.2.5. Ölçeğin ergen örnekleminde geçerlik ve güvenirlik analizi, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Ölçeğin 251 kişilik ergen örnekleminde, faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam 10 maddesi ve bir boyutu bulunmaktadır. Bu ölçeğin ergen örnekleminde, DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (127.97/35) = 3.66,  $p=.001$ , IFI=.95; CFI=.95; SRMR=.065; RMSEA=.10 (RMSEA için güven aralığı=.084-.12) şeklinde ve kabul edilebilir sınırlar dahilinde olduğu görülmektedir.

Ölçeğe ilişkin faktör yükleri Şekil 8de verilmiştir. Standardize edilmiş faktör yüklerinin .45 ile .77 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu gözlenmiştir. Hesaplanan değerler göz önüne alındığında bu ölçme aracının madde-faktör yapısının ergen örnekleminde de doğrulandığı ifade edilebilir.

**Tablo 7:** Faktör yükleri ve açıklanan varyansları

| Madde | Standartlaştırılmış Yükler | t değerleri | R <sup>2</sup> |
|-------|----------------------------|-------------|----------------|
| C1    | 0.60                       | 9.89        | 0.36           |
| C2    | 0.67                       | 11.42       | 0.45           |
| C3    | 0.50                       | 7.89        | 0.25           |
| C4    | 0.69                       | 11.58       | 0.48           |
| C5    | 0.45                       | 6.99        | 0.20           |
| C6    | 0.61                       | 10.02       | 0.37           |
| C7    | 0.57                       | 9.17        | 0.32           |
| C8    | 0.53                       | 8.52        | 0.28           |
| C9    | 0.77                       | 13.62       | 0.59           |
| C10   | 0.71                       | 12.25       | 0.50           |



**Şekil 19:** Connor-davidson psikolojikdayanıklılık ölçeği modelde yer alan standardize edilmiş faktör yükleri

Modelde Yer Alan Standardize Edilmiş Faktör Yükleri şekil 19 de yer almaktadır. Cronbach Alpha değeri, ölçeğin tamamı için .85 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerler incelendiğinde, genel olarak ölçeğin iç tutarlığının iyi düzeyde olduğu belirtilebilir.

Ölçekte yer alan .40 ve altında faktör yüküne sahip bir madde olmadığı tespit edilmiştir.

### 3.2.2.6. Kısa öz-kontrol ölçeği (KÖKÖ)

Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Tangney ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu (2012) tarafından yapılmıştır. Türkçe ve İngilizce formu arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon ile incelenmiş ve dürtüsellik alt boyutu için  $r=0.72$ , öz-disiplin alt boyutu için  $r=0.76$ , ölçeğin bütünü için ise  $r=0.73$  olarak bulunmuştur. Faktörlerin belirlenmesi için ana bileşenler yöntemi ve varimax rotasyonu kullanılmış, dürtüsellik ve öz-disiplin olarak isimlendirilen iki faktörlü bir yapı elde edilmiş, elde edilen bu yapının doğrulayıcı faktör analiziyle

doğrulandığı görülmüştür. Dürtüsellik alt boyutu için kesim noktası olarak 13 alındığında; duyarlılık 0.806, özgüllük 0.84, pozitif yordama değeri 0.04, negatif yordama değeri 0.99, pozitif olasılık oranı 5.03 ve negatif olasılık oranı 0.23 olarak, öz-disiplin alt boyutu için kesim noktası olarak 12 alındığında; duyarlılık 0.917, özgüllük 0.62, pozitif yordama değeri 0.02, negatif yordama değeri 0.99, pozitif olasılık oranı 2.41 ve negatif olasılık oranı 0,13 olarak bulunmuştur.

Ölçekte;

Öz-disiplinle ilgili maddeler: 1,6,7,8,11

Dürtüsellikle İlgili Maddeler: 2,3,4,5,9,10,12,13 olarak yer almaktadır.

### **3.2.2.6. Ölçeğin ergen örnekleminde geçerlik ve güvenirlik analizi, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları**

Ölçeğin 251 kişilik ergen örnekleminde, faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam 13 maddesi ve iki boyutu bulunmaktadır. Bu ölçeğin ergen örnekleminde DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (288.99/64) = 4.16,  $p=.001$ ,  $IFI=.87$ ;  $CFI=.86$ ;  $SRMR=.082$ ;  $RMSEA=.12$  ( $RMSEA$  için güven aralığı=.10–.13) şeklinde olduğu görülmektedir. Uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sanrılara yakın olduğu gözlenirse de uyum değerlerinin iyileştirilmesi için model tarafından önerilen modifikasyon indeksleri değerlendirilmiştir. Modifikasyon önerilerinde, 1. (İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.) ve 6. (Benim için kötü olan şeyleri reddederim.) maddeler arasında eklenecek hata varyansının ki-kare değerinde 23.5’lik, 4. (Uygun olmayan şeyler söylerim.) ve 9. (Zevkli ve eğlenceli şeyler, yapacağım işten beni alıkoyar.) maddeler arasında eklenecek hata varyansının ki-kare değerinde 21.6’lik, 3. (Tembel biriyim.) ve 10. (Konsantrasyon sorunum var.) maddeler arasında eklenecek hata varyansının ki-kare değerinde 17.9’luk bir düşüşe neden olacağı gözlenmiştir. Maddelerin anlam bakımından da yakın oldukları görülmektedir.

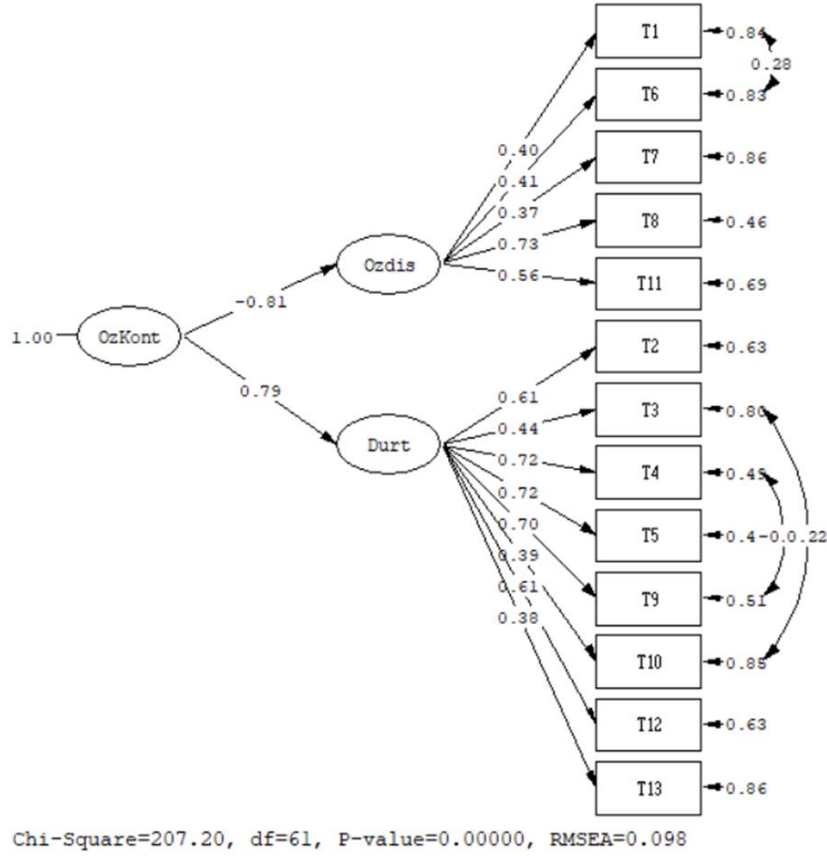
Modifikasyon önerileri modele uygulanıp analiz yenilendiğinde, elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (207.20/61)=3.40,  $p=.001$ ,  $IFI=.91$ ;  $CFI=.91$ ;  $SRMR=.078$ ;  $RMSEA=.098$  ( $RMSEA$  için güven aralığı=.083–.11) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Ölçeğe ilişkin faktör yükleri ve açıklanan varyansları tablo 8 de ve Şekil 20 de verilmiştir. Standardize edilmiş faktör yüklerinin .37 ile .73 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu gözlenmiştir. Hesaplanan değerler göz önüne alındığında, bu ölçme aracının madde-faktör yapısının ergen örnekleminde de doğrulandığı ifade edilebilir.

**Tablo 8:** Kısa öz-kontrol ölçeği faktör yükleri ve açıklanan varyansları

| Madde | Standartlaştırılmış Yükler | t değerleri | R <sup>2</sup> |
|-------|----------------------------|-------------|----------------|
| T1    | 0.40                       | 5.55        | 0.16           |
| T6    | 0.41                       | 5.63        | 0.17           |
| T7    | 0.37                       | 5.17        | 0.14           |
| T8    | 0.73                       | 10.43       | 0.53           |
| T11   | 0.56                       | 7.97        | 0.31           |
| T2    | 0.61                       | 10.02       | 0.37           |
| T3    | 0.44                       | 6.90        | 0.19           |
| T4    | 0.72                       | 11.73       | 0.52           |
| T5    | 0.72                       | 12.46       | 0.52           |
| T9    | 0.70                       | 11.37       | 0.49           |
| T10   | 0.39                       | 6.04        | 0.15           |
| T12   | 0.61                       | 10.01       | 0.37           |
| T13   | 0.38                       | 5.79        | 0.14           |

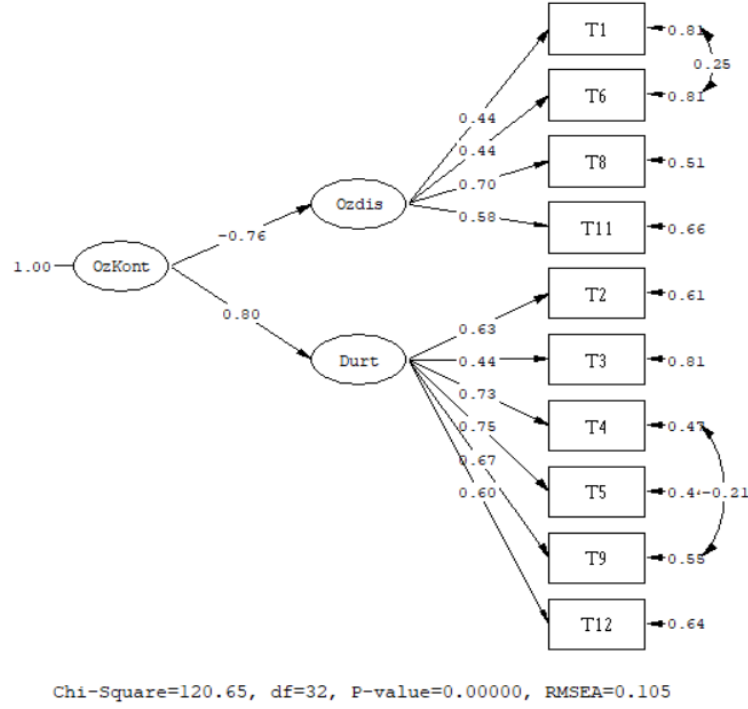
Ayrıca, ölçeğe ilişkin ikinci düzey DFA uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (207.20/61)=3.40,  $p=.001$ , IFI=.91; CFI=.91; SRMR=.078; RMSEA=.098 (RMSEA için güven aralığı=.083–.11) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.



Şekil 20: Kısaöz-kontrol ölçeği faktör yükleri ve açıklanan varyansları

Cronbach Alpha değerleri incelendiğinde, öz-disiplin faktörü için .62 ve dürtüsellik faktörü için .79, olduğu hesaplanmıştır. Elde edilen değerler incelendiğinde, genel olarak ölçeğin iç tutarlılığının iyi düzeyde olduğu belirtilebilir. Ölçekte yer alan .40 ve altında faktör yüküne sahip maddeler çıkarılarak analiz yenilenmiştir. Buna göre, .40 altında 3 madde olduğu (Madde 7, Madde 10 ve Madde 13) tespit edilmiştir. Öz-disiplin boyutuyla ilgili; “7.Daha fazla öz-disipline sahip olmayı isterdim.” ve dürtüsellik boyutuyla ilgili; “10.Konsantrasyon sorunu var.”, “13.Sıklıkla bütün seçenekler üzerine, düşünmeden hareket ederim.” maddeleri, düşük faktör yükü sebebiyle çıkarılmıştır.

.40 faktör yükü altında olan bu maddelerin çıkarılmasıyla yapılan yeniden analiz sonucunda, elde edilen uyum iyiliği değerlerinin;  $\chi^2/Sd$  (120.65/32)=3.77,  $p=.001$ , IFI=.93; CFI=.93; SRMR=.076; RMSEA=.10 (RMSEA için güven aralığı=.086-.13) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.



**Şekil 21:** Kısa öz-kontrol ölçeği 2. düzey DFA modelle de yer alan standardize edilmiş faktör yükleri

Kısa Öz-kontrol Ölçeği'nin tek faktörlü bir yapı olarak işleyip işlemediği, 2. düzey doğrulayıcı faktör analizi ile şekil 21 de yeniden değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonrası, ölçeğin tek faktörlü bir yapı olarak da kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz, ölçeğin bütünde öz-kontrol düzeyi hakkında sonuç ortaya koyabileceğini göstermektedir.

### 3.2.3. Nicel verilerin toplanması

Bu araştırma, Aralık 2020-Ocak 2022 tarihleri arasında, Kütahya'da gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci öncesinde, ilk tez izleme komitesi sonunda, araştırmanın yürütüleceği üniversite ve ilgili kurumlardan resmi izin alınmıştır (EK-...). Ardından, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Kurulu Etiği kurulundan izin alınmıştır.

Doktora tezi olarak yürütülecek çalışma boyunca kullanılacak ölçekler "Covid-19" pandemi süreci nedeniyle, Google formlar aracılığıyla oluşturulan anket ve onam formları katılımcılara link olarak gönderilmiş, ölçekler çevrimiçi anket

yoluyla katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmada, katılımcılardan aşağıdaki ölçekleri sırasıyla doldurmaları istenmiştir.

1. Demografik Bilgi Formu
2. Risk Faktörleri Belirleme Listesi
3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği
3. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği
4. Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu
5. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

Katılımcılar, ölçekleri evlerinde doldurmuşlardır. Bu durum, ergenlerin herhangi bir baskı hissetmemesini kolaylaştırmaya katkı sağlamış olabilir. Uygulamalar esnasında, araştırmaya gönüllü katılımı sağlamak adına, öğrencilerden online onay alınmıştır. Ölçeklerin online form olarak doldurulması, her öğrenci için ortalama 10-15 dakika sürmüştür.

#### **3.2.4. Nicel verilerin analizi**

Bu çalışma kapsamında betimsel istatistikler için; ortalama, standart sapma, medyan, basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde ise Pearson Korelasyon Katsayısı ve Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır.

Araştırma kapsamında toplanan veriler, IBM SPSS 24 ve Lisrel 8.8 paket programları ile test edilmiştir. Araştırmanın tümünde istatistiksel anlamlılık için .05 düzeyi alınmıştır.

Araştırmanın ilk aşaması olan nicel bölümde; ergenlerin öz-denetim ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide, temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rollerinin olup olmadığı, yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. YEM’de, öncelikle araştırmanın değişkenleri arası ilişkileri değerlendirmek üzere, korelasyon katsayısı ve değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Birden fazla parametrenin incelendiği YEM, güçlü bir istatistiksel analiz yöntemidir (Kline, 2015). Bu çalışmada YEM, ölçme modeli ve yapısal model olarak iki aşamalı olarak yapılmıştır (Kline, 2015). Ölçme modelinin test edilmesinde, araştırmanın değişkenleri yön belirlemeksizin

birlikte ele alınarak, hipotetik modelin doğrulanıp doğrulanmadığı incelenir. Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından, hipotetik model olarak önerilen modelin incelenme sürecine geçilir. Yapısal modellerde hipotetik olarak önerilen modellerde belirtilen yollar üzerinden neden sonuç ilişkileri ve aracılık etkisi incelenmektedir (Kline, 2015) Bu araştırmada psikolojik sağlamlık değişkeninde gizil değişkenleri oluşturmak için parselleme yöntemi kullanılmıştır. Parselleme tek boyutlu ölçme araçlarında ortaya çıkan ölçme hatalarını en aza indirmek (Little, Cunningham, Shahar ve Widaman, 2002) bireysel maddelerden kaynaklı sistematik hataları azaltarak model veri uyumunu korumak için kullanılmaktadır (Yang, Nay ve Hoyle, 2010).

Bu araştırmada, önerilen hipotetik modelin veriye uygunluğunu incelemek amaçlı, bir dizi uyum ölçütlerinden faydalanılmıştır. Tablo 10da gösterilmektedir. Yapısal model testlerinin değerlendirilmesinde, uyum iyiliği değerleri dikkate alınmıştır. Uyum iyiliği değerleri için kesme noktası olarak, RMSEA için  $<.10$ ; CFI, IFI, NFI ve GFI için  $\geq .90$  dikkate alınmıştır (Kline, 2015; Schumacher ve Lomax, 2004).

**Tablo 9:** Uyum iyiliği indeksleri ve kabul edilebilirlik sınırları

| Uyum Ölçüsü         | Kabul için Kesme Noktaları   | Kaynak                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| X <sup>2</sup>      | -                            | -                                                                                                             |
| X <sup>2</sup> / sd | $\leq 3$ = mükemmel uyum     | (Kline, 2015; Sümer, 2000)                                                                                    |
|                     | $\leq 5$ = orta düzeyde uyum | (Sümer, 2000)                                                                                                 |
| GFI / AGFI          | $\geq 0.90$ = iyi uyum       | (Schumacker ve Lomax, 2004; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kelloway, 1989; Sümer, 2000).                   |
|                     | $\geq 0.95$ = mükemmel uyum  | (Hooper vd., 2008; Sümer, 2000).                                                                              |
| RMSEA               | $\leq 0.05$ = mükemmel uyum  | (Brown, 2006; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Raykov ve Marcoulides, 2008; Schumacker ve Lomax, 2004; Sümer, 2000). |
|                     | $\leq 0.06$ = iyi uyum       | (Hu ve Bentler, 1999; Thompson, 2004).                                                                        |
|                     | $\leq 0.07$ = iyi uyum       | (Steiger, 2007)                                                                                               |
|                     | $\leq 0.08$ = iyi uyum       | (Hooper vd., 2008; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Sümer, 2000).                                                    |
|                     | $\leq 0.10$ = zayıf uyum     | (Kelloway, 1989; Tabachnick ve Fidell, 2013)                                                                  |
| RMR / SRMR          | $\leq 0.05$ = mükemmel uyum  | (Brown, 2006; Bryne, 1994)                                                                                    |

|                     |                                   |                                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | $\leq 0.08$ = iyi uyum            | (Brown, 2006; Hu ve Bentler, 1999)                                                                            |
|                     | $\leq 0.10$ = vasat uyum          | (Kline, 2015).                                                                                                |
| CFI                 | $\geq 0.90$ = iyi uyum            | (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2013).                                               |
|                     | $\geq 0.95$ = mükemmel uyum       | (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Thompson, 2004).                                                           |
| NFI/NNFI            | $\geq 0.90$ = iyi uyum            | (Kelloway, 1989; Schumacker ve Lomax, 2004; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2013; Thoompson, 2004).        |
|                     | $\geq 0.95$ = mükemmel uyum       | (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000)                                                                            |
| Uyum Ölçüsü         | Kabul için Kesme Kaynak Noktaları |                                                                                                               |
| X <sup>2</sup>      | -                                 | -                                                                                                             |
| X <sup>2</sup> / sd | $\leq 3$ = mükemmel uyum          | (Kline, 2015; Sümer, 2000)                                                                                    |
|                     | $\leq 5$ = orta düzeyde uyum      | (Sümer, 2000)                                                                                                 |
| GFI / AGFI          | $\geq 0.90$ = iyi uyum            | (Schumacker ve Lomax, 2004; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kelloway, 1989; Sümer, 2000).                   |
|                     | $\geq 0.95$ = mükemmel uyum       | (Hooper vd., 2008; Sümer, 2000).                                                                              |
| RMSEA               | $\leq 0.05$ = mükemmel uyum       | (Brown, 2006; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Raykov ve Marcoulides, 2008; Schumacker ve Lomax, 2004; Sümer, 2000). |
|                     | $\leq 0.06$ = iyi uyum            | (Hu ve Bentler, 1999; Thompson, 2004).                                                                        |
|                     | $\leq 0.07$ = iyi uyum            | (Steiger, 2007)                                                                                               |
|                     | $\leq 0.08$ = iyi uyum            | (Hooper vd., 2008; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Sümer, 2000).                                                    |
|                     | $\leq 0.10$ = zayıf uyum          | (Kelloway, 1989; Tabachnick ve Fidell, 2013)                                                                  |
| RMR / SRMR          | $\leq 0.05$ = mükemmel uyum       | (Brown, 2006; Bryne, 1994)                                                                                    |
|                     | $\leq 0.08$ = iyi uyum            | (Brown, 2006; Hu ve Bentler, 1999)                                                                            |
|                     | $\leq 0.10$ = vasat uyum          | (Kline, 2015).                                                                                                |
| CFI                 | $\geq 0.90$ = iyi uyum            | (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2013).                                               |
|                     | $\geq 0.95$ = mükemmel uyum       | (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Thompson, 2004).                                                           |
| NFI/NNFI            | $\geq 0.90$ = iyi uyum            | (Kelloway, 1989; Schumacker ve Lomax, 2004; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2013; Thoompson, 2004).        |
|                     | $\geq 0.95$ = mükemmel uyum       | (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000)                                                                            |

Ki-Kare ( $\chi^2$ ) değerlerinin serbestlik derecesine (sd) oranı, yapısal eşitlik modellemesi için kullanılan uyum indekslerinden biridir. Ki- Kare ( $\chi^2$ ) değeri, Ki-Kare ( $\chi^2$ ) değerlerinin serbestlik derecesi oranı, örneklem sayısına duyarlı olup, örneklem büyüklüğünün artması ile Ki-Kare ( $\chi^2$ ) değeri de artmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). YEM’de RMSEA değeri, görece örneklem büyüklüğünden bağımsız bir uyum indeksidir (Schermmelleh- Engel, Moosbrugger ve Müller 2003).

Baron ve Kenny (1986) çalışmalarında, aracılık etkisinin “neden” ve “nasıl” meydana geldiğini açıklamak için kullanıldığını öne sürmüşler ve aracılık etkisinin doğrulanmasında bir zincirin oluştuğundan söz etmişlerdir. Bu araştırmada, ergenlerin öz-denetim ve psikolojik sağlamlıkları arasında, temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü incelemek için Baron ve Kenny’nin (1986) önerileri takip edilmiştir. Bu önerilere göre:

- Bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Bağımsız değişkenler ile aracı değişken arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Aracı değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Aracı değişken, modele dahil olmasıyla, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ilişkisi azalır.

Baron ve Kenny (1986), dördüncü öneri doğrultusunda; aracı değişkenin modele dahil olmasıyla bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin anlamsızlaşmasını tam aracılık, ilişkinin katsayısının düşmesiyle hala anlamlılık söz konusuysa kısmi aracılık olduğunu ifade etmektedir. Bu tez çalışmasında, yapısal eşitlik modellemesinde, öz-denetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide, temel psikolojik ihtiyaçların aracılığının anlamlı olup olmadığına yönelik ek kanıt olarak “bootstrapping” işlemi de kullanılmıştır. “Bootstrapping”, örneklemin temsil gücünü artırmak amaçlı, yeniden örnekleme (resampling) yapılmasıyla dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını güven aralığı ile belirterek ortaya koymaktadır (Preacher ve Hayes, 2008).

### 3.3. Nitel Araştırma Aşaması

Araştırmada nitel veri toplama zamanlamasının belirlenmesinde, psikolojik sağlamlık düzeyi düşük ve yüksek katılımcılarla görüşmeler gerçekleştirilecek olması nedeniyle, nicel verilerin toplanması ve ilk analizlerin gerçekleştirilmiş olması gerekmektedir. Nitel verilerin toplanmasında, yarı yapılandırılmış bire bir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme, nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan veri toplama yöntemidir. Bunun nedeni, bireylerin verilerini, görüş ve deneyimlerini ortaya çıkarma yönünden oldukça etkili olması ve iletişimin en yaygın biçimi olan konuşmayı esas almasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Araştırmanın nitel aşaması, fenomenolojik (olgu bilim) yöntemle gerçekleştirilmiştir. Bu desen, farkında olduğumuz, ancak derinlemesine ve detaylı bir bakış açısına sahip olmak istediğimiz olgularla ilgilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırmada, seçilen belli risk faktörlerine sahip ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını, öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinden yorumlamayı hedeflemektedir. Bu amaçla; yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanmış, derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiş, yaşadıkları olayları nasıl yorumladıkları, psikolojik ihtiyaçları ve öz-denetim biçimlerine ilişkin değerlendirmeleri belirlenmeye çalışılmıştır.

#### 3.3.1. Nitel araştırmanın çalışma grubu

Nitel araştırmalar, küçük örneklem grupları üzerinde belirlenen fenomenlerin derinlemesine anlaşılması ve incelenmesini sağlayabilmek amaçlı, belirlenen örneklem üzerinden yürütülmektedir. Amaçlı örneklemde, araştırmada yer alan sorulara dair yanıtlar oluşturmak için zengin bilgi içeren durumları seçmek hedeflenir (Patton, 2014). Araştırmacının keşfetmek, anlamak ve içgörü geliştirmek istediği durumlarda amaçlı örneklem kullanılır (Merriam, 2013). Bu araştırmada, amaçlı örneklem çeşitlerinden “aykırı durum örnekleme” yöntemi tercih edilmiştir. Aykırı durum örnekleme biçiminde, incelenen kavramla ilgili aykırı uç durumlar ele alınır. Bu örneklem türünde, aşırı veya aykırı uç durumların ele alınmasıyla daha zengin içerikli veriye ulaşılması amaçlanır. Genelleme kaygısı olmaksızın, uçlardaki değişkenlerin doğasının anlaşılması ve keşfedilmesine yönelik, aykırı durum

örnekleme türü iyi bir çözümdür (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

Nitel veriler, nicel veri toplanan katılımcılar arasından seçildiğinden, anket formunun ilk sayfasında, nitel araştırmaya ilişkin bilgilendirilmiş onam formu eklenmiş ve gönüllü katılımcılardan, derinlemesine görüşmeye gönüllü olduklarını belirten bölümü işaretleyerek, mail adreslerini ve telefon numaralarını eklemeleri istenmiştir. Araştırmaya katılan 751 ergenden 157'si, ikinci aşama görüşmelerine katılımı kabul ettiklerini belirtmişlerdir. Bu katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları, en yüksekten en düşüğe sıralanmıştır. Bu katılımcılardan, psikolojik sağlamlık puanı en yüksek ve en düşük olan onar kişi aranarak, araştırmanın amacı ve gönüllü olup olmadıkları teyit edilmiştir. Telefon edilen dört katılımcıya ulaşılamamıştır. Katılımcı onamı, evren ergenlerden 8'i nitel görüşmeler yapmayı kabul etmemiştir. Listede aşağı doğru ilerlenerek, telefonla görüşmeyi kabul eden 26 ergenle görüşme gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın nitel grubuna dahil edilen katılımcılara dair bilgiler tablo 11'da yer almaktadır.

**Tablo 10:** Nitel araştırma grubuna dâhil edilen katılımcıların bilgileri ve psikolojik sağlamlık puanları

| SN  | Cinsiyet | Yas | Risk Türü                                         | Ölçekten Aldığı Puan | Grup   |
|-----|----------|-----|---------------------------------------------------|----------------------|--------|
| 367 | Kadın    | 15  | Karamsarlık, Maddi imkânsızlık                    | 7                    | DÜŞÜK  |
| 303 | Kadın    | 15  | Güvensizlik, Başarısızlık                         | 7                    | DÜŞÜK  |
| 343 | Kadın    | 16  | Anne-baba ruhsal rahatsızlık                      | 7                    | DÜŞÜK  |
| 697 | Kadın    | 16  | Şiddete maruz kalma, Ailede alkol kullanımı       | 8                    | DÜŞÜK  |
| 717 | Kadın    | 16  | Boşanma, başarısızlık                             | 10                   | DÜŞÜK  |
| 580 | Erkek    | 17  | Taşınma, DEHB                                     | 11                   | DÜŞÜK  |
| 55  | Erkek    | 15  | Boşanma, Maddi imkânsızlık                        | 13                   | DÜŞÜK  |
| 134 | Kadın    | 17  | Tek ebeveynle yaşama                              | 13                   | DÜŞÜK  |
| 269 | Erkek    | 15  | Aile içi şiddet, Otoriter anne-baba, Başarısızlık | 14                   | DÜŞÜK  |
| 345 | Erkek    | 16  | Maddi imkânsızlık, başarısızlık                   | 14                   | DÜŞÜK  |
| 131 | Kadın    | 15  | Anne-baba aşırı otoriter                          | 29                   | YÜKSEK |

|          |       |    |                                                                     |    |        |
|----------|-------|----|---------------------------------------------------------------------|----|--------|
|          |       |    | Tutum                                                               |    |        |
| 627      | Erkek | 14 | Erken, düşük kilolu<br>Doğum                                        | 29 | YÜKSEK |
| 495      | Kadın | 17 | Dikkat Dağınıklığı, Öz<br>güven yetersizliği                        | 28 | YÜKSEK |
| 375      | Kadın | 15 | Anne-babanın fiziksel ya<br>da ruhsal bir hastalığa<br>sahip olması | 27 | YÜKSEK |
| 586      | Kadın | 17 | Boşanma                                                             | 27 | YÜKSEK |
| 414      | Kadın | 17 | Maddi imkânsızlık                                                   | 26 | YÜKSEK |
| 43       | Kadın | 14 | Aile içi çatışmalar                                                 | 26 | YÜKSEK |
| 482      | Kadın | 17 | Ailede engelli birey                                                | 25 | YÜKSEK |
| 617      | Erkek | 15 | Kötümser kişilik, Arkadaş<br>tarafından reddedilme                  | 24 | YÜKSEK |
| 450      | Erkek | 17 | Kronik rahatsızlık                                                  | 24 | YÜKSEK |
| (devamı) |       |    |                                                                     |    |        |

Araştırmaya gönüllü olarak katılan, yaşları 16-18 arası, 20 katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerle görüşmeler, 6 Eylül-20 Eylül 2021 tarihleri arasında yapılmıştır. Katılımcıların 10'u kadın ve 10'u erkektir. Nitel araştırma bölümünde de psikolojik sağlamlık araştırmalarının bir gereği (Ungar, 2019) olan risk faktörlerine tabloda yer verilmiştir.

Araştırmanın nitel boyutunda; katılımcılardan, yeniden bilgilendirilmiş onam ve görüşme kayıtları süreci sonunda tanılayıcı ve kaydedici bilgi alınmamış, katılımcılar, sadece araştırmada kullanılmak üzere katılımcı numarası ile tanımlanmış, görüşme zamanları randevu ile düzenlenmiştir. Nitel araştırma bölümüne katılımı kabul edenler arasından seçilen bireylerle belli doygunluk noktasına ulaşana dek görüşmeler yapılmıştır. Nitel araştırmalarda kategori oluşturma, tümevarımsal başlayıp tümdengelimsel biçimde ilerler. Kategori oluşturmada, önce küçük parçalar teker teker incelenir, kodlar oluşturulur. Devamında kodlar incelenir ve geçici kategoriler belirlenir. Eldeki her bir verinin bu kategorilere uyup uymadığına bakılır. Bu süreçte önemli olan, kategorinin doygunluğa ulaşip ulaşmadığıdır (tümevarımsal süreç). Artık herhangi bir yeni bilginin üretilmemesi, doygunluğa ulaşıldığının göstergesi olabilir (Çelik, Başer Baykal ve Kılıç Memur, 2020). Ayrıca, nitel araştırmalarda örneklem sayısının

belirlenmesine yönelik, Glaser (1965) ve Strauss (1987); araştırmacı tüm verileri kolaylıkla sınıflayabildiğinde, kodlar doygunluğa ulaştığında, yeni kod yazılamadığında, artık bir düzen oluştuğunda kodlama sürecinin bitirilebileceğine vurgu yapmaktadır.

### 3.3.2. Nitel veri toplama araçları

Araştırmanın nitel boyutuna yönelik verilerin toplanması için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nitel çalışmaların doğasına uygun olarak; katılımcıların bağımsız düşünebilmesi hedefiyle veri toplama sürecinde açık uçlu sorular tercih edilmiş, gerekli durumlarda ek sorular yöneltilebilmesi için bire bir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, olgu biliminde olguları tanımlamamıza ve anlamamıza yardımcı olan (Büyüköztürk vd., 2014) ve bireylerin deneyimlerinin temelinde yer alan, gerçeği ya da unsurları ortaya çıkarmada kullanılan bir veri toplama yöntemidir (Merriam, 2013).

Ergenlerin psikolojik sağlık ve öz-denetim deneyimlerine dair yaşantılarını ve görüşlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan, açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, açık uçlu soruların yer aldığı, bireylerin kendi cümleleri ile ortaya koymalarına imkân veren sabit soruların yer aldığı görüşmelerdir (Büyüköztürk vd., 2014).

Araştırmanın nitel bölümünde, ergenlerle yapılacak görüşmede kullanılacak sorular, alanyazın taraması doğrultusunda belirlenmiştir. Hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu; tez danışmanı, tez izleme komitesi üyeleri, nitel araştırma konusunda bilgi ve deneyimi olan, psikolojik danışma ve rehberlik bölümünde görev yapan 3 akademisyenin görüşüne sunulmuştur. Geri bildirimler doğrultusunda yapılan düzenlemelerle pilot uygulamalara geçilmiştir. Üç öğrenci ile pilot görüşmeler gerçekleştirilerek sorulara son şekli verilmiştir. Görüşme formu ek 9 da yer almaktadır.

Bu araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme soruları aşağıdaki gibidir:

- Kendinizi genelde psikolojik olarak sağlam bir insan olarak tanımlıyor musunuz?

- Kendinizi genel olarak öz-denetim sahibi bir insan olarak tanımlıyor musunuz?
  - Kendinizi genelde mutlu bir insan olarak tanımlıyor musunuz?
1. Psikolojik olarak sağlam olmak ne demektir? Zorluğa dayanabilmek ve zorluğa rağmen yaşama olumlu sonuçlarla devam edebilmek nasıl olur?
  2. Psikolojik olarak sağlam olabilmek için bir insanın hangi özelliklere sahip olmasını beklersiniz?
  3. Şu ana kadarki yaşantılarınızı gözden geçirin ve şiddetli zorlayıcı bir durumla karşılaştığınızda, psikolojik olarak sağlamlık gösterdiğiniz, sağlamlık gösterdiğiniz deneyimlerinizi düşünün. Siz, zorlayıcı şiddette bir durumda nasıl dayandınız?
  4. İnsanın kendini denetleyebilmesi, öz-denetimli olmak ne demektir?
  5. Kendini yönetebilmek, kendi istediği davranışları istediği gibi yapabilmenin insana ne gibi katkıları olabilir?
  6. Cazip, zevkli aktiviteler, haz veren fakat riskli bir şeyler karşısında, kendini yönetebilme denetleyebilmede neler yaparsınız? Hangi yöntemleri kullanırsınız?

### 3.3.3. Nitel verilerin toplanması

Araştırmanın nicel boyutunda, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilerden, mail adresleri ve telefon numaraları istenmiştir. Nitel bölüm araştırması, gönüllü öğrencilerle iletişim kurularak, yeniden bireysel onamlar ve veli onamlarının alınması ile başlamıştır. Öğrencilerle yapılan görüşmeler; online olarak, WhatsApp programı üzerinden, görüntülü olarak gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin uygun zamanları belirlenerek randevular oluşturulmuştur.

Öğrenci velilerinden mesaj yoluyla onamlarını alınmıştır. Araştırma öncesi, araştırmacının, araştırmanın amacını ve gönüllü katılımın esas olduğunu belirtmesi etik bir zorunluluktur (Creswell ve Poth, 2018). Velilerden mesaj yoluyla alınan onam örneği ek 8 de verilmiştir. Görüşmelerin başında, öğrencilere görüşmenin amacı kısaca anlatılarak, özgürce cevap vermeleri istenmiştir. Yapılan görüşmelerde, etik kurallar göz önünde bulundurularak, katılımcı isimlerinin ve kimlik bilgilerinin

gizlilik ilkesi çerçevesinde korunacağına dair teminat verilerek, görüşmeler yine öğrenci izniyle ses kayıt cihazına alınmıştır.

Görüşme Formu Ek-'9 da yer almaktadır. Görüşme formunda yer alan kişisel bilgiler yoluyla, öğrencilere dair temel bilgilerin hızlı ve sistemli toplanması sağlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorular, sırasıyla öğrencilere yöneltilmiş, sorunun anlaşılamadığı durumlarda kısa açıklamalar kullanılmıştır. Görüşme esnasında, öğrencilerin kendi yaşamlarından örnekler vermeleri ve ifadelerini açıklamaya yönelik sorular yöneltilmiştir. Görüşmeler 25-30 dk. sürmüştür. Başlamadan önce katılımcılara;

“Başlamadan önce herhangi bir sorunuz var mı?” sorusu yöneltilmiştir. Görüşme sorularının çoğu, aynen yazıldığı gibi sorulmuştur. Araştırmacı, katılımcıların görüşlerine, daha derin ve zengin anlayışlarına ulaşabilmek için, yarı yapılandırılmış sorulara açık uçlu sorularla sözcükler eklemiştir. Örneğin; "Neden?" ve “Bana daha fazlasını söyleyebilir misin?”, “Bunu nasıl açıklarsın?”

Nitel çalışmada, toplam 26 katılımcı ile görüşmeler yapılmış, görüşme içerikleri bakımından daha kapsamlı ve içeriği dolu görüşmelerden 20 görüşme seçilmiş, psikolojik sağlamlığı düşük öğrenciler “D1, D2” şeklinde, psikolojik sağlamlığı yüksek öğrenciler “Y1, Y2” şeklinde kodlanmıştır. Araştırmanın etik ilkeleri gereği, katılımcıların isimlerine yer verilmemiştir. Araştırma kapsamında, nitel boyutta yer alan bütün görüşmeler, araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirilmiştir.

#### **3.3.4. Nitel verilerin analizi**

Nitel araştırmalarda, verilerin toplanması ve analizi eş zamanlı olarak gerçekleşen, kesin ve değişken çizgiler taşımayan esnek bir yapı şeklinde gerçekleşir. Verilerin anlamlandırılmasına ilişkin ortaya çıkan görüşlerin analizi, nitel analizin ilk aşamalarını oluşturmaktadır (Patton, 2014). Nitel araştırmalarda; veri toplama, veri analizi ve rapor yazımı, bağımsız adımlar değil, devam eden adımlar şeklinde gerçekleşmektedir (Dey, 1993). Bu süreç boyunca, araştırmacının önsezileri, hipotezleri ve tahminleri dikkati belli verilere doğru yönlendirir, aşamalar netleşir ve önseziler doğrulanır. Nitel verilerin analizi, çalışma sürdükçe açıklanan bir hal alır (Merriam, 2013).

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen ses kayıtları, araştırmacı tarafından deşifre edilerek “Word” programında yazıya geçirilmiştir. Yazılı dosyalar okunarak analiz sürecine başlanmıştır. Kaydedilen verilerin analizinde “NVivo 10” bilgisayar programı kullanılmıştır. Program, verilerin kodlanması, tema ve kategorilerin oluşturulması yönünde araştırmacılara kolaylık sağlamaktadır.

Nitel verilerin çözümlenmesinde, elde edilen kavramlar “kodlama” olarak adlandırılan bir yöntemle elde edilir. Kodlama; belirlenen olguları tanımlama, etiketleme ve sistemli hale dönüştürme sürecidir (Tracy, 2013). Nitel araştırmalarda kodlama, veri analiz sürecinin bir parçası olarak, verilerden ulaşılan bilgilerin genellemelere doğru yol almasına imkân verir (Neuman, 2014).

Araştırmanın nitel boyutunda ulaşılan verilerden elde edilen kavram ve ifadeler, görüşme formunda yer alan altı soru doğrultusunda temalar ve kategoriler oluşturulmuştur. Görüşme formunda yer alan sorular doğrultusunda temalar ve kategoriler belirlenmiştir. Kavram şemalarına dönüştürülmüş, kavram şemalarında yer alan kavram ve ifadelerin ne sıklıkla görüşme içeriklerinde yer aldığına dair kategoriler oluşturulmuştur. Nitel araştırmacılar, buldukları verileri metin, tablo veya şekillerden oluşan görseller biçiminde sunarlar (Creswell ve PlanoClark, 2015) Bu şekilde verilerin görselleştirilmesi ve estetik sunumu, etkili analiz yöntemlerinden biridir (Tracy, 2013).

Kategoriler, ortak fikir oluşturmak için bir araya getirilmiş birkaç koddan oluşan geniş bilgi birimleridir (Creswell ve Clark, 2015). Kategoriler, araştırma sorusuna cevaplar sunan, araştırma amacını kapsayan nitelikte, içerdiği veriyi tanımlayabilecek düzeyde olmalıdır.

Elde edilen nitel verilerin analizi, içerik analizi ve betimsel analiz yöntemleriyle birlikte çalışılmıştır. İçerik analizinde amaç, nitel verileri açıklayabilecek kavram ve ilişkilerin ortaya çıkarılmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Betimsel analiz, araştırmanın ana kavramsal yapısının, önceki araştırmalarda belli olan temalarına göre özetlenerek yorumlanmasına dair bir yöntemdir. İçerik analizinde, betimsel analizden daha derinlemesine, belli olmayan kategori ve temaların belirlenmesi hedeflenir. İçerik analizi yönteminde, birbirlerine benzeyen veriler, temalar ve kavramlar altında toplanarak anlaşılır biçimde yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

### 3.3.5. Nitel verilerin geçerlik ve güvenilirliği

Bilimsel araştırmaların önemli unsurlarından, inandırıcılığın sağlanmasının ölçütü geçerlik ve güvenirliliktir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Nicel araştırmalarda, verilerin geçerlik ve güvenirliliğine dair yöntemler ve tekniklerin kullanıldığı gibi, nitel araştırmalarda da geçerliliğı ve güvenirliliğı değerlendirmeye dair perspektifler bulunmaktadır. Lincoln ve Guba (1986), nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirliliğı değerlendiren iç geçerlik, dış geçerlik yerine; inandırıcılık (credibility), özgünlük (authenticity), aktarılabilirlik (transferability), güvenilebilirlik (dependability) ve onaylanabilirliği (confirmability) kullanmaktan söz etmektedir. İnandırıcılık; elde edilen sonuçların gerçekliğı, benzer koşullarda tutarlı süreçler ve sonuçların nesnelliğı ile ilgilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu araştırmada, inandırıcılığın sağlanmasına yönelik, katılımcılarla bire bir temas kurulmuş, açık uçlu sorular yoluyla katılımcılardan görüşlerini derinlemesine açıklamaları, örneklendirmeleri talep edilmiştir. Ayrıca, verilerin çeşitlendirilmesinde, aykırı örneklem yöntemiyle düşük ve yüksek puanlı katılımcılardan görüşler alınmıştır. Görüşme sürecinin sorularının hazırlanmasında uzman görüşleri alınmıştır. Nitel verilerin geçerliliğine dair aktarılabilirlik (transferability), araştırmanın genellenebilirliği ile ilgilidir. Bu araştırmada, nitel verilerin genellenebilirliğine dair her bir adım kapsamlı olarak anlatılmış, görüşmelerde ortaya çıkan tema, kategori ve kodlar görsel olarak tablolaştırılmış, şemalandırılmış ve bulgular, katılımcıların doğrudan görüşleri verilerek alıntılarla desteklenmiş, daha kolay anlaşılmasına yönelik önlemler alınmıştır.

Creswell ve Miller'e (2000) göre, nitel araştırmaların inandırıcılığını artırmanın bir yolu, araştırmanın yöntem kısmında; katılımcıların sayısı, özellikleri, nasıl seçildikleri, veri toplama süreci ve yöntemleri, analiz teknikleri hakkında detaylı bilgi sunulmasıdır. Bu araştırmada, nitel boyutun inandırıcılığının artırılmasına yönelik veri toplama ve analiz sürecinde uzman görüşüne başvurulmuş, daha önce nitel araştırmalar yapmış olan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında görev yapan bir akademisyenin görüş ve önerileri alınmıştır. Ayrıca araştırmanın yöntem kısmında, ayrıntılı biçimde nitel araştırma sürecine yer verilmiştir.

Nitel verilerin güvenilirliği, tutarlılığı sağlamak, araştırmaya farklı bir gözle bakıldığında baştan sona yapılan etkinliklerin ve adımların tutarlı olması ile ilgilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Katılımcı görüşlerinin ses kaydına alınması ve yazıya aktarımı ile güvenilirlik artırılabilir. Verilerin kodlanmasına ilişkin süreçte, güvenilirlik, birbirinden habersiz biçimde kodlayıcılar arası görüş birliği ile sağlanabilir (Creswell ve PlanoClark, 2015) Bu araştırmada, nitel verilerin güvenilirlik perspektiflerini sağlamaya dönük, katılımcıların izinleri ile görüşleri ses kaydı alınmış ve deşifre yoluyla yazıya aktarılmıştır. Tüm verilerin yazıya dökümü sonrası bir kod defteri oluşturulmuş, nitel veriler üzerinde iki alan uzmanı, birbirinden ayrı kodlamalara dair ifadeleri, sözcükleri belirlemiş ve sonra karşılaştırmalar yapılmıştır. Miles, Huberman ve Saldaana, 2019), nitel verilerin analizinin güvenilirliğinde, kodlayıcılar arası uyuma dair %80 anlaşma elde edilmesini tavsiye etmektedir. Belirlenen kodlamalar, seçilen veri analiz programı ile analiz edilmiştir. Nitel araştırmalarda teyit edilebilirlik olarak da değerlendirilen dış güvenilirliğe dair, araştırmacının ön yargılardan uzak ve nesnel tutumla süreci yönetmesi önerilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırma boyunca, araştırmacı, soruların hazırlanmasından veri analizine kadar gerçekleşen tüm aşamalarda nesnel ve ön yargısız bir tutumla hareket etmeye özen göstermiştir.

### **3.3.6. Araştırmacının rolü**

Nitel araştırmalar, olay ve olguların bireyler tarafından nasıl anlamlandırıldığının araştırıldığı, doğal ortamlar içinde çalışılan çalışmalardır (Patton, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Nicel araştırmalardan farklı olarak nitel araştırmalarda, araştırmacı hem veri toplama hem yorumlamada temel bir araç olur. Araştırmacının, katılımcılarla doğrudan temas kurarak, empatik tarafsızlık ile çalışması önemlidir (Patton, 2014).

Nitel araştırmalarda araştırmacı, veri toplama ve veri analizi süreçlerinin doğrudan bir parçası olarak aktif yer alır. Araştırmacının nesnel ve objektif olması, veri analizinde ortaya çıkan sonuçların geçerliliğini doğrudan etkilemektedir. Nitel araştırmalarda nesnelliğin sağlanması için, araştırmacının katılımcıları yönlendirmemesi, etkilememesi ve tarafsızlığını koruması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırmacı, lisans eğitimini Rehberlik ve Psikolojik Danışma

alanında tamamlamıştır. Psikolojik danışman olarak 22 yıl, çeşitli kurumlarda mesleğini sürdürmüştür. Yüksek lisans ve doktora çalışması boyunca nicel araştırmalar üzerinde çalışmıştır. Araştırmacı, nitel araştırma çalışmasına başlamadan önce, nitel araştırma yöntemleriyle ilgili online eğitime katılmıştır. Araştırmanın nitel verilerinin analizinde, nitel araştırmalara hâkim, alan uzmanı bir akademisyenden uzman görüşü alınarak, nitel analiz süreci eşzamanlı gerçekleştirilmiş, bulgular değerlendirilmiştir.



## 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Öncelikle betimsel istatistikler verildikten sonra gruplar arası farklılaşmalar ve yapısal model test edilmiş ergenlerin özdenetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rollerinin test edilmesine yönelik nicel bulgular sunulmuştur. Devamı bölümde ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-denetimi yaşamlarında nasıl deneyimlediklerinin ortaya çıkarılmasına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1. Nicel verilere ilişkin bulgular ve yorum

#### 4.1.1. Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler

Araştırma kapsamında test edilmek üzere yapısal modeller belirlenmiştir (Şekil 14 ve 15). Modelde, “Öz-Denetim” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Kısa Öz-Kontrol Ölçeği alt boyut toplam puanları; “Temel Psikolojik İhtiyaçlar” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyut toplam puanları, “Psikolojik Sağlamlık” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu maddelerinden oluşturulan üçer parsel atanmıştır. Modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 11 de verilmiştir.

**Tablo 11:** Gözlenen değişkenlere ait betimleyici istatistikler

|        | Min. | Maks. | $\bar{X}$ | Ss   | Çarpıklık | Basıklık |
|--------|------|-------|-----------|------|-----------|----------|
| OZERK  | 7    | 35    | 24.41     | 5.50 | -0.39     | -0.07    |
| YETER  | 6    | 30    | 18.82     | 4.66 | -0.09     | -0.22    |
| ILISK  | 8    | 35    | 26.28     | 5.51 | -0.40     | -0.30    |
| OZDS   | 4    | 20    | 15.21     | 2.97 | -0.37     | -0.25    |
| DURTS  | 6    | 30    | 20.14     | 5.36 | -0.31     | -0.44    |
| CPAR1  | 1    | 20    | 12.66     | 3.93 | -0.18     | -0.37    |
| CPAR2  | 1    | 20    | 11.98     | 4.04 | -0.14     | -0.41    |
| KPAR1  | 3    | 15    | 9.20      | 3.06 | -0.08     | -0.59    |
| KPAR2  | 3    | 15    | 9.17      | 2.94 | 0.04      | -0.44    |
| OZPAR1 | 4    | 20    | 14.21     | 3.35 | -0.32     | -0.33    |
| OZPAR2 | 3    | 15    | 10.21     | 2.68 | -0.49     | -0.10    |
| YTPAR1 | 3    | 15    | 9.41      | 2.64 | -0.07     | -0.43    |
| YTPAR2 | 3    | 15    | 9.41      | 2.54 | -0.03     | -0.23    |
| ILPAR1 | 3    | 15    | 10.38     | 3.05 | -0.18     | -0.95    |
| ILPAR2 | 4    | 20    | 15.90     | 3.03 | -0.77     | 0.52     |
| ODPAR1 | 2    | 10    | 7.61      | 1.71 | -0.42     | -0.31    |
| ODPAR2 | 2    | 10    | 7.60      | 1.70 | -0.48     | -0.25    |
| DRPAR1 | 3    | 15    | 9.79      | 3.00 | -0.20     | -0.66    |
| DRPAR2 | 3    | 15    | 10.35     | 2.83 | -0.45     | -0.20    |

*Normal Dağılım:* Bu araştırmada verilerin dağılımına ilişkin bulgular basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu sınırlar çeşitli kaynaklara göre farklılık gösterse de sosyal bilimlerde yaygın kabul  $\pm 1.5$  şeklindedir (Field ve Hole, 2002; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada toplanan verilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelendiğinde çarpıklık için değerlerin-.03 ile .49 arasında. Basıklık değerlerinin ise .07 ile-.95 arasında değiştiği görülmektedir. Hesaplanan bu değerler göz önüne alındığında, verinin normal dağılımdan sapma göstermediği dolayısıyla normal dağılım sınırları içerisinde olduğu belirtilebilir.

*Çoklu doğrusal bağlantı:* Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenlerin birbiriyle aşırı derecede ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki .90 ve daha yüksek olduğu zaman problem teşkil etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edildiğinde hiçbir değişken arasındaki korelasyon katsayısının .90'ın

üzerinde olmadığı tespit edilmiştir. Hesaplanan değerler incelendiğinde, verilerin parametrik analiz yapılmasına uygun olduğu ifade edilebilir.

Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası korelasyonlar da Tablo 12’de sunulmuştur.

**Tablo 12:** Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası ilişkiler pearson korelasyon analizi sonuçları

|          | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. OZERK |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 2. YETER | .623** |        |        |        |        |        |        |        |
| 3. ILISK | .644** | .510** |        |        |        |        |        |        |
| 4. OZDS  | .373** | .406** | .315** |        |        |        |        |        |
| 5. DURTS | .445** | .401** | .345** | .533** |        |        |        |        |
| 6. CPAR1 | .334** | .463** | .337** | .364** | .189** |        |        |        |
| 7. CPAR2 | .373** | .461** | .305** | .427** | .287** | .655** |        |        |
| 8. KPAR1 | .390** | .352** | .359** | .194** | .236** | .435** | .480** |        |
| 9. KPAR2 | .408** | .350** | .368** | .229** | .203** | .470** | .520** | .776** |

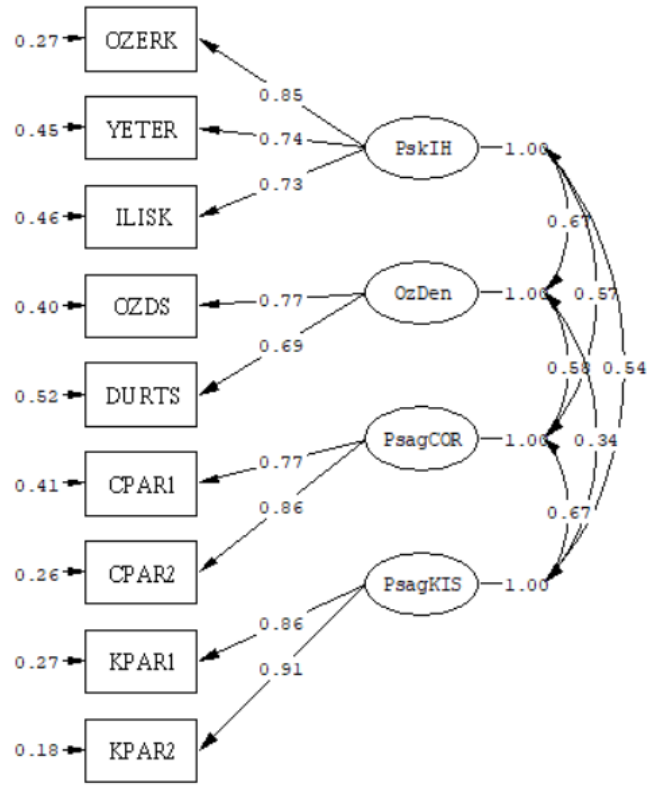
Not. \*p<.05, \*\*p<.01,

OZDS: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Öz Disiplin faktörü toplam puanı, DURTS: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Dürtüsellik faktörü toplam puanı, KPAR1-2: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği maddelerinden üretilmiş iki parsel, OZERK: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Özerklik faktörü toplam puanı, YETER: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Yeterlik faktörü toplam puanı, ILISK: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği İlişkisel faktörü toplam puanı, CPAR1-2: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu maddelerinden üretilmiş iki parsel

#### 4.2.2. Ölçme modelinin test edilmesi

Model test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım benimsendiğinden test edilmek üzere belirlenen yapısal modellerin (Şekil 22) test edilmesinden önce modele ilişkin ölçme modeli test edilmiştir. Öncelikle Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile model test edilmiştir. Analiz sonucunda oluşan bu modele ait uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2$  (131.11 N: 666) p=.001, IFI=.97, NNFI=.96; CFI=.97; GFI=.96; SRMR: .041;

RMSEA=.089 (RMSEA için güven aralığı=.098–.11) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.  $\chi^2$  değerinin kabul edilebilir sınırlar altında olduğu gözlene de yapılan modelleme çalışmalarında bu indeksin modelin karmaşıklığına, veri sayısına ve modeldeki değişken sayısına duyarlı olduğu belirtilmiştir (Kenny ve McCoach, 2009). Analiz sonucunda ölçüm modelinde elde edilen standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 22’de aşağıda verilmiştir.



Chi-Square=131.11, df=21, P-value=0.00000, RMSEA=0.089

OZDS: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Öz Disiplin faktörü toplam puanı,

DURTS: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Dürtüsellik faktörü toplam puanı,

KPAR1-2: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği maddelerinden üretilmiş iki parsel,

OZERK: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Özerklik faktörü toplam puanı,

YETER: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Yeterlik faktörü toplam puanı,

ILISK: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği İlişkisellik faktörü toplam puanı,

CPAR1-2: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu maddelerinden üretilmiş iki parsel.

Şekil 22: Ölçme modeline (kısa psikolojik sağlamlık) ait standardize edilmiş yol katsayıları

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 13'te aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 13:** Yapısal modelde yer alan örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar

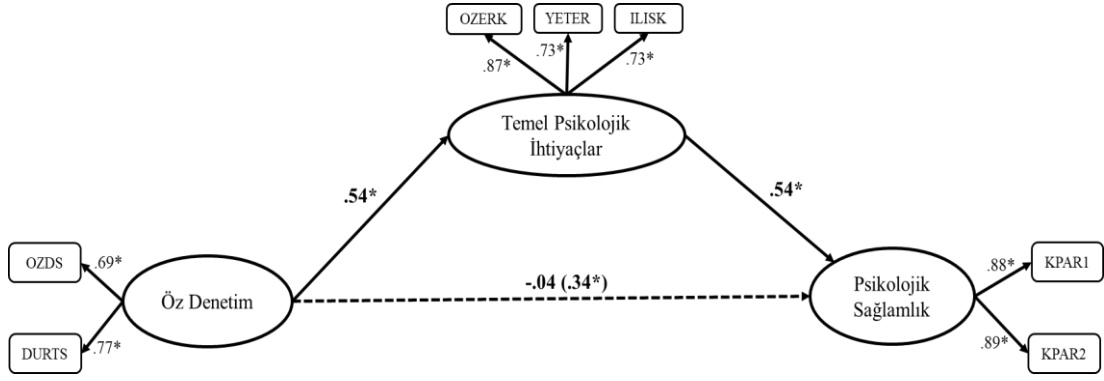
| Örtük Değişken                   | 1    | 2    | 3    | 4 |
|----------------------------------|------|------|------|---|
| 1. Psikolojik İhtiyaçlar         | -    |      |      |   |
| 2. Öz Denetim                    | .67* | -    |      |   |
| 3. Psikolojik Sağlamlık – Connor | .57* | .58* | -    |   |
| 4. Psikolojik Sağlamlık – Kısa   | .54* | .34* | .67* | - |

\*p<.01

Ölçme modelinde standardize edilen yol katsayılarının anlamlı olması, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir değerler arasında yer aldığı, Kline'nın (2015) .85'ten küçük ilişkilerin var olması gerekliliği unsurunun yerine getirilmesi ve normallik için sosyal bilimlerde yaygın kabul çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1.5$  (Tabachnick ve Fidell, 2013: s. 349) arasında değer alması gerekliliği durumu sağlanmaktadır. Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı psikolojik ihtiyaçlar ile özdenetim arasında ( $r=.67$ ,  $p<.01$ ) gözlenirken, en düşük ilişki katsayısı öz denetim ile psikolojik ihtiyaçlar (KISA) arasında ( $r= .34$ ,  $p<.01$ ) gözlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçme modelinin yapısal model için yeterli koşulları sağladığı görülmektedir.

#### 4.2.3. Yapısal modelin test edilmesi

Şekil. 23 de verilen model test edildiğinde, yapılan analiz sonucunda oluşan uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/sd$  ( $27.34/11$ ) = 2.49,  $p=.001$ , IFI=.99, NNFI=.99; CFI=.99; GFI=.99; SRMR: .020; RMSEA=.047 (RMSEA için güven aralığı=.025–.070) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları aşağıda Şekil 23'te verilmiştir.

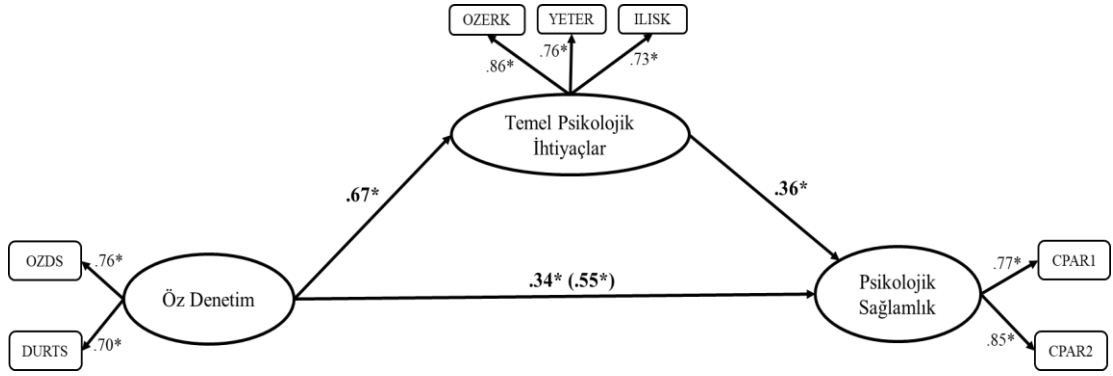


OZDS: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Öz Disiplin faktörü toplam puanı,  
 DURTS: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Dürtüsellik faktörü toplam puanı,  
 KPAR1-2: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği maddelerinden üretilmiş iki parsel,  
 OZERK: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Özerklik faktörü toplam puanı,  
 YETER: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Yeterlik faktörü toplam puanı,  
 ILISK: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği İlişkisel faktörü toplam puanı.

**Şekil 23:** Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği ile değerlendirilen yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları

Yapısal model analizi sonucuna göre, psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlamlık (KISA) ( $\beta=.54$ ,  $p<.05$ ) üzerinde ve öz denetimin temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde ( $\beta=.54$ ,  $p<.05$ ) anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öz denetim ile psikolojik sağlamlık (KISA) arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların tam aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

Şekil 24'te verilen model test edildiğinde, yapılan analiz sonucunda oluşan uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2$  (107.70 N:666) ,  $p=.001$ , IFI:.96, NNFI=.93; CFI=.96; GFI=.96; SRMR: .048; RMSEA=.10 (RMSEA için güven aralığı=.096-.14) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları aşağıda Şekil 24'te verilmiştir.



OZDS: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Öz Disiplin faktörü toplam puanı,  
DURTS: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Dürtüsellik faktörü toplam puanı,  
CPAR1-2: Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu maddelerinden üretilmiş iki parsel,  
OZERK: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Özerklik faktörü toplam puanı,  
YETER: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Yeterlik faktörü toplam puanı,  
ILISK: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği İlişkisel faktörü toplam puanı.

**Şekil 24:** Connor-davidson psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu ile değerlendirilen yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları

Yapısal model analizi sonucuna göre, psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlamlık (Connor) ( $\beta=.36$ ,  $p<.05$ ) üzerinde ve öz denetimin temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde ( $\beta=.67$ ,  $p<.05$ ) anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öz denetim ile psikolojik sağlamlık (Connor) arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

#### 4.2.4. Yapısal model için dolaylı etkilerin anlamlılığı

Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi Bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002). Bu yöntemde araştırma kapsamındaki örneklemde program yardımı ile belirli sayıda örneklem elde edilerek bir istatistiksel anlamlılık aralığı hesaplanmaktadır. Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış ve Tablo 14’te verilmiştir.

**Tablo 14:** Bootstrap test sonuçları

| Bağımsız Değişken | Aracı (lar)                 | Bağımlı Değişken             | Yol Katsayısı ( $\beta$ ) | %95 CI       |
|-------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------|
| Özdenetim         | Temel Psikolojik İhtiyaçlar | Psikolojik Sağlık-<br>Kısa   | -.04 (.34*)               | [.187, .461] |
| Özdenetim         | Temel Psikolojik İhtiyaçlar | Psikolojik Sağlık-<br>Connor | .34* (.55*)               | [.110, .324] |

Not: Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır (Hayes, 2009).  $\beta$  =Standardize Edilmiş. \* $p < .05$ .

Bootstrapping analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, modelde bulunan dolaylı etkilerin .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

#### 4.3. Nitel Verilere İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın nitel boyutunda psikolojik sağlık puanı en yüksek ve en düşük olan onar kişiden toplam 20 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmelerin analiz edilmesi sonucunda araştırmanın değişkenlerine ilişkin farklı temalar, bu temaların altında kategoriler ortaya çıkmıştır. Temalar, psikolojik sağlık puanı düşük ve yüksek ergenler için aynı olmasına rağmen, alt kategorilerde farklılaşmalar olduğu görülmektedir. Bu farklılaşmaların daha iyi anlaşılması ve değerlendirmelerin yapılabilmesi amaçlı tema ve kategoriler tablo ve görsel şemalar halinde sunulmuştur. Araştırmanın nitel boyutuna gönüllü olan katılımcıların görüşleri doğrudan kendi cümleleri ile alıntılar yapılarak eklenmiştir. Katılımcıların kodlanması sürecinde düşük puana sahip katılımcılar D1, D2, D3....D10 , yüksek puana sahip olan katılımcılar Y1, Y2,Y3 ....Y10 şeklinde kodlanmıştır.

##### 4.3.1. Psikolojik sağlık kavramının tanımına ilişkin bulgular

Görüşmelere ilk olarak psikolojik sağlamlığın tanımlanmasıyla başlanmıştır. “Psikolojik sağlık ne demektir?” sorusuna katılımcıların verdikleri yanıtların geniş bir yelpazeye yayıldığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın tanımına yönelik sunulan kavramlar ve ifade edilme sıklıkları (s) şu şekildedir:

#### 4.3.1.1. Ergenlerin psikolojik sağamlık nedir? tanımlarına ilişkin bulgular

Psikolojik sağamlık nedir? temasına ilişkin kategoriler tablo 15 de yer almaktadır.

**Tablo 15:** Psikolojik sağamlık nedir? temasına ilişkin kategoriler

| Tema                       | Kategori                             | Kod                       |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| Psikolojik Sağamlık Nedir? | Psikolojik Sağamlığı Yüksek Ergenler | Cesur olmak               |
|                            |                                      | Şükretmek                 |
|                            |                                      | Zorlukla baş etme         |
|                            |                                      | Kendini düşünmek          |
|                            |                                      | Özgüvenli olmak           |
|                            |                                      | Kendini geliştirebilmek   |
|                            |                                      | Hedefleri olmak           |
|                            |                                      | Kendine güvenmek          |
|                            |                                      | Duygularını kontrol etmek |
|                            |                                      | Çözüm odaklı olmak        |
|                            |                                      | Mantıklı olmak            |
|                            |                                      | Hayattan zevk almak       |
|                            |                                      | İyimser olmak             |
|                            |                                      | Güçlü olmak               |
|                            |                                      | Umutlu olmak              |
|                            |                                      | Başarılı olmak            |
|                            | Psikolojik Sağamlığı Düşük Ergenler  | Sabırlı olmak             |
|                            |                                      | İyimser olmak             |
|                            |                                      | Zorlukla baş etme         |
|                            |                                      | Cesurluk                  |
|                            |                                      | Özgüvenli olmak           |
|                            |                                      | Kendini ifade edebilmek   |
|                            |                                      | Duygularını kontrol etmek |
|                            |                                      | Hobileri olmak            |
|                            |                                      | Mutlu olmak               |
|                            |                                      | Rahat olmak               |
|                            |                                      | Güçlü olmak               |
|                            |                                      | Sosyal olmak              |
|                            |                                      | Başarılı olmak            |

Tablo 15’te görüldüğü üzere hem psikolojik sağlamlığı yüksek hem düşük ergenler psikolojik sağlamlık kavramına dair görüşleri ortaya koymuşlardır. Psikolojik sağlamlık puanları yüksek olan ergenlerin, psikolojik sağlamlıklarına yönelik görüşleri analiz edildiğinde: genel olarak psikolojik sağlamlığın en çok zorlukla baş etme(f=6) kodu altında toplandığı görülmüştür.

Y1 “Sıkıntı olduğunda zorluk çıktığında dayanmak, çabuk ağlamadan toparlanmak demek, güçlü olmak dayanabilmek”, Y3 “Psikolojik sağlamlık zorlukla baş edebilecek güçte olmak”, Y2 bu konuda görüşlerini “Zorluk yaşasa bile başedebilmek, ölüm ayrılık boşanma gibi durumlar varsa hayattan kendini soyutlamamak kendini toparlayabilmek geri baştan hayata devam edebilmek. Bence sağlam olan kişiler belli bir kalıp kişiler değildir. Onlar da bizim gibi insanlardır. Yaşadıkları daha önceki zorluklar onlara tecrübeler öğretir öğrendikleri tecrübeleriyle hayatta zorluğa dayanırlar. Önceden böyle olmuştum şunu yapmıştım diye düşünürler daha iyi dayanırlar. Sorunlarını çözme özellikleri vardır onların.”Y5, “Öncelikle kendi hayatlarını düşünürler. Pozitif düşünürler. Evet başkalarının hayatlarını da düşünürler. İlk kendileri için yaşarlar ama başka insanlara da zarar vermezler tabi ki de bunun için. Zorluklara karşı dik dururlar diyelim.” şeklinde ifade etmiştir.

Psikolojik sağlamlığı “iyimser olmak” (f4) şeklinde tanımlayan ergenlerden Y6 “Onlar daha iyimser, daha çözüm odaklı, daha sakin ve stresten uzak daha hani strese sokabilecek durumlara karşı.” Y1 “Umutlu iyimser olurlar. Kendilerine güç verirler yapacağım yapabilirim derler içinden, Kendilerine bir yol çözüm bulurlar bence. Sıkıntı olsa da pes etmezler gayret ederler.” Cümlesini kullanmıştır.

Psikolojik sağlamlığı cesur olmak, güçlü olmak ve umutlu olmak (f=3) olarak tanımlayan ergenlerden Y8, “Yani sıkıntılar olmasına rağmen güçlü ve umutlu durabilmek.” cümlelerle bunu açıklamıştır. Y1 psikolojik sağlamlığı, “Sıkıntı olduğunda sorun çıktığında dayanmak, çabuk ağlamadan toparlanmak demek. Güçlü olmak dayanabilmek pes etmemek demek” Y5 “Dik durmak, güçlü olmak” , Y6 “Problemleri olsa bile güçlü olmak, yıkılmamak. Üzülsek bile hayata tutunmak. Zor bir çocukluk geçirdim ben o yüzden güçlüyüm. Bazı şeyler olmasa, eksik kalsa da onlar olmadan da yaşayabileceğimi öğrendim ben.” olarak ifade etmiştir.

Öz güvenli olmak, duygularını kontrol etmek, hayattan zevk almak, çözüm odaklı olmak (f=2) gibi diğer başlıklar takip etmiştir.

*“Bunun için bence öncelikle insanın özgüvenin olması lazım kendine inanması gerekir. Onun dışında kendini belirli alanlarda geliştirmiş olması lazım özgüveni sağlanması için. Kendine inanan insan sağlam olur.”* (Y3)

Psikolojik sağlamlıkta hedef belirlemenin önemini vurgulayan Y8 “Psikolojik sağlam olmak hayattan neşe almak, sürekli kendimize hedef koymak, bir şeyleri yapmak için çabalamak maddi veya manevi şartlara rağmen çabalamak. Koyduğumuz hedefin realitesi de önemli bence. Çünkü mesela hani her hedef hayallerle başlar ama imkanlarımız dahilinde hedefler düşünmemiz lazım. Başarı basamaklarını adım adım, mesela ben gastronomi okumayı düşünüyorum. Öncelikle üniversitemi bir tamamlayacağım sonra ailemin ve kendi imkanlarım elverirse bir de özel kursa giderim atıyorum”, Y1 “ben de bir sorun yaşamıştım çok üzülmuştüm birkaç hafta çok acı çekmiştim ama sonra dedim ki böyle olmaz toparlanmam lazımdı sonra çalışıcım benim hedefim var dedim.”

Psikolojik sağlamlık puanı düşük ergenlerin“Psikolojik sağlamlık nedir? Kategorisine yönelik görüşleri incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın en çok zorlukla baş etme ve öz güvenli olma (f=6) kodları altında toplandığı görülmüştür. Bunları sırasıyla sabırlı olmak, güçlü olmak (f4); iyimser olmak (f3) ve diğer başlıklar takip etmiştir. Katılımcılardan D2 “Psikolojik sağlamlığı olan kişiler ağlamazlar dayanırlar, hedefleri vardır. Kafalarını dağıtabilirler. Korkmazlar sağlam olan kişiler, daha cesurluk vardır onlarda. Utangaç değillerdir, kendilerini ifade ederler korkmazlar. Emin dururlar özgüvenlidirler.”; D6 “...güçlü olmak mutlu olmak. Üzülmemek, kafaya takmamak demek.”

D10, “Psikolojik sağlam olmak demek, bir şey düşünmemek, kafanda büyütmemek, iyi olmak demektir. Psikolojisi sağlam kişiler Özgüvenli güçlü olurlar, konuşkandırılar, aktif olurlar, başarılı olurlar kendilerine güvenirler sosyaldirler. Grupları vardır birbirilerine destek olurlar arkadaşlıkları iyidir.” cümleleriyle psikolojik sağlamlığı açıklamıştır.

#### 4.3.1.2. Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını sağlamaya yönelik yöntemlerine dair bulgular

Kendi Psikolojik sağlamlığınıza yönelik neler yapıyorsunuz? temasına ilişkin kategoriler tablo 16 da yer almaktadır.

**Tablo 16:** Kendi psikolojik sağlamlığınıza yönelik neler yapıyorsunuz? temasına ilişkin kategoriler

| Tema                                                        | Kategori                              | Kod                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kendi Psikolojik sağlamlığınıza Yönelik neler yapıyorsunuz? | Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Ergenler | Spor yapıyorum<br>Arkadaşımla konuşurum<br>Kitap okurum<br>Kendimi sakinleştiririm<br>Dua ediyorum<br>Müzik dinlerim<br>Oyun oynarım<br>Çözüm odaklıyım<br>İlgi alanlarıma yönelirim<br>Dua ederim<br>Hedefler belirliyorum<br>Günlük tutarım<br>Ders çalışırım |
|                                                             | Psikolojik Sağlamlığı Düşük Ergenler  | Kafama takarım<br>Ağlıyorum<br>Arkadaşımla konuşurum<br>Yürüyüş yaparım<br>Video izlerim<br>Yalnız kalırım<br>Müzik dinlerim<br>Oyun oynarım<br>Düşünürüm<br>Psikolojik olarak sağlam değilim                                                                   |

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde “Kendi psikolojik sağlamlığınıza yönelik neler yapıyorsunuz?” temasından elde edilen sonuçlar incelendiğinde

psikolojik sağlamlığı yüksek olan ergenlerin, düşük puanlı ergenlere göre daha çeşitli yöntemlere başvurduğu ve psikolojik sağlamlıklarına yönelik herhangi bir kaygı duymadıkları anlaşılmaktadır. Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını korumaya yönelik olarak müzik dinledikleri (f=4); spor yaptıkları, kitap okudukları (f=3); dua ettikleri, çözüm odaklı oldukları, ilgi alanlarına yöneldikleri, ders çalıştıkları ve olumsuzlukları kafalarına takmadıkları (f=2) tespit edilmiştir. Bunların dışında birer görüş de “*arkadaşımla konuşurum, kendimi sakinleştiririm, hedefler belirliyorum, oyun oynarım ve günlük tutarım*” kodları ile belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin başvurduğu yöntemlere dair cümlelerinden bazıları aşağıda verilmiştir.

*“Kitap okuyarak, belki müzik dinleyerek kafamı dağıtabilirim. Ders çalışırım. Bir şeylerden kendime güç verebilirim”* Y4

*“O kötü günlerin geçeceğini düşünerek bu konu hakkında adım atmaya çalıştım.Çözüm odaklı yaklaşımaya çalıştım”* Y7

*“...psikolojisi sağlam bir insan sürekli kendi ilgi alanlarıyla ilgili yönelebilir. Mesela ben ilk yardım eğitimi aldım bir ay önce bu konuyla alakalı adım atıyorum büyütmeyi düşünüyorum. İnsanlara yardım etmek çok özel bir şey. Mutlu oluyorsun. Manevi olarak ta çok iyi hissediyorsun.”* Y8

*“..çok bunaldığım zaman örneğin kitap okumak, müzik dinlemek, kendini sakinleştirmek için ana odaklanmak iyi geliyor.”* Y6

Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin bu temaya ait görüşlerinden elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin çoğunluğunun (f=6) kendini psikolojik olarak sağlam hissetmediği anlaşılmaktadır. Bu sonucu kanıtlar nitelikte; olayları *kafama takarım* ve *ağlıyorum* (f=4) kodları ergenlerin psikolojik sorunlarla karşılaştıklarında çare üretmekte zorlandıklarını göstermiştir. Bununla birlikte ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını korumaya yönelik olarak arkadaşlarıyla konuştukları (f=3); müzik dinledikleri (f=3) ve bilgisayar ya da akıllı telefon oyunları oynadıkları (f=2) tespit edilmiştir. Bunların dışında birer görüş de *yürüyüş yapma, video izleme, yalnız kalma* ve *düşünme* kodları ile belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin başvurduğu yöntemlere dair cümleleri aşağıda verilmiştir.

*“Ben dayanamıyorum, her gün bir şeye ağlıyorum. Çok duygusalım, aklıma hep kötü şeyler geliyor o zaman yine ağlıyorum. Ya başaramazsam diyorum yine ağlıyorum. Baş edemiyorum pek...” D2*

*“Ben çok kafaya takarım duygusalım biraz...” D4*

*“Etkilenince dışarı çıkıyorum arkadaşlarla konuşunca iyi geliyor oyun oynuyorum. Oyun oynayınca biraz unutuyor insan her şeyi.” D3.*

*“Bazen erkek arkadaşına anlatırım. O da kafana takma falan diyor.” D6*

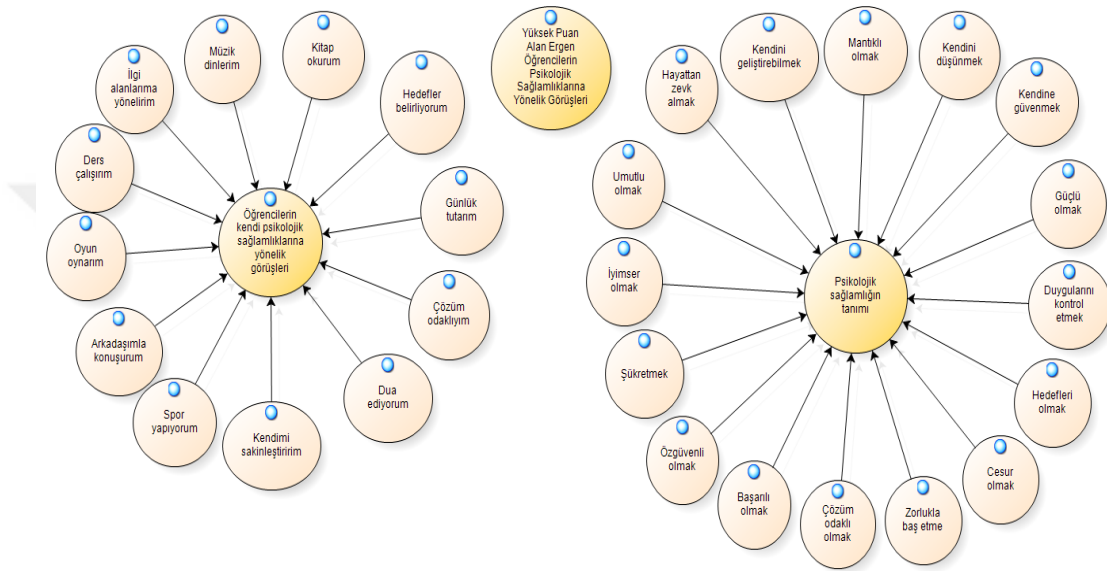
*“Bilmiyorum ki ben pek sağlam değilim. İnsanlar nasıl yapıyor bilmiyorum. Ben genelde baş edemiyorum. Sıkıntılıym biraz takılır kafama her şey.” D7*

*“Hocam, yani biz Z kuşağı olarak çoğunlukla müzik dinleyerek hani bunu başarmaya çalışıyoruz.” D8*

*“Kimseye güvenemem ben insanlar eninde sonunda sana kazık atar. Kaç defa yaşadıklarım hep güvenince böyle oldu. İnsanlar kötü, konuşsam ne olacak ki. Konuşsam bile değişmiyor yine sen iyi olsan da onlar kötülük yapıyor acıtıyorlar seni insanlar, yalnız olmak güzel.” D10*

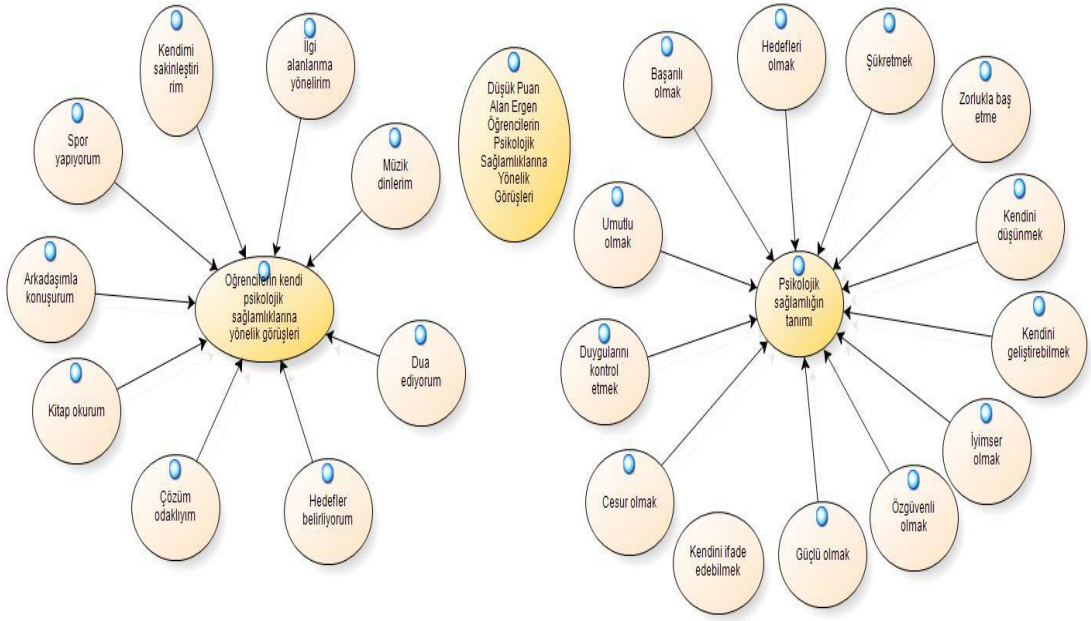
#### 4.3.1.3. Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarına yönelik bulguların yorumlanması ve ergenlerde psikolojik sağlamlık genel şemasının oluşturulması

Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlere yönelik görüşleri içeren model Şekil 25'te, psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin genel şeması şekil 26'da sunulmuştur.



Şekil 25: Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin görüşleri kavram haritası

Psikolojik sağlamlık puanı düşük ergenlere yönelik görüşleri içeren model Şekil 26 da sunulmuştur.



**Şekil 26:** Psikolojik Sağlamlığı düşük ergenlerin görüşleri kavram haritası

Şekil 25 ve 26’da görüldüğü üzere hem psikolojik sağlamlığı yüksek hem de düşük olan ergenlerin psikolojik sağlamlık nedir? temasına verdikleri yanıtlarda aşağıdaki kategorilerde benzerlik görülmektedir. Ergenler psikolojik sağlamlık nedir? sorusuna verdikleri yanıtlarda “*Zorluklarla başetmek, özgüvenli olmak, duygularını kontrol etmek, iyimser olmak, güçlü olmak, başarılı olmak, cesur olmak*” kategorilerinde ortak fikirler belirtmişlerdir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlığı sağlamaya dönük başvurduğu yöntemlerde psikolojik sağlamlığı yüksek ve düşük ergenlere genel olarak bakıldığında “*arkadaşlarla konuşma, oyun oynamak ve müzik dinlemek*” her iki grupta da öne çıkmaktadır.

#### 4.3.2. Ergenlerin öz-denetimlerine dair bulgular

Katılımcıların yaşamında psikolojik sağlamlık nasıl ulaştıklarını, öz-denetimin nasıl bir etkisi olduğu ortaya koymak amacıyla katılımcılara “Öz-denetim nedir?” ve öz-denetime ulaşmak için neler yaptıklarına dair sorular yöneltilmiştir.

#### 4.3.2.1. Ergenlerin öz-denetim nedir? tanımlarına ilişkin bulgular

Ergenlerin öz-denetimin tanımına dair kategoriler tablo 17’de yer almaktadır.

**Tablo 17:** Ergenlerin öz-denetim tanımına dair kategoriler

| Tema                      | Kategori                              | Kod                                   |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Öz-denetimli Olmak nedir? | Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Ergenler | Kendine dair fikirleri olmak          |
|                           |                                       | Kararlı olmak                         |
|                           |                                       | Azimli olmak                          |
|                           |                                       | Başarılı olmak                        |
|                           |                                       | Sıkıntılı anlarda sakinliğini korumak |
|                           |                                       | Özgüvenli olmak                       |
|                           |                                       | Kendi kararlarını veren               |
|                           |                                       | Sorunlarını dışa yansıtmamak          |
|                           |                                       | Dayanıklı olmak                       |
|                           |                                       | Planlı olmak                          |
|                           | Psikolojik Sağlamlığı Düşük Ergenler  | Öfke kontrolü yapabilmek              |
|                           |                                       | Kendini yönetebilmek                  |
|                           |                                       | Kendinden emin olmak                  |
|                           |                                       | Kararlı olmak                         |
|                           |                                       | Azimli olmak                          |
|                           |                                       | Başarılı olmak                        |
|                           |                                       | Özgür olmak                           |
|                           |                                       | Özgüvenli olmak                       |
|                           |                                       | Kendini ifade edebilen                |
|                           |                                       | Dayanıklı olmak                       |
|                           |                                       | Planlı olmak                          |
|                           |                                       | Öfke kontrolü                         |
|                           |                                       | Çalışkan olmak                        |
|                           |                                       | Kendini kontrol edebilmek             |

(devamı)

Çalışmada psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin öz-denetimlerine yönelik görüşleri analiz edildiğinde “Öz-denetimli olmak nedir? temasında ergenlerin en çok *kendini yönetebilmek* (f=6) görüşünü dile getirdikleri belirlenmiştir. Bununla birlikte; kararlı olmak, öz güvenli olmak (f=3), azimli olmak, başarılı olmak, (f=2), kendine dair fikirleri olmak, sıkıntılı anlarda sakinliğini korumak, kendi kararlarını veren,

sorunlarını dışa yansıtmamak, dayanıklı olmak, planlı olmak ve öfke kontrolü yapabilmek (f=1) kodlarının öz denetimin ne demek olduğu kategorisi altında ifade edilen diğer görüşler olarak belirlenmiştir.

Özdenetimi “azimli olmak” olarak tanımlayan Y4 “Özdenetim azimli olmaktır. Kendi istediğini yapabilmek, kararlı olmak, güçlü olmak, yılmamak pes etmemek demek. Zor olsa da kararlı olmak demek.” cümleleriyle azmi açıklamıştır.

Öz-denetimde özgüvenli olmanın önemini savunan Y3, “insanın özgüvenin olması lazım kendine inanması gerekir. Onun dışında kendini belirli alanlarda geliştirmiş olması lazım özgüveni sağlaması için. Kendine inanan insan sağlam olur. Bu çok önemli özgüven sahibi olabilmesi için kendinden insan her zaman öndedir ama boş bir insansan hayatında hiçbir şeyi başarmadıysan da hiçbir şey yapmadıysan önceliği bunu sağlaman lazım. Bir alan belirleyip ne olabilir kitap okumak olabilir. Ben bu alana da daha bilgili ola cağım diyebilirsin.” Y6, “Kararlarında emin olunca özgüvenli oluyorsun. Eminlik güç verir.” Şeklinde açıklamalar yapmıştır.

Katılımcılardan Y7 özdenetimde planlı olmaya dikkat çekmiş, “Ben genel olarak hep plan yapıyorum, belirsizlikten nefret ediyorum. Onun için mesela dünden bugün ne yapmam gerektiğini listeledim. Bunları listelememiş olsaydım hep bir şeyleri unutacağımı düşünüyorum ve böyle strese kapılıyorum ve o gün içinde hiçbir şey yapamıyorum. Ve daha çok sinirim bozuluyor. Sonra da hep notlar alıyorum yazıyorum düşünüyorum yeni kararlar alıyorum. İrade çok güzel bir şey ben planlarımı yapınca çok mutlu olurum planım bozulunca çok kötü oluyor canım sıkılıyor plan düzen mutluluk veriyor bana. Daha kararlı oluyorum kendime güvenim geliyor. Canımı sıkan bir şey olsa bile planıma devam edince içim rahat oluyor.” Şeklinde fikrini ifade etmiştir.

Y9 öz-denetimi, bireyin kendi fikirleri olması olarak açıklayarak “öz-denetim benim görüşüm böyle, ben bunu savunuyorum, der, kendine bir görüş çizer. Uzaktan bakılınca, bu insan böyledir denilebilir. Kendiyle ilgili bir fikri vardır, görüşleri vardır” cümlesini kullanmıştır.

Öz-denetimi öfke kontrolünden verdiği örnekle açıklayan Y5 “Öfkelendiğimde arkadaşlarım yanımdaysa biraz kendim kalmak istiyorum lütfen gidin yoksa ağzımdan kötü bir laf çıkabilir ben biliyorum kendimi, ağzımdan kötü bir laf çıkabilir ya da benimle konuşmayın ben kötü bir şey diyebilirim, derim. Onlar da

*gider veya çok üzgün olduğumda yine öyle yanımdan gidin derim çünkü üzüldünce biraz sinirlenirim, yine ağlarım yani tek başıma. Düşünürüm, sakinleşirim, kendi içimden konuşurum, yani hep kendi başıma şey yaparım.” gibi Y6 , özdenetimde öfke kontrolünün önemini vurgulayarak, “öfkeli olduğunda bağırıp çağıran insanlar var ben içimde yaşıyorum biraz her şeyi. Öfkeli olup bağırıp çağırmak kendine çevreye zarar vermek senin hayallerini de etkiler.” ve Y2 “Sorun olduğunda insanın sinirlerini kontrol etmesi kolay değil. Sinirini yönetemeyen insan kendine zarar verir. Yönetebilen insan içinde yaşar düşünür kendine bakar.” olarak görüş bildirmiştir.*

Araştırmada psikolojik sağlamlıkları düşük ergenlerin “Öz-denetimli olmak nedir? temasına ilişkin en çok kendinden emin olmak ve özgüvenli olmak(f=4) görüşlerini dile getirdikleri saptanmıştır. Bununla birlikte; kararlı olmak, kendini kontrol edebilmek (f=3), azimli olmak, başarılı olmak, çalışkan olmak ve planlı olmak (f=2), özgür olmak, kendini ifade edebilmek, dayanıklı olmak ve öfke kontrolü (f=1) kodlarının öz denetimin ne demek olduğu kategorisi altında ifade edilen diğer görüşler olarak belirlenmiştir.

Görüşmelere katılan ergenlerden hem düşük hem yüksek psikolojik sağlamlık gösteren grupta özdenetim konusunda “Azimli olmak, başarılı olmak, öfke kontrolü, planlı olmak, özgüvenli olmak” kategorilerinde ortak görüşler bildirmişlerdir.

*“İradeli olmak bence insanın özgür olması güçlü olması, kendi kararlarını vermesi olabilir.” (D10)*

#### 4.3.2.2. Ergenlerin öz-denetimlerini sağlamaya ilişkin görüşlerine dair bulgular

Ergenlerin öz-denetim sağlama yolları temasına dair kategoriler tablo 18’de yer almaktadır.

**Tablo 18:** Ergenlerin öz-denetim sağlama yolları temasına dair kategoriler

| Tema                                              | Kategori                              | Kod                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kendi öz-denetiminize yönelik neler yapıyorsunuz? | Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Ergenler | Plan yapıyorum<br>Uyum sağlarım<br>Kendime uğraşlar bulurum<br>Spor yaparım<br>Kendimi motive ederim<br>Nefesimi kontrol ediyorum<br>Hatalarımdan öğrenirim<br>Kendimi takdir ederim<br>Kendi kararlarımı kendim veririm<br>Müzik dinlerim<br>Maneviyatımı güçlü tutarım<br>Ders çalışırım<br>Düşüncelerimi kontrol ederim<br>Hedef belirliyorum |
|                                                   | Psikolojik Sağlamlığı Düşük Ergenler  | Kafama takıyorum<br>Olayları abartıyorum<br>Unutmaya çalışıyorum<br>Sigara kullanıyorum<br>Telefona bakıyorum<br>Şarkı dinlerim<br>İçime kapanıyorum<br>Oyun oynuyorum<br>Dua ederim<br>İrademe hâkim değilim<br>Bağırıyorum                                                                                                                     |

Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin özdenetim sağlamaya yönelik görüşleri incelendiğinde, öz-denetimin sağlanmasına yönelik farklı yöntemlerin uygulandığı görülmektedir. Plan ve program yapmanın (f=5); kendini motive etmenin (f=4) ve hedef belirlemenin (f=3) ön sırada yer aldığı görüşlerin dışında katılımcıların genel olarak kendilerini rahatlatıcı etkinliklere başvurdukları anlaşılmaktadır. Ancak bu rahatlatıcı etkinlikler, düşük puan alan katılımcılarda görülen zararlı alışkan ya da bağımlılık yapan davranışlardan farklı olarak spor, müzik, ders çalışma, nefes egzersizi gibi etkinliklerdir.

Tablo 17’de psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin özdenetimi sağlama yönünden yüksek oranda ön plana çıkan kavramlardan birinin plan yapma olduğu görülmektedir. Bu kavramın önemine değinen Y2 “*Plan yaparım. Ben kolay uyum sağlarım, uyum sağlarım, etrafa bakarım gözlerim konuşurum bilgi edinirim*”, Y1 “*Planlar yaparım, program yapıyorum kendime günlük şunları yap diyorum. Derslerim testler, kitap okuma, müzik günlük, dizi izlemek, video dinlemek hepsini yapmak istiyorum. Bazen yetişmesi zor oluyor. Programın olunca iyi oluyor daha düzenli oluyorsun yoksa kafam karışıyor ben hemen program yaparım karar veririm*” Y3 “*Disiplinlik iş öncelikle bir işi yaparken her zaman programlı yapar belli bir disiplin program dahilinde ilerler. Futbolda böyle ilerledim ben düzenli spor yaptım antrenmanlara gittim*” ifadelerine yer vermiştir.

Öz-denetim sağlama yöntemlerinden kendini motive etme üzerine görüşlerini dile getiren Y7 “*Ben içim huzursuz olmasın diye uzak duruyorum yönetmeye çalışıyorum bir dizi izlersem sonra testimi yaparım başarıımı da önemserim. Kendimi başarabileceğime inandırdım ve direkt olayı çözmeye çalıştım. Başarabileceksin, inanıyorum diye kendimle konuşuyorum.*” Y5, “*Kendimde düşünürüm iyi mi kötü mü, analiz ederim. Diğerlerinden de etkilenirim ama yine de düşünürüm kendi fikrimi bulurum.*” Y3, “*Ben o gibi zor durumlarda kaldığım zaman benzer durumlarda nasıl davrandığımı düşündüm veya nasıl üstesinden geldiğimi düşündüm. Dedim ki Ahmet sen bunu daha önce yaptın başardın yine yapabilirsin. Buda benzer bir durum bu şekilde kendimi motive ettim her zaman.*” Y4, “*8. sınıfta çok acı çektiğim zamanlarda kendime hâkim olabilmek için çok zorlandım. Çok kırmışlardı kalbimi, içim çok acıdı. Sonra kendime zarar vererek olmaz diye düşündüm, o acıya yönelirsem içimdeki acıyı daha az hissederim, daha çok şey olur*

diye söyledim kendime ama bunu yapmadığım için de şu an iyi hissediyorum.” ifadelerini kullanmıştır.

Öz-denetimde hedef belirlemenin önemini,

Y6, “Ben daha çok geleceğe yatırım yapmayı düşünüyorum yani bazı şeylerden feragat etmeyi başarabilirim. Hedefime odaklanıyorum. Kendi hedefim için çalışıyorum kimse bana ders çalış demiyor. Benim hedefim var, bu yıl üniversite sınavına gireceğim hukuk okumak istiyorum. Bunun için çok çalışmam lazım daha yılın başındayım. Azimli çalışınca oluyor yaz tatilinde 18 yaşıma girdim ehliyet için çalıştım ehliyetimi aldım ben sınıfımızda kimsenin ehliyeti yok benim var çalışınca oluyor bence”

Y7 “İnsan hedefiyle kendini yönetir. Kendini bırakırsan, hedefini bırakmış oluyorsun. O zaman amacına ulaşamazsın. İnsan amacını düşünerek kontrol edebilir kendini.”

Y3 “Kendi hedefini verdiyse insan daha iyi çalışır.” ifadeleriyle açıklamıştır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenler özdenetimlerini sağlama yöntemlerinden biri de kendilerine uğraşlar bulmaları olarak aşağıdaki görüşlerle açıklamışlardır.

“Düşüncelerimi kontrol etmek çok önemli. Zorluk stres te yaşadıkça insan bununla dayanmayı da öğreniyor. Yine kalbim çok hızlı atıyor ama rehber öğretmenimiz mizah yapın onu komik hale dönüştürün demişti. Nefes tekniği öğretmişti onları yapabilince kalbim atışı ürperme biraz rahatlıyor...” (Y8)

“Bizim bir dağ var, bölge. İki senedir hep oraya gide gele bir şey olunca hemen, orada su akıyor bir de. Oraya gidip, bir yemek poğaça alıp hemen geri dönerim. Oraya çıktığım anda böyle her şey, sessizlik, kuşlar, bir rahatlama geliyor.” (Y9)

Özdenetimi sağlamada maneviyatını güçlü tutmanın önemini vurgulayan Y8

“Yani sonuçta bir Allah’ımız var inanıyorum. O’na dua ettim hatta namaz da kıldım yani o dönemlerde. Çok yardımcı oldu çünkü psikolojik boşluk hissettiğim zaman o boşluğu dolduruyor gerçekten namaz.” cümlelerini kullanmıştır.

Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin özdenetim sağlamaya yönelik görüşlerine ilişkin bulgular

Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin özdenetim sağlamaya yönelik görüşlerine ilişkin görüşleri incelendiğinde ise ortaya dikkat çeken sonuçlar çıkmıştır. Ergenlerin öz denetimli veya iradeli olmanın ne demek olduğuna dair geniş bir yelpazede cevap verebilmelerine rağmen, kendilerini irade sahibi olarak görmedikleri (f=5); yaşadıkları olumsuz olayları kafalarına taktıkları (f=4); içlerine kapandıkları (f=3) ve olayları abarttıkları (f=2) anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcılar öz-denetimlerini sağlamak için *sigara kullanma* (f=4), telefona bakma (f=3) ve oyun oynama (f=3) gibi öz denetimini düşük olan bireylerde sıkça görülen ve bağımlılık yapan eylemlere başvurdukları tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonucun, ergenlerin kaygı ve stresle başa çıkma ve yeni durumlara uyum sağlamada zorluk yaşamalarından kaynaklandığı söylenebilir.

“İrademe hâkim değilim” kategorisinde katılımcıların görüşlerine bakıldığında, D6 “*Aslında pek iradeli değilim; diyet yapayım diyorum, beğenmiyorum kendimi, yememem lazım diyorum birkaç saat geçiyor dayanamıyorum hemen yiyorum, sabredemiyorum.*” D9

“*Ben de düşünüyorum ama pek yapamıyorum. Ders çalışmaya oturuyorum aklıma dizi geliyor sonra bırakıyorum. Diziye başlarken sonrasını izlemiycem diyorum ama sonra merak ediyorum o akşamki planım da bozuluyor zaman da geçiyor.*” İfadelerini kullanmıştır.

Psikolojik sağlamlığı düşük katılımcı görüşlerinde ortaya çıkan bir diğer yöntemin sigara kullanımı olduğu görülmüştür. Sigara kullanımına yönelik olarak D3 “*Sigara kullanıyorum. Alkolü birkaç kez denedim şimdi içmiyorum. İçmem sanırım. Sigara içiyorum ama hayır diyebilen insanlar dayanabilirler sabredebilirler, zararını falan düşünebilirler. Ben de düşünüyorum içmeyeceğim diyorum bazen sonra dayanamıyorum içiyorum. Rahatlatıyor beni. İradeli olmayınca hemen içiyorsun.*”, D9 “*sigara kullanıyorum ara sıra ama tam bağımlı değilim.*”, D2 “*Sigara içiyorum ara sıra. Bu ara daha fazla içiyorum ağlayınca daha çok içiyorum sanırım.*” Sorunları olan insanlar daha çok kullanıyor bence” . D6 *Sigarayı merak ettim birkaç kez verdi bir arkadaşım kullandım. Sonra arada kullanıyorum. Bağımlı olmadım yani. Sadece canım isterse içiyorum. Bazen de içmiyorum.*” şeklindeki görüşleri örnek verilebilir.

Katılımcılar özdenetime ilişkin oyun oynama konusunda görüşler bildirmişlerdir.

*“Canım sıkılır stres olurum sonra oyun oynarım oyun açınca da zaten zaman hızlı geçiyor.” D3*

*“Düşünmem kafama takılsa da o zaman oyun oynarım. Bazen sabahtan akşama kadar sürüyor. O zaman unutuyorsun. Aklına gelmiyor. Düşünmüyorsun sorunları. Oynarken zaman hızlı geçiyor.” D5*

*“Zaten oyun bağımlısı bir insanım ve hani bazen kendimi durduramıyorum çünkü mesela o an hani artık kafamdaki her şey silinsin istiyorum, sadece o oyuna odaklanmak istiyorum yani oyunu aslında bir kaçış olarak görüyorum ki şu zamanda ders çalışmam gerekiyor çoğunlukla, farkındayım ama yapamadığım ve yenik düştüğüm zamanlarım oluyor. Burada yönetemiyorum kendimi” D8*

Öz-denetim sağlama hakkında olayları abarttığını belirten D2 *“Kafama takıyorum, abartıyorum. Annem hep abartıyorsun diyor. En kötüyü düşünüyorum. Ya öyle olursa diyorum, sonra bunalıyorum “ifadesini kullanmıştır.*

Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin öz-denetim hakkında telefona bakmaya dair görüşlerini şu şekilde yansıtmışlardır;

*“Ben videolar sosyal medya onlarla ilgileniyorum. Genelde telefonum hep elimdedir asla bırakmak, sürekli bakıyorum zaman geçiyor, asla bırakamam telefonumu” D10*

*“Ben çok telefon bakıyorum annem hep şikâyet ediyor. Kafam dağılsın diye ama bırakamıyorum telefonu. Telefonum benim her şeyim gibi” D2*

*“Düşünüyorum kararlar veriyorum ama pek yapamıyorum canım sıkılıyor sonra yine telefonuma bakıyorum.” D7*

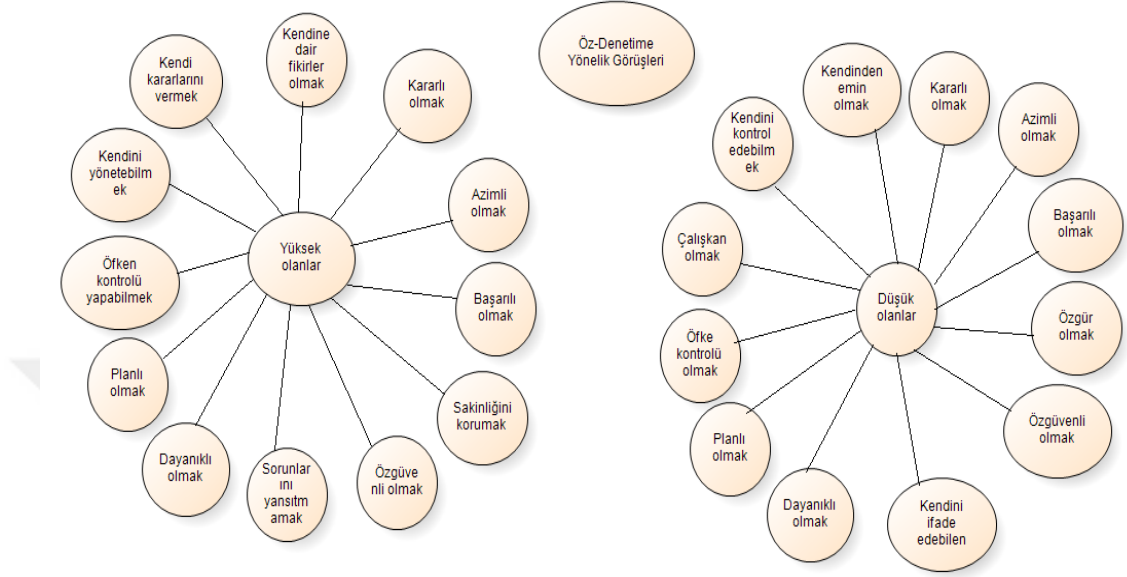
*Zorlayıcı bir durumla karşılaştıklarında özdenetimlerini sağlama yönünde bağırdıklarını ifade eden katılımcılar aşağıdakileri ifade etmişlerdir.*

*“Dayanamıyorum ki ben bağıriyorum.” D4*

*“Annemle tartışırız, bazen beni zorladığında ona da bağırırım.” D6*

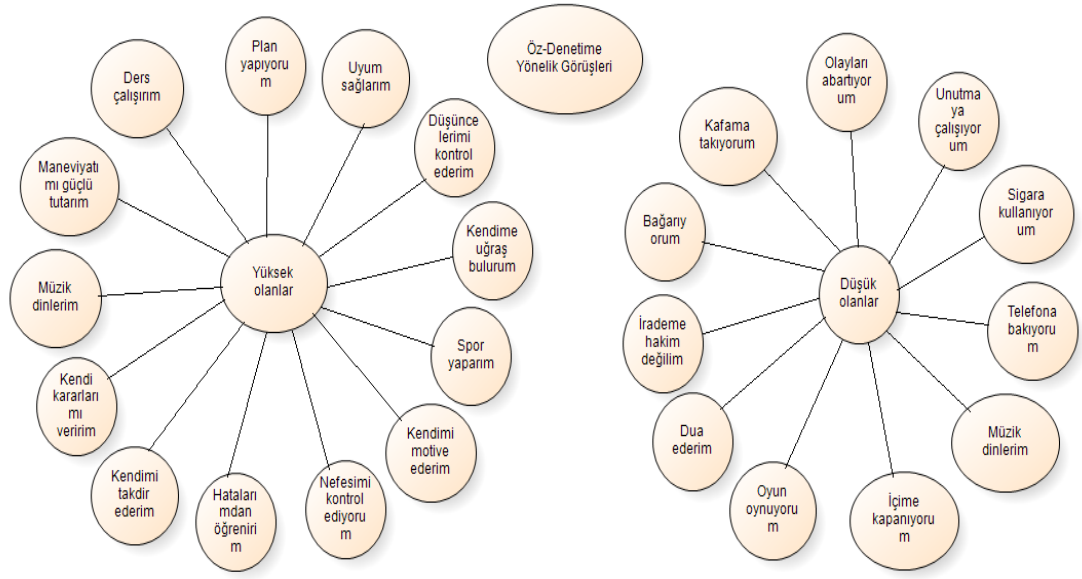
Araştırmada, görüşmelerden elde edilen bulgulara göre, araştırmacının risk faktörlerine sahip yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip ergenlerin öz-denetimlerine yönelik görüşleri derlenerek bir genel kavram şeması oluşturulmuştur. Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin özdenetimlerine dair bütüncül bir bakış açısı

ve kavramsal olarak yansıtabilmesi amacıyla oluşturan genel kavram şeması aşağıda Şekil 27’de sunulmuştur.



**Şekil 27:** Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin öz-denetim tanımına yönelik görüşlerini içeren kavram şeması

**Araştırmanın katılımcılarından** elde edilen bulgular, ergenlerin kendi özdenetimlerine yönelik görüşleri derlenerek bir genel kavram seması oluşturulmuştur şekil 28’de sunulmuştur.



**Şekil 28:** Psikolojik sağlamlığı düşük puan alan ergenlerin öz-denetimlerine yönelik görüşlerini içeren kavram şeması

#### 4.3.3. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerine dair bulgular

Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerine dair bulgular tablo 19 da verilmiştir.

**Tablo 19:** Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerine dair bulgular

| Tema                  | Kategori                 |
|-----------------------|--------------------------|
| Psikolojik İhtiyaçlar | Sosyal destek            |
|                       | Özgüven                  |
|                       | Sosyal faaliyet          |
|                       | Müzik                    |
|                       | Kendinle baş başa kalmak |
|                       | Keyif veren etkinlikler  |
|                       | Maneviyat                |

Yapılan görüşmelerde ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik yorumlarına da bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, ergenlerin en çok sosyal desteğe (f=7) ihtiyaç duydukları belirlenmiştir. Sosyal destek kapsamında ergenlerin ailelerinden ve yakın arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğin onları zorluklar karşısında güçlendirdiği ve sakinleştirdiği anlaşılmaktadır. Dile getirilen diğer ihtiyaçlar ise

keyif veren etkinlikler (f=3), kendinle baş başa kalmak, müzik, özgüven (f=2); maneviyat ve sosyal faaliyet (f=1) olarak tespit edilmiştir. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerini içeren görsel Şekil 7’de sunulmuştur.

Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenler, temel psikolojik ihtiyaçlarına dair en çok sosyal destek ihtiyaç duyduklarını aşağıdaki cümlelerle dile getirmişlerdir.

*“Bir insanın ona karşı onun geçirdiği yıkıcı bir olaydan sonra insan yalnız kaldığı zaman habire kendi içi içini yiyor. Kendini parçalıyor ama olayı birine açtığı zaman, anlattığı zaman dışarıdan bir görüş aldığı zaman onun için çok daha motive edici oluyor çünkü kendinden başka bir ses duymuş oluyor. Bir kişiyle iletişim kurmak o zor zamanda insana bir katkı sağlıyor.” Y3*

*“Yani zor zamanlarda insanın aslında yanında bir kişinin olmasına ihtiyacı vardır. Sevdiği, değer verdiği bir kişinin. Yani onun elinden tutup her şeyin geçeceğini söylemesine ihtiyacı vardır. Sarılmaya ihtiyacı vardır.” Y4*

*“Sevdiğin arkadaşların ailen falan destek olursa daha iyi dayanırsın. Yalnız hissetmezsın.” Y7*

*“Desteğe ihtiyaç duyar insan güçlü olmaya ihtiyacı olur. Biri onu anlasın ister. Bir de kendine güvenmesi lazım” Y2*

*“En çok ihtiyaç duyduğum şeylerden biri güvendiğim bir insanın bana verdiği fikirler beni çok sakinleştiriyor. Hani sakinleştirici sözler var işte, sakin ol, çözülebilir...” Y10*

*“Desteklenmeye, iyi olmaya pozitif düşünmeye. Aklını dağıtmaya, güvenmeye ihtiyacı olur. Sevdiğin arkadaşların ailen falan destek olursa daha iyi dayanırsın. Yalnız hissetmezsın.” Y8*

Keyif veren etkinlikler, sosyal faaliyetler ve müzik yönünde duydukları ihtiyacı şu cümlelerle açıklamıştır.

*“Telefon video izlemek keyifli rahatlatıyor insanı ama hep onları yapınca için rahatsız oluyor o zaman programını yapamıyorsun, programında bozuluyor. Ben müzik dinlemeyi çok severim.” Y1*

*“Eğlence, zevk. Bisiklet sürüyorum mesela. Şimdi bütün haftanın böyle geçtiğini düşünürsek, stres atıyorum, çok mutlu biri olurum...” Y9*

*“Müzik dinlerim, kitap okurum kafamı dağıtmaya çalışırım, Kendi kendimi toparlamayı öğrendim. Genelde beni anlatan müziklere yöneliyorum. Daha iyi*

gelecek olan müziklere. Beni daha iyi hissettiriyor. Yalnız olmadığımı, yanımda müziklerin, kitapların olduğunu. Mesela kafamın kötü olduğu zamanlar bu dünyadan kendimi soyutluyorum ve bazen de kitapların dünyasına geçiyorum. Yani kitaplarla ilgileniyorum, onları okuyorum. Sanki orada yaşıyormuşum gibi hissediyorum ve bana daha iyi geliyor. Y4

“Psikolojisi sağlam bir insan zor zamanlarda kendi ilgi alanlarıyla ilgili yönelebilir. Mesela ben ilk yardım eğitimi aldım bir ay önce bu konuyla alakalı atıyorum büyütmeyi düşünüyorum. AFAD’ın da düzenlediği ilk yardım eğitimleri varmış. Ondan eğitim alıp mesela ilerleyen dönemlerde afet bölgelerine gönüllü olarak gidebilirim veya sportif açıdan da daha yeni sakatlıktan çıktığım için bir koronadan dolayı spor salonları yeni açıldı. Yani onunla alakalı da bir atılım yapmayı düşünüyorum” Y8

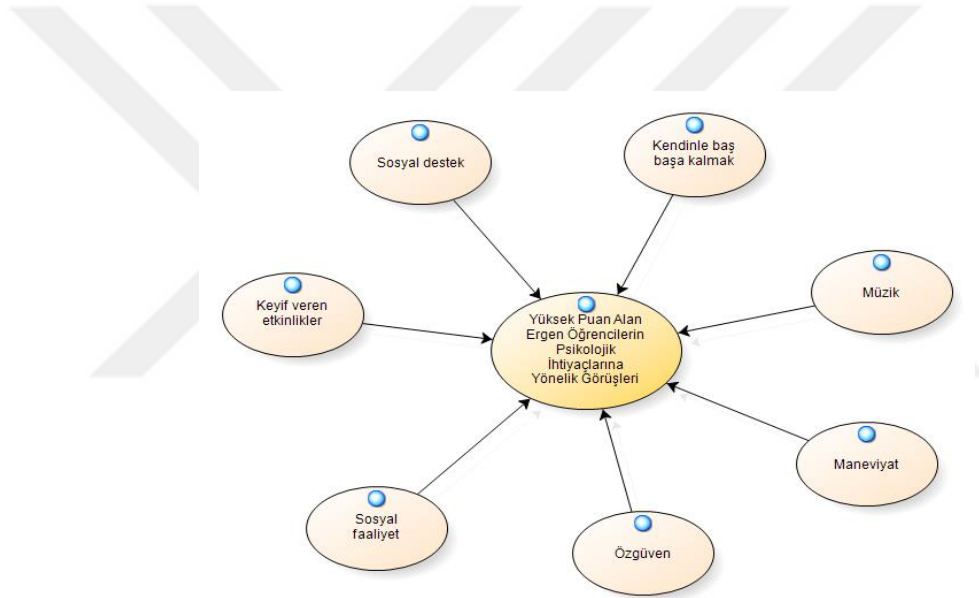
Katılımcılar zorlayıcı zamanlarda bireylerin özgüven ihtiyacını şu cümlelerle açıklamışlardır.

“Bence öncelikle insanın özgüvenin olması lazım kendine inanması gerekir. Onun dışında kendini belirli alanlarda geliştirmiş olması lazım özgüveni sağlaması için. Kendine inanan insan sağlam olur. Özgüven sahibi olan insan her zaman öndedir ama boş bir insansan hayatında hiçbir şeyi başarmadıysan da hiçbir şey yapmadıysan önceliği bunu sağlaman lazım.” Y3

Zorlayıcı zamanlarda insanın kendiyle baş başa kalmanın önemini vurgulayan katılımcılardan Y6 “İnsan en çok kendini düşünmeli, kendiyle baş başa kalmalı bence. Kendi düşünerek hareket etmeli. Başkasının fikirleri bazen doğru olmayabiliyor. Ben bakıyorum anneme babama bile onların da yanlışları var. Ben yanlış yapmayayım diyorum. Çocukken doğruyu yanlış öğrenebiliyorsun. Ben hatalarda yaptım tecrübem oldu. Kendimi düzenliyorum şimdi, önceki davranışlarıma bakıyorum o zaman nasıl olmuştu diye bakıyorum.”, Y2 “Mesela kendin düşündüğünde bazı fikirleri kendinden uzaklaştırıyorsun yani genellikle ben öyle olurum. Bazı zor zamanlarımda sonra bazı kişilerden daha uzaklaşmaya başladım, çevremden uzaklaşırım daha çok içime kapanırım, yani daha çok düşünürüm.” Y1 “İnsanın kendini düşünmesi kendi karar vermesi önemli. Karar veririm ben karar veririmsem yaparım zaten ama başkalarının bana söylediklerini

yapmak içimden gelmez. Annem kuran oku der hiç okumak istemem ama benim içimden gelince kendim yapınca o zaman daha manevi oluyor daha inançlı oluyor. Kendim istediklerimi ben kendim düşünmeliyim istemişsem yaparım ben” , Y5 “Arkadaşlarıma sorarım. Aileme sorarım anında. Sonrasında zaten böyle bir kendi içimde savaş başlatırım bu konuda. Onun hakkında düşünürüm, acaba ne yapsam hakkında düşünürüm. Hangisi bana en mantıklı geliyorsa onu yaparım benim için. Kendim düşünürüm iyi mi kötü mü, analiz ederim. Diğerlerinden de etkilenirim ama yine de düşünürüm kendi fikrimi bulurum” İfadeleriyle görüşlerini ortaya koymuşlardır.

Yüksek Puan Alan Ergenlerin Psikolojik İhtiyaçlarına Yönelik Görüşlerini İçeren Kavram Şeması şekil 29’da yer almaktadır.



Şekil 29: Yüksek puan alan ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerini içeren kavram şeması

**Tablo 20:** Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerine dair bulgular

| Tema                  | Kategori                |
|-----------------------|-------------------------|
| Psikolojik İhtiyaçlar | Sosyal destek           |
|                       | Keyif veren etkinlikler |
|                       | Huzur                   |
|                       | Sosyal medya            |
|                       | Yalnız kalmak           |

Psikolojik Sağlamlığı Düşük Ergenlerin Psikolojik İhtiyaçlarına Yönelik Görüşlerine Dair Bulgular tablo 20’de yer almaktadır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde onların psikolojik ihtiyaçlarına yönelik yorumları da incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, ergenlerin en çok oyun oynama, şarkı dinleme ve video izleme gibi keyif veren etkinliklere (f=7) ihtiyaç duydukları belirlenmiştir. Bunu aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek (f=6) ihtiyacı takip etmiştir. Dile getirilen diğer ihtiyaçlar ise *sosyal medya araçları* (f=3), *yalnız kalmak* (f=2) ve *huzur* (f=1) olarak tespit edilmiştir. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerini içeren görsel Şekil 30 da sunulmuştur.

Yapılan görüşmelerde katılımcılar en çok sosyal desteğe ihtiyaç duyduklarını vurgulamışlardır. D2 “*Bir destek istiyor insan, yanında biri olursa daha iyi dayanabilir bence. Kendini anlatmak istiyor ama bazen konuşamıyorum, boğazım tıkanıyor gibi.*”, D4 “*Bir sevgilim iyi geliyor o varken daha iyiyim.*” D9, “*Bence en çok ailesine ihtiyaç duyarlar. Arkadaşlarına da ihtiyaç duyar. Bazıları ailesine anlatabilir bazıları anlatamaz.*”, D8 “*Eğer ailesinde onu destekleyen biri varsa bu sayede öz güveni hani en azından yerinde olur. Hani o zorluk gelse bile belki arkamda bir insan var hani beni ne olursa olsun destekleyen bana sahip çıkan birisi var diyerek kendisi bunu baş etmek için uğraşır. Yalnız hissetmediği için.*”

Düşük psikolojik sağlamlık gösteren katılımcılar zorluk zamanlarında en çok neye ihtiyaç duyduklarına dair soruya verdikleri yanıtlarda keyif veren etkinliklere yöneldiklerini aşağıdaki cümlelerle ifade etmişlerdir.

“*Şarkı dinliyorum, dizi izliyorum...*” D2

“*Oyun oynamak rahatlatıyor beni, kafamı dağıtıyorum.*” D3

“*Biraz daha duygularımın yatışması için müzik dinliyorum.*” D8

Görüşmelerde yalnız kalma kategorisini katılımcılar şu cümleleriyle açıklamışlardır.

*“Ben içime kapanıyorum çok ağlıyorum, video falan izliyorum.” D4*

*“Video izliyorum müzik dinlerim kendi odamda küçük dünyam var benim orada mutluyum. Kimseyle de görüşmüyorum.” D 10*

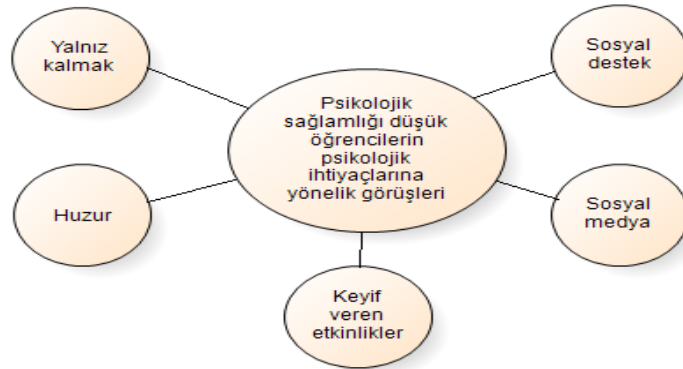
*“Ben kimseye anlatamam içimde yaşarım. Düşünürüm. Çok üzülsem de anlatmam pek anlatsan da pek anlamazlar ki. Yalnız kalıyorum ben” D5*

*“Kimseye güvenmiyorum ben insanlar çok kötü acımasız kimseyle konuşmak ta istemem. Konuşsam ne olacak ki. Konuşsam bile değişmiyor bir şey anlamıyor insanlar yalnız olmak güzel.” D7*

Zor zamanlarda sosyal medyaya ihtiyaç duyduklarını ifade eden katılımcılar da yer almaktadır.

*“Genelde instagramda geziniyorum. Telefonla uğraşıyorum watsupta yazıyorum. Canım sıkılıyor kafamı dağıtmaya ihtiyaç duyuyorum.” D6*

Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin Psikolojik İhtiyaçlarına Yönelik Görüşlerini İçeren Kavram Şeması şekil 30’da yer almaktadır.



**Şekil 30:** Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik görüşlerini içeren kavram şeması

#### 4.3.4. Araştırma modeline ilişkin nitel bulgular

Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerden alınan görüşlere göre araştırma modeline ilişkin bulgular tablo 21’de yer almaktadır.

**Tablo 21:** Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerden alınan görüşlere göre araştırma modeline ilişkin bulgular

| Tema                                    | Kategori                                       | Katılımcı Görüşlerinden Örnekler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Araştırma Modelinin Desteklenmesi Genel | Kendimi psikolojik olarak sağlam hissediyorum  | <p>“İyi görüyorum kendimi.” Y2</p> <p>“Bazı zor konulara karşı biraz daha dik durmayı öğrendim diyelim. İnsan zorluk yaşayınca öğreniyor.” Y5</p> <p>“Sağlam görüyorum. Dedim ki böyle olmaz toparlanmam lazımdı, toparlandım.” Y1</p> <p>“Kendimi sağlam görüyorum İyi görüyorum.” Y2</p> <p>“İyi görüyorum kendimi.” Y3</p> <p>“Bazı zor konulara karşı biraz daha dik durmayı öğrendim diyelim. İnsan zorluk yaşayınca öğreniyor.” Y5</p> |
|                                         | Kendimi psikolojik olarak sağlam hissetmiyorum |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                         | Psikolojik sağlamlık konusunda orta düzeydeyim | <p>“Kendimi biraz sağlam görüyorum.” Y4</p> <p>“Biraz” Y6</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                         | Öz-denetim sahibi biriyim                      | <p>“Kendi kararlarımı kendim veririm, ben karar veririm yaparım zaten ama başkalarının bana söylediklerini yapmak içimden gelmez.” Y1</p> <p>“Ben irade konusunda kendimi güçlü değerlendiriyorum. Çünkü herhangi bir kötü alışkanlığım, sigara, alkol, nargile veya uyuşturucu gibi bir şey yok. Hatta babamın sigarayı bırakmasında önemli bir rol oynadım küçük yaşıma rağmen.” Y8</p>                                                    |
|                                         | Öz-denetim sahibi biri değilim                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                         | Orta düzeyde öz-denetimliyim                   | <p>“Orta düzey diyelim.” Y2</p> <p>“İyi gibi... Y4</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Araştırmada psikolojik sağlamlık, öz-denetim ve ergenlerin mutlu olma durumlarına yönelik genel görüşlerine de başvurulmuştur. Modelde yer alan ölçeklerden yüksek puan alan ergenlerin görüşlerinden elde edilen sonuçlar psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak öz-denetim ve psikolojik ihtiyaçlar modelinde çıkan sonuçları destekler nitelikte çıkmıştır. Ölçek sonuçlarına göre, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa ve öz denetime sahip ergenlerle yapılan görüşmeler sonrasında, katılımcıların tamamının hiç olumsuz görüş belirtmediği; büyük bir çoğunluğunun (f=8) kendisini psikolojik anlamda sağlam hissettiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte öz denetim ve mutlu olma kategorilerinde ise genel olarak orta düzeyde oldukları (f=7) saptanmıştır.

Araştırmanın nitel bölümünde psikolojik sağlamlığı yüksek katılımcıların görüşlerine bakıldığında psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak öz-denetim ve psikolojik ihtiyaçlar modelini destekler nitelikte ifadeler rastlanmaktadır.

*“Kendimi sağlam görüyorum. İnsan sağlam olunca çevresini de destekleyebiliyor teselli verebiliyor. Bunu ben küçükken öğrendim. Ailemde annem de babamda çok sinirlilerdi. Bu çok kötü ben farklı olmak istiyorum. Çok kırıldım bunu kırılarak öğrendim. Çok kıran var ailemde. Kırılarak kırmamayı öğreniyorsun”*  
Y6

*“Bence sağlam olan kişiler kolay yıkılmazlar, pes etmezler bir yolunu bulur güçlü olurlar. İçlerinde kendileriyle ilgili üzüntüleri olsa da kendi başlarına durabilir, sosyal ilişkiler kurabilir kendilerini mutlu edebilirler. Kendin karar vermez zorundasın. Kimseden bir şey beklemeden kendim karar alıyorum ben kendimi kendim düşünmek zorundayım çünkü.”* Y6

*“Olumsuz bir yaşantı yaşıyorsun, annenle baban boşanıyor ama o süreçte kendi kararlarını verip verdiği kararlar üzerinden hayatına devam etmen gerekiyor. Bu benim hayatım onların da hayatı ayrı diyorum.”*

*“Kendimi toparlamak için genel olarak hep plan yapıyorum”* Y7

*“Ben ajanda tutmayı denedim. Korona ilk başladığında sürekli ay ay okul erteleniyordu ya hani ilk martta kapandı sonra nisanda bir daha ertelendi. Ondan sonra ajanda buldum evde bir tane. Dedim ki ben her gün ne yapacağımı yazayım en iyisi dedim toparlanamıyorum yoksa. Böyle her gün ne yapacağımı yazdım planlar*

yaptım kendime görevler koydum bugün cildine bakım yap, gitar çal, kitap oku, şarkı sözü yaz, dizi izle, test çöz gibi falan” Y10

“İnsan kendine yettiğinde sağlam oluyor kimseye muhtaç aciz olmuyor” Y9

“Prensiplerim var. İstedğim kişiyle konuşabilirim istediğimi yanıma almam kimseye mecbur da değilim. ama yalnız da hissetmiyorum . Arkadaşlarım da var. İstedğim kişilerle şimdi daha iyi bağ kuruyorum” Y9

**Tablo 22:** Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerden alınan görüşlere göre araştırma modeline ilişkin bulgular

| Tema                        | Kategori                                       | Katılımcı Görüşlerinden Örnekler                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modelin Desteklenmesi Genel | Kendimi psikolojik olarak sağlam hissediyorum  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                             | Kendimi psikolojik olarak sağlam hissetmiyorum | “Psikolojik olarak sağlam değilim” D4<br>“Kendimi pek sağlam görmüyorum” D9<br>“Ben çok ağlarım, üzülürüm odama geçerim kimseyle konuşmamam.” D6<br>“Yaşadıklarımı düşününce çok zor oluyor kaç kez psikoloğa gittim ama hala çok mutsuzum pek bir şey değişmiyor.” D4<br>“Mutlu değilim her şeyi kafamda büyütürüm baş edemem.” D7 |
|                             | Öz-denetim sahibi biriyim                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                             | Öz-denetim sahibi biri değilim                 | “Öz denetim konusunda kötüyüm.” D7<br>“Öz denetimli biri değilim.” D8                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                             |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                             |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                             |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                             |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Araştırmada psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin görüşleri tablo 22’de verilmiştir. Bu görüşler incelendiğinde elde edilen sonuçlar psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak öz-denetim ve psikolojik ihtiyaçlar modelinde çıkan sonuçları destekler nitelikte çıkmıştır. Çünkü ölçek sonuçlarına göre düşük düzeyde psikolojik sağlamlığa ve öz-denetime sahip katılımcılarla yapılan görüşmeler sonrasında da, tamamının (düşük düzeyde olanlar) kendilerini psikolojik anlamda sağlam, mutlu ve öz denetime sahip olarak hissetmediklerini ortaya koymuştur. Bunların dışında, dört katılımcının psikolojik sağlamlık, beş katılımcının öz-denetim sahibi olma ve yedi katılımcının mutlu olup olmama hususunda kararsızlık yaşadığı tespit edilmiştir.

## 5. TARTIŞMA

### 5.1. Tartışma

#### 5.1.1. Nicel bulgulara ilişkin tartışma

Bu çalışmanın temel amacı, öz-denetim, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu temel amaç kapsamında bir hipotez model belirlenerek test edilmiştir. Bu modelde, ergenlerin öz-denetimleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının aracılık etkisi değerlendirilmiştir.

Tartışma bölümünde, öncelikle araştırmada kullanılan farklı ölçme araçlarındaki çok boyutluluğa ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Nicel verilere dair bulgulara yönelik tartışmada, ilk aşamada “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ile ilgili yapılan değerlendirme bulguları tartışılmış; devamında “Connor-Davidson Ölçeği” ile ulaşılan bulgular tartışılmıştır. Elde edilen bulguların alanyazın araştırmaları ve kuramsal perspektifler ışığında tartışması yapılmıştır. Hem nicel hem nitel boyutları olan bu araştırmada, nitel bulguların alanyazın doğrultusunda tartışılmasına dair açıklamalar da yer almaktadır.

Psikolojik sağlamlığın ölçülmesinde kullanılacak ölçüm araçlarının kısa, kullanışlı, kolay uygulanabilen saha dostu uygulamalar olması güce ve bilgilendirmeye dayanırken damgalamaktan uzak patolojikleştirme içermemesi öne sürülmektedir (Prince-Embury ve Saklofske, 2013). Kaplan (2005), psikolojik sağlamlığın değerlendirilmesinde araştırmacıların hangi yönlerin ele alınacağını bilmesinin önemine dikkat çekmektedir. Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık hem genel bir kendini toparlama gücü, hem de bireye özgü özellikler bağlamında değerlendirilmek üzere iki ölçekle çalışılmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasında, sıklıkla yetişkin örneklemi üzerinde kullanılan ölçeklerin ergenlerde geçerlik ve güvenirliklerinin değerlendirilmesine yönelik faktör analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda, mevcut örnekleme tüm ölçeklerin ergen örnekleme için geçerli ve güvenilir birer ölçek oldukları ortaya konulmuştur. Psikolojik sağlamlık kavramı hakkında alanyazında farklı perspektiflerin yer alması nedeniyle araştırmada, kavramı iki farklı açıdan ölçen iki

farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Psikolojik sağlık kavramının ölçülmesinde bazı ölçekler psikolojik sağlamlığı bireyin kendini toparlama ve yeniden yaşam işlevselliğine tekrar dönebilme, geriye sıçrama (bounce back) olarak değerlendirmiş; bazı ölçekler sağlamlığı sağlayan koruyucu faktörler üzerinden psikolojik sağlık düzeyini ölçmeye yönelmişlerdir (Smith vd., 2008). Bu çalışmada, psikolojik sağlamlığı ölçen iki ölçek kullanılarak her iki bakış açısının da çalışmaya dahil edilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmada öne sürülen hipotetik modele ait uyum değerleri ve ilişkiyi açıklama gücü kabul edilebilir bir model olduğu belirlenmiştir. Değişkenler arası ilişkileri ortaya koyan modelin sağlaması yapılmış; sağlama modelinin de aynı şekilde işlediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, ergenlerde öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların öz-denetim ile psikolojik sağlık arasında tam aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Bir diğer ölçekle ulaşılan sonuçta, öz-denetim ile psikolojik sağlık arasında temel psikolojik ihtiyaçların kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

#### **5.1.1.1. Tam aracılık etkisine yönelik bulgulara ilişkin tartışma**

Ergenlik bilişsel, duygusal ve sosyal gelişmeleri içeren, değişikliklere belli gelişimsel görevlerin getirdiği zorlayıcı durumlara yeterli düzeyde uyum sağlamayı gerektiren önemli bir gelişim aşamasıdır (Kim vd., 2022). Bu çalışmada, risk faktörlerine maruz kalan ergenlerin öz-denetim düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları (kendini toparlama gücü- bounce back) arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması tam aracılık ettiği gözlenmiştir. Dolayısıyla, ergenlerin öz-denetim düzeylerinin psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki yordama etkisinin tamamen temel psikolojik ihtiyaçların tatmini aracılığıyla gerçekleştiği ifade edilebilir. Bir başka deyişle, araştırmadan elde edilen bulguların, öz-denetimin artmasıyla temel psikolojik ihtiyaçların tatmin düzeyinin arttığına; temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin artmasıyla psikolojik sağlık düzeyinin arttığına işaret ettiği söylenebilir. Tam aracı etkinin oluşumu kurulan modelde, özdenetimin tüm etkisini aracı değişken üzerinde kullandığı durum olup, sadece temel psikolojik ihtiyaçları etkilediği durumda psikolojik sağlamlığı etkilediği durumda meydana gelmektedir.

Araştırmada elde edilen bu bulgular, literatürde farklı örneklemelerde gerçekleştirilen araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Abualkibash ve Lera,2017; Gavriel-Fried, Ronen, Agbaria, Orkibi ve Hamama, 2015; Kaydkhorde, Moltafet ve Chinaveh, 2014; Tang , Wang , Guerrien,2020; Šakan, Žuljevic ve Rokvi, 2020). Deci ve Ryan (2002) Öz-belirleme Kuramı'nda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, bireyin psikolojik sağlamlığı ve ruh sağlığı üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu görüşünü savunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini de tatminsizliği de psikolojik sağlamlıkta önemli rol oynamaktadır. Çünkü ihtiyaçların karşılanması büyüme, gelişme, tutarlılık ve esenlik için gerekli koşulları sağlamaktadır (Kaydkhordevd., 2014).

Bu araştırmada ihtiyaç kavramı; Ryan ve Deci'nin (2000) bireylerin büyümesi için gerekli olduğunu öne sürdüğü, “psikolojik besinler” olarak tanımladığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar olarak belirlediği özerklik, yeterlilik ve ilişkili olmayı içermektedir. Özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması pozitif gelişim, zihinsel adaptasyon, iyilik halini kolaylaştırma ve davranış işlevselliğinde olumlu sonuçlara yol açmaktadır (Ryan ve Deci, 2017) Bu bağlamda özdenetim bireyin temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde bir etki oluşturduğu durumda psikolojik sağlamlığa tam aracılık etmektedir. Yani temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını arttıran bir özdenetim, psikolojik sağlamlığı da arttırmaktadır.

Ergenler günlük yaşamlarında uzun vadeli hedef arayışlarını engelleyebilecek anlık zevk ve haz vaat eden ayartmalarla sıkça karşılaşmaktadırlar. Hofmann ve arkadaşları (2013) yüksek öz-denetime sahip bireylerin motivasyonel çatışmalarla daha az karşılaşırken, aynı zamanda erdemli sonuca yöneltecek seçimler yapabilmeye daha iyi ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bu bulguları genişleterek bu araştırma yüksek öz-denetime sahip ergenlerin öz-denetimi temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edecek yönde kullandığını ve bu sayede psikolojik sağlamlığa ulaştıklarına dair sonuçları gösterebilir. Bulgular yüksek öz-denetime sahip ergenlerin kendilerini olumsuz sonuçlardan uzak tutmak için stratejik olarak kendilerini yapılandırdıklarını öne süren diğer araştırmalarla uyumludur (De Ridder vd., 2012; Hoffman vd., 2012; Liang vd., 2022). Cheung ve arkadaşları (2014), araştırmalarında öz-denetimin daha yüksek mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğunu, öz-denetimi yüksek bireylerin bir

amaca yönelik istekliliklerinin yüksek olurken bu istekliliğin onları uyanık tuttuğu, alkol kullanımı gibi istenmeyen sonuçlara karşı direnme sağladığını ortaya koymuşlardır. Cheungve arkadaşları (2014) düşük öz-denetimin bireyin kaçınmalarıyla kırılganlığını artırdığını öne sürmektedir. Öz-denetimi daha yüksek bireylerin motivasyonel çatışmalar yaşama, direnme ayartmalara ve kötü alışkanlıklara karşı koymaya ihtimalleri daha düşükken, hedefleri yönünde ilerlemek için özerk, yeterlilik ve bağlantılılık içeren deneyimlere eğilimleri daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Öz-denetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin aracılık rolüne ilişkin ortaya koyulan sonuçlar, “Nedensel Ajans Teorisi” ile tutarlı görünmektedir (Wehmeyer ve Shogren, 2017). “İşlevsel Kendi Kaderini Tayin Etme Modeli”nin uzantısı olarak Shogren ve arkadaşları (2015) tarafından öne sürülen Nedensel Ajan Teorisi, öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Bu teori, insanların psikolojik ihtiyaçlarını karşılama motivasyonlarının kendi yaşamlarında “nedensel ajanlar” olarak hareket etmelerini sağlama yönünden, insanları belli eylemlere yönlendirmesinden söz etmektedir. Birey tarafından bilinçli olarak bir hedefe dönük, özerk biçimde başlatılan eylemler nedensel faaillğe yol açmakta; eylem kontrol inançları tarafından yönlendirilmektedir. Öz-düzenleme, özerklik ve benlik arasındaki ilişkilerle ilgilidir (Shogren vd.,2015). Öz-denetimin bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını düzenlemeye dönük, hedef yönelimli bir beceri olmasından hareketle (Rosenbaum ve Ronen, 2013) ergenin kendini denetleyebilmesi, kendi kaderi üzerinde bir etkisi olduğuna dair inanca yol açıyor olabilir. Bonanno (2021) her tür stres durumunun birey için esnek biçimde kendini öz düzenlemeyi gerektirdiğinden söz etmektedir. Öz-denetim düzeyi düşük olan bireyler, iradelerine ve kendilerini denetleyebileceklerine dair güvensizlik ve yetersizlik duygularının getirdiği reddedilme ya da eleştirilme korkularından dolayı, aktif başa çıkma yolları yerine daha pasif başa çıkma yollarını tercih ediyor olabilir. Öz-denetim düzeyi yüksek bireylerin, denetim ve kontrol güçlerini korumaya yönelik çeşitli yollara başvurdukları belirtilmektedir (Brown, Dutton ve Cook, 2001). Ergenin özerk eylemleriyle kendini denetlemesine yönelik inancı; daha yeterli hissetmesine, kendini onaylayan özerk eylemlere, güçlü yönlerini çevreye sunabilmesine ve

etrafındaki sosyal çevreyle daha yüksek aidiyet içeren bağlar kurmasına neden olabilir.

Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, ergenlerde daha yüksek öz-denetim düzeyi, temel psikolojik ihtiyaçların tatminini yordamaktadır. Alanyazında, temel psikolojik ihtiyaçlar öncül olarak alan çok sayıda araştırma olmasına rağmen, aracı değişken olarak alan araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. Ayrıca öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki bağlantıya yönelik de sınırlı sayıda araştırma olmasına rağmen; bu çalışmanın bulguları, öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçlar karşılanma düzeyi ilişkisini farklı örneklerde inceleyen diğer araştırma bulgularıyla benzerlikler göstermektedir.

Öz-denetim düzeyinin temel psikolojik ihtiyaçları tatmin düzeyini pozitif yönde yordamasına yönelik bulgular, Öz-belirleme Kuramı ile açıklanabilir. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi, “Öz-belirleme Kuramı (Self-Determination)” olarak bilinen bir teorinin mikro teorisi olup insan motivasyonuna ilişkin görüşler öne sürmektedir (Deci ve Ryan, 2002). Bu teori özerklik, ilişkililik ve yeterlilik ihtiyaçlarının tatmininin bireyin motivasyonu ve optimal gelişimini sağlamadaki önemini vurgular (Milyavskaya ve Koestner, 2011; Müller vd., 2021).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi’nin ilk temel ögesi olan özerklik ihtiyacı, bireyin kendini yönetme ve düzenleme deneyimiyle ilgilidir (Ryan ve Deci, 2020). Bu, öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki temel bağlayıcı nokta olabilir. Özellikle temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik doğrudan öz-denetimle ilgilidir. Özerklik eylemi ile gerçekleştirilen bireyin kendi içsel motivasyon ve yönetiminin olduğu egzersizler bireyin temel psikolojik ihtiyaçları ve canlılığıyla pozitif yönde ilişkilidir (Kang, Lee, Kwon, 2020; Matsumoto ve Takenaka, 2021). Shogren ve arkadaşlarına (2015) göre bireyin öz-düzenlemesi, sistematik davranışları koordine eden özerklik ve benlik duygusu için hizmet eden bir işlev görmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların bireyin yaşamındaki eğitim, iş, sağlık, spor, ebeveynlik gibi alanlara faydaları çok sayıda araştırma ile kanıtlanmıştır (Milyavskaya ve Koestner, 2011). Ryan ve Deci (2020)’e göre, birey kendi duygu, düşünce ve davranışlarını belli bir hedef doğrultusunda iradi biçimde düzenleyebildiğinde, kendi değerleriyle uyumlu hareket ederken (Sheldon ve Elliot, 1998), ne yapmak istediğini yansıtan eylemlere yönelmektedir (Milyavskaya, Inzlicht, Hope ve Koestner, 2015). Bireyin iradi deneyimleri sonucu ortaya çıkan motivasyonla özgün bir hedef

doğrultusunda ilerlemek, bireye enerji verirken ilham vermeyen koşullarda bile motivasyon ve iyi oluşun sürmesine katkı sağlayabilmektedir (Bundick, 2011; Yeager, Johnson, Spitzer, Trzesniewski, Powers ve Dweck, 2014).

Vohs, Baumeister, Schmeichel, Twenge, Nelson ve Tice'ye (2008) göre birey iradi seçimleriyle gelecekteki davranışları için koşullu bir program oluşturmaktadır. Özerk ve gerçekten istemli seçimler ilişki, yeterlilik ve özerklik için psikolojik ihtiyaçları karşılayan aktivitelerin geleceğini tahmin ederek enerji ve iyileşme ile sonuçlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Çok sayıda araştırma, kendi kendine belirlenen hedefler yönünde iradi çabanın başarı ve iyi oluşa katkılarından söz etmektedir (Ryan, Deci ve Vansteenkiste, 2016). Orkibi ve Ronen'e (2017) göre öz-denetim, ergenlerin hedeflerine yönelik daha yapıcı yanıt oluşturmaları bakımından, yaşadıkları stres verici durumla daha iyi başa çıkmalarını sağlayabilir ve bu da temel ihtiyaçlarının tatminine ilişkin algılarını geliştirebilir.

Ek olarak, araştırmanın sonuçları Öz-belirleme Kuramı içinde yer alan mikro teorilerden "Organizmik Bütünleşme Teorisi" perspektifinden de açıklanabilir. Bireyler için öz-denetim ya da bireyin gönüllü özerk eylemleri söz konusu olduğunda, yelpazenin bir ucunda ödüller ve cezalar yoluyla bireye dış güçler tarafından yaptırılan faaliyetler olan "dış düzenleme" bulunur. Dış düzenlemede suçluluk ve utanç gibi içsel talepler üzerinden kontrol edilen faaliyetler yer alır. Yelpazenin diğer ucunda, bireyin iradesiyle yaptığı seçimlerden oluşan, "belirlenmiş düzenleme" içeren ve kendi seçtiği hedeflere ulaşması yönündeki adımları yer alır (Ryan ve Deci, 2020). İçsel motivasyonda birey, benlik duygusuyla bütünleşen etkinlikleri seçerek "bütünleşik düzenlemeler" gerçekleştirir. Bütünleşik düzenlemelerde, ileri vadede önemli bir sonucun özgürce gerçekleşmesi yönünde motivasyon sürdürülür. Bu sonuçtan hareketle öz-denetimin, bireyin iradi davranışlar oluşturmaya yönünde, kendi kaderini belirleyen davranışlar ürettiği söylenebilir.

Avusturya ve Almanya'daki sekiz üniversitede, 1849 kişi üzerinde, "Covid-19" pandemisi döneminde gerçekleştirilen bir araştırma, yeterlilik ihtiyacının bireylerin kendilerini düzenlemesinde önemli temel psikolojik ihtiyaç olduğunu ortaya koymuştur (Martinek, Carmignola, Müller, Bieg, Thomas, Eckes, Großmann, Dittrich ve Wilde, 2021). Araştırmalar, bireyin öz-denetimini gönüllü iradesiyle sağlıyor olmasıyla gerçekleşen öğrenme düzeyleri ile boyunduruk koşulları etkisinde gözlemlenen öğrenmeler arasında farklılıklar bulunduğunu öne sürmektedir

(Patterson vd., 2011). Hartman (2007), öz-denetim sağlayan öğrencilerin yeni stratejiler deneme, etkinlikleri test etme ve yeniden değiştirme becerilerini kullandıklarını ve bunların bireyin öğrenme verimliliğini artırdığını öne sürmüştür. Chiviacowsky ve arkadaşları (2008) öz-denetimin ana faydasının bireye sağladığı motivasyon olduğunu öne sürmektedirler. Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında öz-denetimin olumsuz sonuçlar arasında bağlantılara odaklanmış olsa da öz-denetimin, ruh sağlığı kişilerarası başarı, akademik başarı ve sağlıkla ilgili bir dizi olumlu sonuçla ilişkisi olduğuna dair araştırmalara da rastlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1999; Orkibi vd., 2014). Janelle, Kim ve Singer (1995) öğrencilerin öz-denetim kullanmaları, kendilerini daha yeterli hissetmelerine neden olmaktadır. Bu araştırma öz-denetimin bireylerin yaşamlarına kattığı olumlu sonuçlar hakkında giderek artan ampirik kanıtlı araştırmalara katkıda bulunabilir.

Araştırmada öz-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini yönünde ortaya çıkan pozitif yönde ilişki, Gilbert ve Wilson'un (2007) "zihinsel simülasyonlar" açıklamalarıyla örtüşmektedir. Öz-denetimin önemli bir bileşeni motivasyonel unsurlardır. Motivasyonel çatışma ve zihinsel simülasyonlar olmaksızın öz-denetimin sağlanması mümkün değildir (Ampelvd., 2016). Finley ve Schmeichel'e (2019) göre, bireyler, dış taleplerden veya diğer insanların beklentilerinden (yapmak zorunda olmak) doğan motivasyonun aksine, uğraşlarına gerçekten değer verme veya bunlardan zevk alma (bunu yapmak isteme) duygusuyla, çaba gerektiren bir öz-denetim döneminden sonra olumlu uyaranlara ve duygulara daha uyumlu hale gelirler. Kendini kontrol etme ve denetleme deneyimleri, dikkatte olumlu, ödüllendirici olaylara doğru kaymaya neden olmaktadır. Gilbert ve Wilson (2007), insanların karar vermek için zihinsel simülasyonlar (olayları ön izleme) kullandığını; bu simülasyonların duygusal tepkilerle sonuçlandığını, durumun üreteceği zevk ve acının ön izlemesinin süreç üzerindeki etkilerinden bahsetmektedir. İnsanlar bazen kendilerini olumsuz biçimde ayartmaya çalışan riskli bir uyarıcının olumsuz etkileriyle baş edebilmek için hedeflerine geri dönerek kendilerini motive edebilirler (Baker, Piper, McCarthy, Majeskie ve Fiore, 2004). Ayrıca olumsuz duygulanımın, bireyin çaba gösterme ve engeli aşma konusundaki istekliliğini etkilediğine dair araştırmalar mevcuttur (Ackerman, Goldstein, Shapiro ve Bargh, 2009). Bireyin anlık uyarıcı karşısında, boyun eğmeye dönük olumsuz duygu durumunda farklı bir duygusal kaynak (amaç, hedef), öz-denetimin korunması

yönünde hizmet ediyor olabilir. Yani bireyin amaca yönelik zihinsel simülasyonu olumlu duygulanımı artırırken; amaçlarına dair arzuları motivasyon artışını beraberinde getirebilir. Sonuç olarak, ergenlerde öz-denetim, psikolojik ihtiyaçların karşılanması yordamaktadır. Öz-denetim becerisine sahip bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması için motivasyon göstermesi; sonuç olarak bu ihtiyaçlarını karşılaması beklenen bir durumdur. Mevcut araştırmada hipotez olarak belirlenen bu ilişkinin, veri ile doğrulandığı ifade edilebilir.

Araştırma bulguları, ergenlerde öz-denetimin psikolojik sağlamlık düzeyini pozitif yönde yordadığı sonucunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar alanyazındaki diğer bazı araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Hofmann vd., 2013; Kim, Richards, Oldehinkel, 2022; Michaels ve Norton, 2015; Moilanen, 2007; Nielsen, Bauer ve Hoffman, 2020). Alanyazına bakıldığında, öz-denetimin insan psikolojisini olumlu yönde etkilediğine işaret eden çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Ancak bu araştırma bulgularında temel bir problem göze çarpmaktadır. Öz-denetimin olumlu ruh sağlığı sonuçları ile ilişkisinin iki yönlü olduğu bulgusu vurgulanmıştır. Öz-denetimi yüksek olan bireylerin olumlu ruh sağlığına sahip olması, neden-sonuç ilişkisine ait soruları beraberinde getirmektedir. Ruh sağlığı iyi olan bireylerin, bu durumlarından kaynaklı olarak mı öz-denetimlerinin iyi olduğu; yoksa, öz-denetimlerinin iyi olması sayesinde mi ruh sağlıklarının iyi olduğu sorusu hala belirsizliğini korumaktadır. Farklı ülkelerde öz-denetimin olumlu duygular (Cheung, Gillebaart, Koese ve Ridder, 2014), öz-yeterlilik, yüksek pozitiflik oranı (Orkibi ve Ronen, 2015; Orkibi vd., 2014; Ronen ve Seeman, 2007). Orkibi ve Ronen (2015), yaşam doyumu ve mutluluk (Cheung vd., 2014; Hofmann vd., 2013; Hong ve Cui, 2020) psikolojik iyi oluş, ödemonik mutluluk (Briki 2017) ile ilişkilerini ortaya koyan farklı örneklerle yürütülen araştırmalar öne çıkmaktadır.

Öz-denetim, uyumlu ilişkiler kurmada duygu, düşünce ve davranışlarını, iç tepkilerini kontrol edebilme, dürtülerini değiştirme ya da engelleyebilme ile istenmeyen davranış ve eğilimlerini yönetebilme becerisidir (Rosenbaum, 1980). Bu tanımdan yola çıkarak, Nielsen, Bauer ve Hoffman (2020) tarafından dört ülkede, öz-denetim ve stres yönetimi üzerine, 4097 kişilik örneklemde gerçekleştirilen araştırmada, daha iyi öz-denetime sahip insanların stres veren düşünceleri daha iyi düzenleyebildiği, kendilerini hedeflerine yönlendirme, esenlikleri üzerine hedefler oluşturabilmede; stresli durumdan kaçınmada, stres seviyelerini değiştirebilmede

daha iyi oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Nielsen vd., 2020). Cheung ve arkadaşlarına (2014) göre öz-denetim sadece önleme odağı ile ilgili olmayıp yüksek oranda isteklilik te içerdiğini De Ridder vd., (2012) öz-denetimin hem engelleyici hem de başlatıcı işlevlerinin olduğunu öne sürmektedir. Bu bilgilerden hareketle özdenetimin bireyin dürtüsel davranışlarını engelleyen, içerdiği isteklilikle temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması yönünde başlatıcı bir etkisinin olduğu ifade edilebilir.

Psikolojik sağlamlık alanyazınında öz-denetimi kilit faktör olarak kabul eden araştırmalara göre, öz-denetim bireyin kendini düzenleyebilmesine yönelik stratejiler bilgisini sunarak psikolojik sağlamlık açısından ruh sağlığını koruyucu bir faktör olarak çalışmaktadır (Moilanen, 2007). Bu sonuçlara ek olarak, öz-denetimin (duygu, düşünce, davranış ve dürtü kontrolü) olumlu uyumu teşvik eden; mutlu ve sağlıklı bir yaşamı kolaylaştıran faktör olduğu ileri sürülmüştür (Hofmann vd., 2013; Mischel, 2014). Chan, Jang ve Ho, (2021) DEHB li çocuklar arasında psikolojik sağlamlık yönünden öne çıkan çocukların öz denetim ve kontrolü sağlayan çocuklar olduğunu öne sürmektedir. Çok sayıda araştırmacı öz-denetimin, çaba gerektiren ısrarın ve dikkat kontrolü sürekliliğinin ergen depresyonunun etkisini yumuşattığını; öz-düzenleme ile depresyon ve antisosyal davranışlar arasında negatif ilişki olduğunu öne sürmüştür (Flores, Caqueo-Úrizar, Ramírez, Arancio ve Cofré, 2020). Bu sonuçlar doğrultusunda özdenetimin ruh sağlığını düzenleyici etkisinden hareketle psikolojik sağlamlığa katkı sağladığı düşünülebilir.

Bu araştırmada öz-denetim ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişkiyi ortaya koyan bulgular, “öğrenilmiş güçlülük” perspektifinden de yorumlanabilir. Rosenbaum (1990) tarafından öne sürülen “öğrenilmiş güçlülük”, stres içeren yaşam deneyimleri karşısında içsel olayları tamamen kaldırmamasına rağmen bireyin belli hedefler yönünde kendi öz davranışlarını denetleyerek düzenlediği, zorlayıcı şartların etkisini en aza indirmede kullanılan bilişsel birikimlerdir. Öğrenilmiş güçlülük perspektifinden bakıldığında, birey, stres verici şartlar altında etkin başa çıkma becerilerini kullandıkça davranış repertuarını geliştirir. Rosenbaum (1990) öğrenilmiş güçlülük kavramını sadece bir güdü ve inanç değil, öz-denetim içeren davranış ve becerilerden oluşan bilişsel yetenekler olarak açıklamaktadır. Bu doğrultuda, bireyler sahip oldukları öz-denetim becerileriyle gösterecekleri davranışları belirleyerek istedik hedeflere ulaşma yönünde olumsuz faktörlerle baş edebileceklerdir (Rosenbaum, 1990).

Araştırmanın öz-denetimin psikolojik sağlamlığı yordayıcı etkisine dair ortaya koyduğu bulgular, Metcalfe ve Mischel'in (1999) hazzı geciktirebilmenin temelinde yer alan "Sıcak-soğuk Sistemler" yaklaşımıyla tutarlı görünmektedir. Bu yaklaşım, öz-denetim ve iradeyi mümkün kılan veya zayıflatan süreçleri anlayabilmek için, beyinde sıcak ve soğuk sistemlere bakmanın önemine dikkat çekmektedir. Mischel ve arkadaşları (2010) bireyin belli bir hedef yönünde daha büyük ödüllere ulaşabilmek için öz-denetimi sürdürerek hazzı erteleyebilmesinin, ilerleyen yıllarda sağlıkla ilgili pozitif sonuçlar getirdiğinden söz etmektedir. Sıcak-Soğuk sistemler yaklaşımı, öz-denetim barındıran kontrollü bilişsel işlemenin, genel zekâ ve işleyen bellek kapasiteleriyle ilişkili olduğunu soğuk sistemin baskınlığıyla sıcak sistemin üzerine, belli bir hedefe yönelik kontrol uygulamak hazzı geciktirirken birey için uzun vadede arzu edilen faydalar ortaya çıkarmaktadır (Baumeister, 2005; Metcalfe ve Mischel, 1999; Mischel, Shoda ve Rodriguez, 1989).

Stres verici durumlar ve risk faktörleri bireylerde sıcak sistemleri harekete geçirir. Sıcak sistemler bireyin güven duygusunu etkiler. Duygu, düşünce ve davranış düzenlemeye yarayan bilişsel stratejiler bir hedef yönünde kullanıldığında, motivasyonun değişimiyle sıcak sistem, soğuk sistemle düzenlenir. Bu aşamada öz-denetim, bireyin duruma daha soğuk, daha bağımsız bakış açısıyla bakabilmesine yardımcı olur. Marsmallow deneyinde öz-denetim sahibi çocukların, sıcak sistemlerini soğuk sistemle, öz-denetimsel ve kendilerine özgü yönetebildiğine dair kanıtlar ortaya koyulmuştur (Kross, Ayduk ve Mischel, 2005; MacGregor, Carnevale, Dusthimer ve Fujita, 2017; Mischel ve Ayduk, 2004). Birey günlük yaşamında aşırı yeme, uyuşturucu, alkol ve madde kullanımı, kontrolsüz cinsellik gibi iyi bilinen sıcak sistemden kaynaklı dürtülerle mücadelesinde, kendini düzenleme kapasitesi ile risklerin üstesinden gelebilmektedir (Tice ve Bratslavsky, 2000). Zorlayıcı, stres verici bir durumda, bireyler yoğun sıcak sistemlerin etkisi altında kalmaktadırlar. Korku, aşırı kaygı ile karakterize zorlayıcı duygular, travmatik bir olayın veya zorlayıcı durumun ardından ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamdan hareketle öz-denetim becerileri yüksek ergenler, stres faktörleriyle karşı karşıya kaldıklarında aktifleşen sıcak sistemlerini, öz-denetim becerileri gibi daha soğuk bir sistemle yönetebildikçe psikolojik sağlamlık yönünde daha işlevsel davranışlar ortaya koyabilirler. Öz-denetim mekanizmaları ile aktive olan soğuk sistem, yaşama dair yeniden arzu edilen hedefler oluşturma ve bu hedeflere yönelik

duygu, düşünce ve davranışları düzenleme sağlayarak yeniden toparlanma sürecinde psikolojik sağlamlığa hizmet edebilir.

Bu araştırmanın sonuçları Baumeister ve Tierney (2011) tarafından önerilen öz-denetimin tükenebilen sınırlı bir kaynak olduğu ve aşırı kullanımla tükenebileceği görüşünü öne süren “Güç Modeli” ile birkaç yönde çelişiyor gibi görülebilir. Ego tükenmesi olarak kavramsallaştırılan bu durum sonunda, bireyin duygu yönetim kontrolü bozularak dürtüsellik artmakta; irade kaybı nedeniyle deneyim başarısızlıkla sonuçlanmaktadır (Baumeister vd., 1998). Güç Modeli motivasyonel unsurları içermemektedir (Bergen, 2011). Muraven, Gagné ve Rosman, (2008) kendini kontrol etme etkisinin öznel canlılıkla aracılık ettiğini ortaya koyan deneysel araştırmaları sonucunda, öz-denetim esnasında özerklik desteği yaşamının büyük bir canlılığa yol açtığına işaret etmişler fakat öz-denetim ve canlılık arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak anlamlı bulmadıklarını öne sürmüşler. Bu sonuçlar öz-denetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri anlayabilmede çok yönlü motivasyonel faktörlere bakmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Son yirmi yılda öz-denetim başarısızlığı üzerine yürütülen araştırmalar, ilk zamanlar Güç Modeli’ni desteklerken (Hagger vd., 2010), yakın zaman araştırmalarında güç modelinin öz-denetim sürecini basitleştirdiğini ve öz-denetime dair bazı motivasyonel unsurları ihmal ettiğini öne süren kanıtlar oluşmaya başlamıştır. Jobve arkadaşları (2010), öz-denetimi sürdürmede bireyin örtük inançlarının, irade gücünün tükenip tükenmeyeceğine dair inancı ile belirlendiğini öne sürmüştür. Bireylerin öz-denetime sahip olduklarına dair inançları beklentilerini, eylemlerinin sonuçlarını, iyi oluşlarını ve başarıya ulaşmalarını etkilemektedir (Francis ve Job, 2018). Ryan ve Deci (2020) öz-denetimin bireyin kendi özerk kararıyla gerçekleştiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar tatminiyle bireye canlılık sağlayacağından enerji arttıracığından, bireyin kendi de dahil zorlama biçimde yürütülen bir özdenetimin birey için bir süre sonra canlılığı tüketeceğinden söz etmektedir. Birey için kontrol edici durumlar (son tarihler, cezalar vb.) sonucu yürütülen öz-denetim içsel motivasyonu azaltabilir. Birey kendi duygu düşünce ve davranışlarını kendi düzenleyebildiğinde iradi seçimler yapabildiğinde özgür bırakıldığında özerk motivasyon gerçekleşebilir (Ryan ve Deci, 2020). Bu sonuçlara bakıldığında araştırmada öz-denetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide özerklik öz-denetimin sonucu olarak gerçekleşen bir psikolojik ihtiyaç gibi

görülmektedir. Yani özdenetimi yüksek ergenlerin özerkliği ne şekilde algıladıkları hususu belirsizlikler içermektedir. İlerleyen araştırmalarda ergenlerin özgürlüğü ve özerkliği algılama biçimlerinin de dahil edildiği özdenetim temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin birlikte değerlendirilmesiyle güç modeli ve öz belirleme kuramının öne sürdüğü motivasyonel unsurlar daha da aydınlatılabilir.

Bu araştırmanın bulguları, öz-denetimle temel psikolojik ihtiyaçların motivasyonel ve duygusal bağlamda ilişkilerini göstermekte; bu ilişkinin bireyin psikolojik sağlamlığına olan katkısına işaret etmektedir. Bu araştırma, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve motivasyonel unsurların bağlantıları olduğu hususunda; Robinson ve arkadaşları (2010) ile Bergen'in (2011) öz-denetim ve motivasyonel faktörler ilişkisine dair ortaya koyduğu sonuçlarla uyumludur. Ryan ve Deci'ye (2020) göre bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının öngörücüsü olan bir öz-denetim, tüketici değil canlandırıcı olmaktadır. Öz-denetim ve Öz-belirleme Kuramı'nı birleştiren araştırmaların çoğu özerklik ve canlılığa odaklanmıştır (Muraven, 2008). Bergen'in (2011) araştırma sonuçları, öz-denetimin bireyin yeterlilik ihtiyaçlarını tatmin edebileceğini öne sürmekte; başarılı bir öz-denetimle insanların yaşamlarında anlam oluşturarak kendilerini daha yetkin hissettiren faaliyetleri seçtiklerini belirtmektedir. Bergen, (2011) araştırmasında öz-denetimin gücünü tüketen şeyin gerçek kayıptan ziyade kişinin motivasyonel kayıp potansiyeli olabileceğini öne sürmektedir. Gelecekteki araştırmalar, öz-denetim gücünü ve motivasyonel bireysel farklılıkları kapsayıcı biçimde düzenlenebilir.

Özetle, öz-denetim bilişsel stratejiler içeren, aktif hedef yönünde dönüşen bir zihin gerektirmektedir. Bu araştırmada ergenlerin stres verici, zorlayıcı durumlarda kullandıkları öz-denetim becerilerinin, hedefleri yönünde ihtiyaç duydukları süreçleri harekete geçirme eğilimleri, kendilerine özgü, özerk nedenler üretmeleri, kontrollü bir çaba ile psikolojik sağlamlıklarını koruma ve sürdürmedeki proaktif tutumlarıyla mümkün olduğu öne sürülebilir.

Psikolojik sağlamlık araştırmacıları, öz-denetim mekanizmalarının yanında motivasyonların nicel ve nitel değerlendirmesini kullanarak bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha da netleştirebilirler. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığı zayıf ve bağımlılıklara yönelen bireylerde öz-denetim ve öz-denetim başarısızlığının altında yatan amaçların daha iyi anlaşılması; yaşam alanlarının yanı sıra yaşam

alanlarındaki motivasyonun da incelenmesi ile değişkenler arası ilişkiler aydınlanabilir.

#### **5.1.1.2. Kısmi aracılık etkisine yönelik bulgulara ilişkin tartışma**

Bu araştırmada öz-denetim ile psikolojik sağlamlık (Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) arasında temel psikolojik ihtiyaçların tam aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Ancak öz-denetim ile psikolojik sağlamlık (Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) arasında temel psikolojik ihtiyaçların kısmi aracılık etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Connor-Davidson Ölçeği (2003) bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini mizah duygusu, öz-yeterlik, inanç, iyimserlik ve sabır gibi özellikler açısından ölçmeyi hedefleyen bir ölçme aracıdır. Connor-Davidson Ölçeği, psikolojik sağlamlığı stres verici durumlara uyum sağlamada belli koruyucu faktörler ve özellikler üzerinden değerlendiren hem genel hem klinik popülasyonda örneklemelerle test edilmiş bir ölçektir.

Bu araştırma bulgularına göre, kısmi aracılık bağlamında öz-denetimin psikolojik sağlamlık (Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) üzerindeki yordayıcı etkisinin hem doğrudan hem de temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması aracılığıyla gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Öz-denetimin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında önemli rol oynadığı; bu yolla psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği anlaşılmıştır.

Bu araştırmada, öz-denetim ve psikolojik sağlamlık (Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların rolünün ele alındığı başka bir araştırma olmaması nedeniyle üç değişkenin birbiriyle ilişkisi bağlamında tartışılmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar Öz-belirleme Kuramı ile tutarlılık göstermektedir. Öz-belirleme Kuramı, bireylerin içsel nedenlerle öz-denetim uyguladıklarında, dışsal nedenlerle öz-denetim sağlayan bireylere göre daha iyi performans gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Muraven, 2008).

Connor ve Davidson (2003) Psikolojik Sağlamlık Ölçeği psikolojik sağlamlığı, psikolojik sağlamlığın biyolojik yönlerini, psikolojik sağlamlık özelliklerinin güçlü yanlarını, bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları stratejileri değerlendirmede bir ölçme aracı olarak kullanılmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarının bu konuda yapılan benzer çalışmaları desteklediği düşünülmektedir. Öz-

denetim koruyucu kaynak olarak devam ederken; bireyin öz-denetimi psikolojik sağlamlığa hem doğrudan hem temel psikolojik ihtiyaçların tatmini yoluyla etki sağlarken bir yandan da diğer koruyucu kaynakların kullanılması yönünde harekete geçirici etki oluşturabilir. Buradan hareketle, Connor-Davidson ölçeğiyle yapılan psikolojik sağlamlık değerlendirmelerine bakıldığında, temel psikolojik ihtiyaçların öz-denetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Öz-denetim puanları yüksek olan bireylerin sorumluluk sahibi, çalışkan, işlerini belli bir düzene göre zamanında yapan bireyler olmaları, kendi hayatları üzerinde daha büyük kontrole sahip oldukları algısını güçlendiriyor olabilir. Karayipli ergenler arasında yürütülen bir araştırmada, öz-disiplin sahibi bireylerin psikolojik sağlamlıkları daha yüksek bulunmuştur (Fayombo, 2010). Fayombo (2010), Beş Faktör Kişilik Özellikleri'nden öz-denetim (conscientiousness) puanları yüksek bireylerin organize, planlı, dürtü kontrolüne sahip bireyler olduğunu öne sürmüştür. Öz-denetim sahibi ergenlerin, karşılaştıkları zorluklara rağmen sorumluluk sahibi, öz-denetimli, planlı ve başarıya istekli bireyler olmaları sebebiyle zorluk durumunda daha iyi organize olmaları, çaba gerektiren görevlerde daha ısrarcı olmaları işlevselliklerini sürdürmelerini açıklayabilir. Bu sonuçlardan hareketle, psikolojik sağlamlık gösteren ergenlerde, kişinin kendisine yönelik algılamalarına önemli katkı sağlayan öz-denetimin; duygusal, motivasyonel kararlılığı sürdürmede ve bireyin belli koruyucu kaynaklarını kullanarak psikolojik sağlamlığını sağlamasında etkili olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın sonuçları nörobiyolojik araştırma sonuçlarıyla uyumluluk göstermektedir. Öz-denetim baskın bir tepki eğilimi, hedefe yönelik geçersiz kılma veya değiştirme kapasitesini ifade eder (Schmeichel, Crowell ve Harmon-Jones, 2015). Bu araştırmanın sonuçları, öz-denetimin yaklaşma motivasyonunu artırmasına ilişkin yürütülen araştırmalarla uyumluluk göstermektedir (Schmeichel vd., 2015). Yapılan deneylerde öz-denetim daha yüksek yaklaşma motivasyonu ile ilişkili bulunmuş; öz-denetim konusunda daha iyi bireylerin, denetimi sürdürdükçe sol frontal kortikal aktivitelerinde artış neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Inzlicht ve Schmeichel, 2012). Öz-denetim ve motivasyonla ilgili deneyleri yürüten Schmeichel ve arkadaşları (2015), öz-denetim esnasında sol prefrontal kortikal aktivitede kaymalar ve aktivasyon gözlemişlerdir. Bu araştırmada öz-denetim esnasında sol prefrontal kortikal aktivitelerde kaymalarla, öz-denetimin sonraki

davranışları etkileyen bir mekanizma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eaton, Cornwell, Hamilton-Giachrits ve Fairchild (2022) ergenlerde psikolojik sağlamlığın beyin yapı ve işlevlerini inceledikleri derlemelerinde psikolojik sağlamlığın frontal lob ve hipokampus aktiviteleriyle ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu sonuçlar öz-denetim psikolojik sağlamlık yapılarının frontal lob aktivitesi olduğunu, ortaya koymaktadır. Davidson ve Begley'e göre (2018), aksiliklere rağmen hayata devam eden ve hızlı iyileşen psikolojik sağlamlığı yüksek, dirençli bireylerin sol prefrontal korteksindeki aktivite miktarı, aşırı yavaş iyileşen ve kendini geç toparlayan bireylere göre otuz kat fazla olarak görülmektedir. Sol prefrontal korteks üst düzey bilişsel aktivite, muhakeme, planlama ve diğer yürütücü işlevler alanıdır (Davidson ve Begley, 2018). Mak, Hu, Zhang, Xiao ve Lee'ye göre (2009), sol üst ve sol yan prefrontal bölgeler duygu düzenlenmesinde rol oynamaktadır. Cerqueira, Almeida, Gorenstein, Gentil, Leite, Sato ve diğerleri (2008) araştırmalarında olumsuz duyguların sağ beyin bölgelerinde, olumlu duyguların da ağırlıklı olarak sol prefrontal kortikal bölgelerde işlendiğini öne sürmüştür. Jackson, Mueller, Dolski, Dalton, Nitschke, Urry, Melissa, Rosenkranz, Ryff, Singer ve Davidson (2003), 47 yetişkin üzerinde yürüttükleri araştırmada, sol prefrontal korteksin amigdala'ya gönderdiği engelleyici sinyallerin amigdalanın sakinleşmesine ve beynin rahatsız edici deneyimlerden kurtulmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlardan hareketle belli bir hedefe yönelik duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleyebilen yüksek öz-denetim sahibi bireyler, yoğun biçimde kullandıkları sol prefrontal korteksleri ile amigdalanın sakinleşmesini sağlayarak aksiliklerin ardından hızla toparlanabilmiş; bu sayede psikolojik sağlamlıklarını da sürdürüyor olabilirler.

Özetle, bu araştırmada elde edilen iki farklı aracılık sonuçlarının psikolojik sağlamlık ölçümlerinin doğasından kaynaklandığı söylenebilir. Öz-denetim ile psikolojik sağlamlık (Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) arasında temel psikolojik ihtiyaçların tam aracılık etkisinin olduğu; ancak öz-denetim ile psikolojik sağlamlık (Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) arasında temel psikolojik ihtiyaçların kısmi aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, öz-denetim ile psikolojik sağlamlık (Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) arasında temel psikolojik ihtiyaçlar dışında başka aracı değişkenler olabileceğini göstermektedir. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile kıyaslandığında daha genel bir yapıya işaret etmektedir. Kısa Psikolojik Sağlamlık

Ölçeği bireyin toparlanma gücüne vurgu yaparken; Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği mizaç, biyolojik yapı, koruyucu faktörler gibi bireyi daha geniş açıdan değerlendiren bir yapıdadır. Bu açıdan bakıldığında, farklı potansiyel aracı değişkenlerin olma ihtimali doğal görünmektedir.

### 5.1.2. Nitel bulgulara ilişkin tartışma

Araştırmanın nitel verilerinin analizi sonucunda ortaya çıkan temalar, psikolojik sağlamlık kavramı ve psikolojik sağlamlığı sağlama yolları olarak gruplanmıştır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek ve düşük olan ergenlerin psikolojik sağlamlığa ilişkin algıları: cesur olma, şükretme, zorluklarla baş etme, kendini düşünme, öz güvenli olma, kendini geliştirme, hedeflere sahip olma, kendine güvenme, duygularını kontrol etme, çözüm odaklı olma, mantıklı olma, hayattan zevk alma, iyimser olma, güçlü olma, umutlu olma, başarılı olma, sabırlı olma, hobileri olma, mutlu olma, sosyal olma şeklinde kategorilerle sıralanmıştır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek ve düşük olan ergenlerin psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin algıları benzerlik göstermekte; fakat psikolojik sağlamlığı sağlama yolları temasında farklılaştıkları görülmektedir. Nitekim ergenlerin psikolojik sağlamlığı sağlama yollarına dair algılarına bakıldığında; psikolojik sağlamlığı yüksek ergenler en çok: müzik dinlemek, spor, ilgi alanlarına yönelmek, kitap okumak, dua etmek, ders çalışmak, arkadaşlarla konuşmak gibi görüşler etrafında toplanmaktadır. Ergenlerin psikolojik sağlamlığa ilişkin algıları ve psikolojik sağlamlığı sağlama yollarına dair yürütülen nitel araştırmalar alanyazında sınırlı sayıdadır. Araştırmanın nitel bulguları, alanyazında yer alan diğer nitel araştırma bulgularıyla benzerlikler göstermektedir (Jenkins, Slemon, Haines-Saah, 2017; Mohammadinia, Khorasani-Zavareh, Ebadi, Malekafzali, Ardalan ve Fazel, 2018; Phillips, Reipas ve Zelek, 2019). Masten ve Reed (2002), psikolojik sağlamlık göstergeleri arasında akran, arkadaşlık ilişkilerini yürütebilme, yaşa göre aktivitelere katılım, spor ve ders dışı etkinliklerden söz etmektedir (Masten ve Reed, 2002). İran depremi sonrası, 23 çocuk üzerinde yürütülen, çocukların afet sonrası psikolojik sağlamlıklarına yönelik nitel araştırmada, psikolojik sağlamlığı yüksek, dirençli çocukların psikolojik,

duygusal, sosyal, davranışsal özelliklerle psikolojik sağlamlığı zayıf çocuklardan farklılaştıkları görülmüştür. İran depremi sonrası çocukların davranışsal psikolojik sağlamlığını etkileyen bileşenlerden birinin, belli aktivitelere katılımları olduğu öne sürülmüştür. Bu araştırmada da ergenlerin davranışsal becerilerle belli aktivitelere yönelik ilgi alanlarına yönelmeleri, İran araştırması ile benzer sonuçları ortaya koymaktadır. Özellikle afet sonrası, psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar sosyal katılım, maneviyat, şükür, görev almada gönüllülük gibi yolları daha çok kullandıklarına dair görüşler öne sürmüşlerdir (Mohammadiniavd., 2018).

Araştırmada, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip ergenlerin stres verici yaşantılarla baş etme yöntemlerine bakıldığında, daha güçlü akıl yürütme yetenekleri ve daha proaktif tutumları göze çarpmaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin ifadelerinde problem çözme, günlük aktivitelere yönelme, hedef belirleme ve karar verme gibi becerilere sahip oldukları fark edilmektedir. Aşağıdaki cümleler proaktif tutuma örnek olarak gösterilebilir.

*“Bence sağlam olan kişiler, belli bir kalıp kişiler değildir. Onlar da bizim gibi insanlardır. Yaşadıkları daha önceki zorluklar onlara tecrübeler öğretir; öğrendikleri tecrübeleriyle hayatta zorluğa dayanırlar. ‘Önceden böyle olmuştu, şunu yapmıştım’ diye düşünürler, daha iyi dayanırlar. Sorunlarını çözme özellikleri vardır onların. (Y5)”*

*“Psikolojik olarak sağlam olmak hayattan neşe almak, sürekli kendimize hedef koymak, bir şeyleri yapmak için çabalamak, maddi veya manevi şartlara rağmen çabalamak. Koyduğumuz hedefin realitesi de önemli bence. Çünkü mesela hani her hedef hayallerle başlar, ama imkanlarımız dahilinde hedefler düşünmemiz lazım. Başarı basamaklarını adım adım... Mesela ben gastronomi okumayı düşünüyorum. Öncelikle üniversitemi bir tamamlayacağım. Sonra ailemin ve kendi imkanlarım elverirse bir de özel kursa giderim atıyorum(Y8)”*

Araştırmada, psikolojik sağlamlığı yüksek ve düşük ergenlerin cümlelerinde motivasyonel unsurlara rastlanmaktadır.

*“Umutlu, iyimser olurlar. Kendilerine güç verirler ‘Yapacağım, yapabilirim.’ derler içinden. Kendilerine bir yol, çözüm bulurlar bence (Y1).”*

*“Bazı zor konulara karşı biraz daha dik durmayı öğrendim, diyelim. İnsan zorluk yaşayınca öğreniyor(Y5).”*

*“Kendi kararlarımı kendim veririm. Ben karar verirsem yaparım zaten ama başkalarının bana söylediklerini yapmak içimden gelmez(Y1).”*

Bu cümleler psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin kendilerini motive etme ve özerk eylemlerini yönetme biçimlerine dair özerklik ve içselleştirilmiş eylemlere işaret etmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerle yapılan görüşmelerde sıkça kullanılan kavramlardan biri de “umut” ve “iyimserlik”tir. Bu durum da diğer araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Nitel psikolojik sağlamlık araştırmalarında katılımcıların “umut” kavramında hemfikir oldukları görülmektedir (Jenkins, Slemon, Haines-Saah, 2017; Phillips, Reipas ve Zelek, 2019). Bu sonuçlardan hareketle “umut” ve “iyimserlik”in psikolojik sağlamlığı yordayıcı faktörlerden olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Jenkins, Slemon, Haines-Saah, (2017) tarafından 27 ergen üzerinde Kanada’da, dezavantajlı bir bölgede yürütülen araştırmada, bazı katılımcılar risk faktörlerine sahip olmasına rağmen uyuşturucudan uzak durabilmeye ilişkin: spor yapma, arkadaşlarla konuşma gibi görüşler bildirmişlerdir. Psikolojik sağlamlığı düşük bireylerin stres verici olaylarla baş etme yöntemlerinde: duyguyu kontrol edememe, kafaya takma, unutmaya çalışma, içe kapanma, bağırma gibi psikopatoloji işaretleri içeren ifadelerle rastlanmaktadır. Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlığı zayıf bireylerin psikopatoloji geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğuna dair araştırma sonuçları ile uyumluluk göstermektedir (Min, Yoon, Lee, Chae, Lee, Song ve Kim, 2013).

Katılımcılara psikolojik sağlamlığa nasıl ulaştıklarını, yaşamlarında öz-denetimin nasıl bir etkisi olduğu ortaya koymak amacıyla: “Öz-denetim nedir?”, “Öz-denetime ulaşmak için neler yaptınız?” şeklinde sorular yöneltilmiştir. Araştırmaya katılan psikolojik sağlamlığı yüksek ve düşük ergenler, öz-denetimi tanımlarken: Kendine dair fikirleri olmak, kararlı olmak, azimli olmak, başarılı olmak, öz güvenli olmak, kendi kararlarını verebilmek, planlı olmak, öfke kontrolü yapabilmek, kendini yönetebilmek, özgür olmak, dayanıklı olmak, çalışkan olmak, kendini kontrol edebilmek, ifadelerini kullanmışlardır. Bu ifadelerle ergenler, öz-denetimin tanımını doğrudan vermeseler de öz-denetimin özelliklerine işaret eden tutum ve davranışlara değinmişlerdir.

Araştırmada, yüksek ve düşük psikolojik sağlamlık düzeylerindeki ergenler öz-denetimi sağlama yolları hakkında: plan yapma, kendine uğraşlar oluşturma, spor

yapma, kendini motive etme, nefes kontrolü, kendini takdir etme, kendi kararını kendi verme, ders çalışma, düşünceleri kontrol etme ve hedef belirleme gibi görüşleri öne sürmüştür. Psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin çoğu: plan yapma, kendini motive etme ve hedef belirleme yoluyla öz-denetimlerini sağladıklarını ifade etmişlerdir. Öz-denetimi yüksek bireyler, sorunlu ayartmalara (kötülöklere) maruz kalmaktan kaçınmak için günlük aktivitelerini yönetmede düşük öz-denetimlilere göre daha iyi görünmektedir. Araştırmanın nitel katılımcılarından psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, stres verici durumlarda müzik, spor, doğa yürüyüşü, hobiler, kitaplar, arkadaşlar gibi sağlıklı günlük aktivitelere yöneldiklerini ifade etmişler; sigara ve diğer maddelere ihtiyaç duymadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum, öz-denetim sahibi ergenlerin sağlıklı aktivitelere katılım yoluyla dürtüsel eylemlere daha az ihtiyaç duyduklarını destekler bir kanıt olabilir.

Araştırmanın nitel bulgularında, psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin öz-denetimlerini sağlama yollarına bakıldığında: telefona bakma, sigara kullanma, teknolojik oyunlar oynama gibi nesnel bağımlılık davranışları içeren görüşlere rastlanmaktadır. Bu sonuçlar öz-denetim düşüklüğü ile bağımlılık psikopatolojileri ilişkisine dair kanıtlar ortaya koymaktadır. Düşük psikolojik sağlamlığa sahip ergenlerin ifadeleri, alanyazında nicel araştırmalarda defalarca ortaya koyulan bağımlılıklar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ters ilişkiyi desteklemektedir (Kardefelt-Winther, 2014). Araştırmanın nitel aşamasında, düşük öz-denetim gösteren ergenlerin ifadeleri alanyazında yer alan araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Araştırmalar düşük öz-denetimin sağlıksız başa çıkma stratejileriyle (kaçınmayla başa çıkma) ilişkili olduğunu; bu durumun daha kötü zihinsel sağlık sonuçları ve daha fazla fiziksel sağlık semptom raporları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Vohs ve Heatherton, 2001).

Araştırmaya katılan psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin yanıtlarına bakıldığında, öz-denetimi sağlamada sıklıkla “hedef belirleme” ifadesini kullandıkları görölmüştür. Laran’a (2019) göre insanların öz-denetim sağlama yollarında en önemli motivasyon kaynakları hedefleridir. (Laran, Janiszewski ve Salerno, 2015). Öz-denetim ve hedefleri izleme çoğu zaman aynı şey olarak değerlendirilmektedir (Laran, 2019). Bu bulgu, Laran’ın (2019) hedeflerin bireyin öz-denetiminde doğru yola sevk etme yönünde etkili olduğu görüşüyle uyumludur. Öz-denetim, bireylerin kısa süreli hazlarından ziyade uzun vadede hedefleri yönünde

davranışlarıyla gerçekleşmektedir. Hazzı erteleyebilmek zor olsa da hazzı düşkünlük zararlı sonuçlara neden olabilir (Laran, 2019). Bonanno (2021) psikolojik sağlamlıkta bireylerin sıkça kendilerine ne yapmam gerekiyor? Ne yapabilirim? Sorularıyla kendilerini düzenleme ve yönelendirme konusunda aktif olduklarından söz etmektedir. Nitekim yapılan görüşmelerde psikolojik sağlamlığı düşük ergenler, iradeli davranmadıklarını, planlarına uyamadıklarını ve ertelediklerini ifade etmişlerdir. Psikolojik sağlamlığı düşük olan ergenler, öz-denetimlerini sağlayamadıklarını ve hayatlarını yönetmede güçlük yaşadıklarını bilmelerine rağmen yapamadıklarını belirtmişlerdir. Ramzi ve Saed (2019), öz-denetimi zayıf olan bireylerin haz veren çevresel uyaranlara daha duyarlı olduğunu; kısa vadeli zevkleri seçerek erteleme eğilimine yöneldiklerini ortaya koymuştur.

Alanyazına bakıldığında öz-denetim akademik başarı yönünden önemli bir faktör olarak değerlendirilmekte; başarı, ders çalışma ve plan yapma ile ilişkilendirilmektedir. Araştırmaya katılan ergenlerin öz-denetime dair görüşleri, Maddi'nin (2013) Varoluşsal Arabuluculuk Modeliyle de uyumlu görünmektedir. Bu modele göre bireyler stres verici durumla karşılaştıklarında pasiflikten ziyade aktif olarak; kontrol tutumlarını harekete geçirerek, öz-denetim yoluyla varoluşsal bir cesaret ortaya koyarlar.

Nitel aşamaya katılan psikolojik sağlamlığı yüksek ergenler, temel psikolojik ihtiyaçlarını: sosyal destek, öz güven, sosyal faaliyetler, kendiyle baş başa kalmak, keyif veren etkinlikler ve maneviyat gibi kavramlarla ifade etmişlerdir. Katılımcıların stres verici durumda temel psikolojik ihtiyaçlarına dair yöneltilen sorulara psikolojik sağlamlığı yüksek ergenlerin çoğunun: sosyal destek, öz güven ve kendiyle baş başa kalmak ifadeleriyle Öz-belirleme Kuramı çerçevesinde Deci ve Ryan'ın (2002) temel psikolojik ihtiyaçlar kuramına benzer ifadeleri kullandığı görülmüştür. Araştırma sonuçları Öz-belirleme Kuramıyla uyumluluk göstermektedir. Düşük psikolojik sağlamlığa sahip ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarına yönelik ifadelerine bakıldığında daha çok “sosyal destek” ve “yalnız kalmak” ifadelerine rastlanmıştır. Psikolojik sağlamlığı düşük ergenlerin hiçbirisi yeterlilik ve öz güven ihtiyacına dair görüşler belirtmemiştir. Bu bulgu, düşük psikolojik sağlamlığı olan ergenlerin öz-denetim içeren davranışlar ortaya koyamadıklarını, özerk eylemlerini seçmede, yeterliliklerini gösterecekleri hedeflere yönelmede yeterince motive olamadıklarını düşündürülebilir.

Araştırmanın nitel verilerine bakıldığında, bazı katılımcıların ifadelerinde araştırmanın hipotetik modelini destekler cümlelerle rastlanmıştır:

*“Ben bu işi yapacağım dediğimde, yaptığımda, insanın öz güveni inanılmaz artıyor veya bir meydan okumaya karşı başarılı geldiği zaman insanın kendine olan inancı artıyor, insanlara karşı bakışı değişiyor. En basitinden bir işi çoğu kişi başaramaz ise sen başardıysan insan kendini çok daha farklı hissediyor, daha özel hissediyor, daha başarılı hissediyor diğerlerine karşı (Y3).”*

*“Psikolojik sağlamlıkta kendini denetlemek, yönetmek, kontrol etmek insana mücadele gücü de veriyor, öz güvenli oluyorsun, cesaret oluyor. Hayatla mücadele edebilmemi geliştiriyor. Kendi kararını kendin verince daha istekli oluyorsun. Kararlarında emin olunca öz güvenli oluyorsun. Eminlik güç verir. Çok etkilenmezsin, kafana takmazsın, yolundan vazgeçmezsin (Y7).”*

*“İrade çok güzel bir şey. Ben planlarımı yapınca çok mutlu olurum. Planım bozulunca çok kötü oluyor, canım sıkılıyor. Plan, düzen mutluluk veriyor bana. Daha kararlı oluyorum, kendime güvenim geliyor, stresim azalıyor, daha güçlü hissediyorum. Canımı sıkan bir şey olsa bile planıma devam edince içim rahat oluyor. Bir de planı yapmasam çok kötü olur o zaman güçsüz olurum gibi(Y6).”*

Sonuç olarak, ergenlerin görüşleri doğrultusunda araştırmanın nitel bulgularının da nicel bulguları desteklediği ifade edilebilir. Bu araştırma, öz-denetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri ortaya koyma yönünde kanıtlar önerse de farklı örneklemelerde daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Nicel bulgulara ilişkin sonuçlar

1. Araştırmada kullanılan Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Kısa Psikolojik Sağlamlık ve Kısa Öz kontrol ölçeği ergen örnekleminde geçerli ve güvenilir ölçek oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

2. Öz denetim, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Psikolojik Sağlamlık değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

3. Öz denetim, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında kurulan hipotetik modeli test etmek amaçlı kurulan model, değişkenler arasındaki bağlantı katsayısı değerleri anlamlı bulunmuş ve uyum indeks değerleri olumlu kabul edilen aralıkta yer almıştır. Modelin ters sağlaması da yapılarak model kabul edilmiştir.

4. Kurulan modele göre öz denetim, temel psikolojik ihtiyaçları yordamakta temel psikolojik ihtiyaçlar da psikolojik sağlamlığı yordamaktadır. Psikolojik sağlamlığı ölçmede kullanılan iki farklı ölçek sonucunda, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile yapılan değerlendirmelere göre öz denetim ve psikolojik sağlamlık arasında temel psikolojik ihtiyaçlar doğrudan (tam) aracılık etmektedir. Connor-Davidson ölçeği ile yapılan değerlendirmeler sonucunda öz denetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların kısmi (dolaylı) etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### 6.2. Nitel bulgulara ilişkin sonuçlar

1. Araştırmanın nitel verilerinden yola çıkarak yapılan içerik analizi sonrası psikolojik sağlamlık kavramına dair iki tema ortaya çıkmış, bu temaların altında kategoriler belirlenmiştir.

2. Ergenlerin psikolojik sağlamlık algısı teması altında ortaya çıkan kategoriler, psikolojik sağlamlığı yüksek öğrenciler için cesur olmak, şükretmek, zorlukla baş etmek, öz güvenli olmak, kendini geliştirebilmek, hedefleri olmak, duygularını kontrol etmek, çözüm odaklı olmak, mantıklı olmak, hayattan zevk almak, iyimser olmak, güçlü olmak, umutlu olmak, başarı olmak

şeklinde; psikolojik sağlamlığı düşük öğrenciler için, sabırlı olmak, iyimser olmak, zorlukla baş etmek, öz güvenli olmak, kendini ifade etmek, duygularını kontrol etmek, hobileri olmak, mutlu olmak, rahat olmak, güçlü olmak, sosyal olmak ve başarılı olmak şeklinde ortaya konulmuştur.

3. Ergenlerin psikolojik sağlamlığa ulaşma yolları teması altında ortaya çıkan kategoriler, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek öğrenciler için, olumsuzlukları kafama takmama, spor yapma, arkadaşlarıyla konuşma, kitap okuma, kendini sakinleştirme, dua etme, müzik dinleme, oyun oynama, çözüm odaklı olma, ilgi alanlarına yönelme, hedefler belirleme, günlük tutma, ders çalışma şeklinde; psikolojik sağlamlık düzeyi düşük ergenler için, kafaya takma, ağlama, arkadaşlarıyla konuşma, yürüyüş yapma, video izleme, yalnız kalma, oyun oynama şeklinde ortaya konulmuştur.
4. Ergenlerin psikolojik sağlamlığı sürdürmede öz denetimlerini nasıl sağladıklarına ilişkin iki tema ortaya çıkmıştır. Öz denetimin tanımına dair ortaya çıkan tema altında bulunan kategoriler, psikolojik sağlamlığı yüksek ergenler için, plan yapma, uyum sağlama, kendine uğraşlar bulma, spor yapma, kendini motive etme, nefesini kontrol etme, kendini takdir etme, kendi kararları kendi verme, müzik dinleme, maneviyatı güçlü tutma, ders çalışma, düşüncelerini kontrol etme, hedef belirleme şeklinde; psikolojik sağlamlık düzeyi düşük ergenler için, kafaya takma, olayları abartma, unutmaya çalışma, sigara kullanımı, telefona bakma, şarkı dinleme, içine kapanma, oyun oynama, dua etme, iradeye hakim olamama, bağırma şeklinde belirlenmiştir.
5. Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını sağlamaya yönelik belirlenen kategoriler sosyal destek, öz güven, sosyal faaliyet, müzik, kendiyle baş başa kalmak, keyif veren etkinlikler ve maneviyat şeklindedir.

### **6.3. Genel Sonuç**

Yüksek sayıda can kaybına neden olan doğal afetler, felaketler, farklı din ve ırk gruplarından savunmasız insanların ölümüne neden olan gruplar ararası iç savaşlar ve terör eylemleri, salgınlar, ekonomik krizler gibi olaylar tüm dünyada giderek yaygınlaşmaktadır. Bu doğrultuda, ruh sağlığı alanında psikolojik sağlamlık kavramı,

tüm insanlık adına artan bir şekilde dikkat çekmekte ve ilgi görmeye devam etmektedir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık hem bir özellik hem de bütünsel bir toparlayıcı dinamik yapı olarak görülmektedir. Mevcut araştırma, psikolojik sağlamlığın davranışsal ve bilişsel mekanizmalarını sıralamak için yürütülen araştırmalara katkıda bulunabilir. Araştırmanın nicel ve nitel sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, nicel bölümde ortaya çıkan bulguların nitel bulgularla desteklendiği ve nicel bulgulara belli açıklamaların getirildiği ifade edilebilir. Araştırmanın nicel bölümünde, ergenlerde öz-denetimin psikolojik sağlamlığa katkı sağlayan bileşenlerden biri olduğu görülmüştür. Araştırmanın kurulan modelinde, öz-denetim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların tam aracılık ve kısmi aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür. Yani ergenlerin öz-denetim düzeylerinin artması, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatminine; temel psikolojik ihtiyaçlarının tatminin de psikolojik sağlamlığa ulaşmalarını sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Nitel bölümdeki katılımcı ergenlerin görüşleri de bu sonucu destekler niteliktedir. Görüşlerine başvuru alan ergenler, hedef belirleyerek, plan yaparak, kendi kararlarını vererek, kendilerine uğraşlar bularak hayata devam ettiklerini ve kendilerini motive ettiklerini ifade ederek öz-denetim sağladıklarını ifade etmişlerdir. Ergenler öz-denetimi hedefe ulaşmalarına ve kendilerini yönetmelerine yardımcı olan ve psikolojik sağlamlıklarına katkı sağlayan bir özellik olarak görmektedir.

Bu araştırma, öz-denetimin bireyi zevkli ve haz veren uyarıcılardan kaçınma ve onları reddetme boyutundan ziyade daha fazla öz-denetim sahibi olan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmininde oynadığı rolle, ergenlerin psikolojik sağlamlığına olan katkısını ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, öz denetim düzeyi yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlamlığının da yüksek olduğunu göstermektedir. Öz-denetimin tek başına ergenlerin gelişimsel çatışmalarını önlememekle birlikte, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla sağlanan bağlantı yoluyla ergenlerin yaşamlarını daha iyi yönetmesini sağlıyor olabileceği düşünülmektedir. Öz denetimin ortaya koyduğu bu etki, ergenlik gibi güvenlik açıklarının ve yüksek haz arayışının olduğu bir dönemde ergenleri tüm zorluklardan kurtarmamakla birlikte temel psikolojik ihtiyaçların tatminiyle bireye kendini düzenleme ve daha uyumlu davranışlar ortaya koymada gereken ortamı sağlayabilir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlığını geliştirmenin bir yolunun da ergenlerde öz denetim becerilerini desteklemek olduğu ifade edilebilir.

Psikolojik sağlamlığın doğasını anlamak, her türlü zorluk karşısında hayatta kalmaya programlı insan için hayati derecede önemlidir. Psikolojik sağlamlık alanında bilimsel olarak iyi tasarlanmış nicel ve nitel unsurları içinde barındıran araştırmalara dayalı bir ampirik bilgi birikimi, hastalık modeli ve negatife karşı yönünü insan güçlerine yönelten pozitif psikolojinin en iyi yanıtı olacaktır.

## **6.4. Öneriler**

### **6.4.1. Araştırmacılara yönelik öneriler**

Modern çağın getirdiği her tür stres verici risk faktörlerini barındıran durum, bireylerin öz-denetimi sürdürme çabalarına ve psikolojik sağlamlıklarına bir meydan okumadır. Psikolojik sağlamlık alanyazınında, psikolojik sağlamlığı sağlayabilmede öz-denetim kaynaklarını motivasyonel faktörlerle birleştirmeye dair sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Bu araştırmaların sayısı artırılarak öz-denetim, motivasyonel faktörler ve psikolojik sağlamlığın bütünleştirilmesi ile psikolojik sağlamlığı sağlamaya dair faktörler daha derinden anlaşılabilir. Bu araştırmanın 14-18 yaş arası ergenler grubu üzerinde yapılması önemli bir sınırlılık olarak göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmanın evrene genelleme gibi bir amacı olmadığı zihinde tutulmalıdır. Gelecek dönem araştırmalarında daha geniş bir ergen örneklem çerçevesi kapsamında, farklı nüfus ölçekli yerleşim yerlerinde ergenler üzerine odaklanıldığında daha açıklayıcı bulgulara ulaşılabileceği düşünölmektedir. Ayrıca ideal örneklem büyüklüğü hesaplanarak elde edilen bulguların evrene genelleleyebilmesi de sağlanabilir. Gelecekteki araştırmalar için bir başka açık soru, öz denetim ve bireyin içsel motivasyonel süreçlerini birbirine bağlayan belirli süreçler ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik sağlamlık arasındaki belli süreçlerin aydınlatılmasını içerebilir. Bu araştırmada öne sürölen ve doğrulan hipotetik model, gelecek araştırmalar için umut verici olabilir. Bu araştırma, bireylerin stres verici ve zorlayıcı yaşam olaylarında kendilerine özgü hedefler belirleyip bu hedeflere yönelik duygu düşünce ve davranışlarını bilişsel stratejilerle düzenleme yoluyla hayatta kalma yönünde motivasyonel süreçleri harekete geçirirken

kendilerini nasıl geriye sıçrattıkları, yeniden yaşama tutunan kodları nasıl harekete geçirdikleri ve büyümeye nasıl devam edebildiklerinin anlaşılmasına yönelik yanıtlar sağlamıştır. Gelineen noktadan hareketle mevcut araştırma sonuçları, bireylerin öz-denetimindeki değişikliklerin izlenmesine imkân veren uzun vadeli boylamsal araştırmalara dair sorular da önermektedir.

Gelecekteki çalışmaların odak noktası olabilecek birçok soru kalmaktadır. İlk olarak psikolojik sağlamlığı, öz-bildirimin ötesinde başka yöntemlerle ölçmek faydalı olacaktır. Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık ölçümünde iki farklı öz bildirim ölçeği kullanılmış ve nitel boyutta ergenlerin deneyimlerine dair görüşleri alınmıştır. Psikolojik sağlamlıkta genetik, bağlam ve kültürel ekolojik perspektiflerin giderek arttığı, dördüncü dalga araştırmalarında bireysel öz bildirim değerlendirmelerinin yanında biyokimyasal ölçümler, akran, öğretmen ve ebeveyn değerlendirmelerinin de dahil edildiği sonuçlarla nasıl ilişkilendirilebileceğine dair anlayışlar çalışılabilir. Buna ek olarak, bu araştırma “Covid-19” pandemisi 2. Dalga yükseliş döneminde gerçekleştirilmiştir. Psikolojik sağlamlık araştırmaları örnekleme olarak psikolojik sağlamlığın zamansal dinamiklerini ortaya çıkaracak biçimde düzenlenebilir. “Psikolojik sağlamlık seviyeleri farklı durumlarda, farklı risk faktörlerinde farklılık gösterir mi? Değişen derecelerde öz denetimde, psikolojik sağlamlığı açıklayan başka aracı veya düzenleyici faktörler var mı?” Bu sorular gelecekte daha fazla araştırmaya değer niteliktedir.

Bu araştırmanın kesitsel tasarımıyla çalışılmış olması nedensel çıkarımları engellemektedir. Gelecekte yürütülecek araştırmalar, ters nedenselliği test etmek ve değişkenler arası değişim sırasını yeniden gözden geçirmek amaçlı boylamsal bir tasarımıyla çalışılmalıdır. Araştırmada öz bildirim ölçekleri ve nitel verilerle doğrudan katılımcı görüşlerine başvurulmuş olsa da katılımcı grubu ergenler olduğunda ebeveynler ve öğretmenlerden de öz-denetim ve psikolojik sağlamlığa ilişkin görüşlerin alınmasıyla daha değerli ek bilgilere ulaşılabilir. Ergenlerde öz-denetimin psikolojik sağlamlıktaki rolü ve öz-denetimin uzun vadede psikolojik sağlamlığa katkılarına dair boylamsal araştırmaların yapılması konuların daha iyi aydınlatılmasını sağlayacaktır.

Gelecekteki çalışmalar sadece Türkiye’deki ergenlerin özelliklerini doğru bir şekilde yansıtan temsili bir örneklem kullanmamalı, aynı zamanda bu bulguların dış geçerliliğini incelemek için diğer ülkelerden ergenleri de incelemelidir. Bu

sınırlamalara rağmen, araştırma özdenetim temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlamlık bağlantıları ilişkilerinin daha fazla araştırılması için önemli yönlere işaret etmektedir. Çalışma özellikle ergenlere psikolojik sağlamlık becerileri kazandırmak için tasarlanan müdahalelerde özdenetim becerileri gelişimine yer müdahale çabaları için pratik çıkarımlar yapılabilir. Ergenlere yönelik psikolojik sağlamlığı desteklemeye yönelik programlarda hazzı geciktirme, kendi kendine konuşmayı kullanma, bilişsel yeniden yapılandırma, hedef oluşturma, planlama yapabilme gibi kazanımları gibi bilişsel-davranışçı stratejileri içerebilir. Ergenlerin yanı sıra çocuklar ve yetişkinlerin katılımının sağlandığı geniş örnekli tarama araştırmalarının yapılması faydalı olabilir. Alanyazında öz denetim ve psikolojik sağlamlık ilişkilerini inceleyen nitel araştırmalar sınırlı sayıdadır. Bu sebepten nicel, nitel, karma desenli ve boylamsal araştırmaların sayılarının artırılmasında fayda görülmektedir.

#### **6.4.2. Alan profesyonellerine yönelik öneriler**

Bu araştırmanın ulaşılan sonuçlarına göre ergenlerde öz-denetim, onların yaşamlarının farklı boyutlarına pozitif etkiler sağlayan bir özelliktir. Bu bağlamda ergenlerin öz-denetim becerilerinin geliştirilmesi yönünde eğitim programları ve etkinlikler yapılması faydalı olabilir. Okullarda öğrenci gruplarını aktif hale getirerek sosyal faaliyetlerde ergenlerin sorumluluk alabilecekleri, görevler üstlenebilecekleri ve hedefe yönelik çabalarını sürdürebilecekleri çalışmaların sayısını artırılabilir, psikoeğitimler verilebilir. Eğitimcilerin eğitim programlarını öz-denetim içeren aktivitelerle zenginleştirmeleri, ergenlerin aktif katılımlarını artırarak onları öz denetim sahibi olma yönünde teşvik etmeleri faydalı olabilir.

Okul rehberlik servisleri, öz-denetim ve psikolojik sağlamlık gelişimini destekleyen grup rehberlik projeleri ve sınıf için seminerler geliştirerek ergenlerde daha sağlıklı pozitif çıktılar oluşturmaya destek olabilirler. Araştırmada öz-denetimin psikolojik sağlamlığı sağlamada önemli bir rolü olduğu, hem öz-denetim becerilerinin bireye faydaları hem de ortaya çıkardığı sonuçların bireyin öz denetimine faydaları görülmüştür. Bu bakımdan, ruh sağlığını iyileştirme yönünde yürütülen psikolojik danışmanlık ve psikoterapi hizmetlerinde, danışanlar öz-denetim becerilerinin gelişimi konusunda psikoeğitimler yoluyla desteklenebilir. Risk faktörlerine maruz kalan ergenlere yönelik yürütülen psikolojik ilk yardım müdahale

alışmalarına z-denetim ve temel psikolojik ihtiyaçların tatminine yönelik etkinlikler dahil edilebilir.

#### **6.4.3. Yöneticiler ve politika yapıcılara neriler**

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmaların sonuçları doğrultusunda, destekleyici müdahale programlarının sadece eğitim ve sağlık alanında değil olumsuz, stres verici ortamlarda görev yapan meslek grupları için de önleyici ve koruyucu hizmetler olarak önemli olduğu açıktır. Emniyet güçleri, acil tıp çalışanları, askerler, itfaiyeciler, hemşireler, sosyal hizmet görevlileri ve ocuk koruma hizmetlerinde çalışan bireyler için psikolojik sağlamlığın desteklenmesi yönünde öz denetim ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına dair müdahaleler içeren programlar organize edilebilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Abualkibash, Shadi & Lera, Maria. (2017). Resilience and basic psychological needs among Palestinian school students. *Bioscience Biotechnology Research Communications*. <https://doi.org/10.10.21786/bbrc/10.3/2>
- Acikalin, M. Y., Gorgolewski, K. J., & Poldrack, R. A. (2017). A Coordinate-Based Meta-Analysis Of Overlaps In Regional Specialization And Functional Connectivity Across Subjective Value And Default Mode Networks. *Frontiers In Neuroscience*,11, 1.
- Ackerman, J. M., Goldstein, N. J., Shapiro, J. R., & Bargh, J. A. (2009). You wear me out: The vicarious depletion of self-control. *Psychological Science*,20(3), 326–332. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02290.x>
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*,13(1), 51–59.
- Adolphs, R. (2009). The Social Brain: Neural Basis Of Social Knowledge. *Annual Review Of Psychology*, 60, 693–716.
- Adriaanse, M. A., Kroese, F. M., Gillebaart, M., & De Ridder, D. D. (2014). Effortless inhibition: Habit mediates the relation between self-control and unhealthy snack consumption. *Frontiers In Psychology*, 5, Article 444. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00444>
- Aelterman, N., M. Vansteenkiste, L. Haerens, B. Soenens, J. R. Fontaine, & J. Reeve. (2019). Toward an Integrative and Fine-Grained Insight in Motivating and Demotivating Teaching Styles: The Merits of a Circumplex Approach. *Journal of Educational Psychology* 111 (3): 497–521. <https://doi.org/doi:10.1037/edu0000293>
- Agnes, M. (Ed.). (2005). *Webster's new college dictionary* (4th Ed.). Cleveland, OH: Wiley.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103–125. <http://dx.doi.org/10.1080/01460860600677643>
- Akar, A. (2018). *Psikolojik Sağlamlık Programının Yoksulluk Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi*. [Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi]. İstanbul.
- Alberts, H. J. E. M., Martijn, C., & Vries, N. K. (2011). Fighting self-control failure: Overcoming ego depletion by increasing self-awareness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(1), 58–62. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.08.004>
- American HeritageSözlüğü. (n.d) (2000) retrieved January, 14, 2021, from <https://www.ahdictionary.com/>
- American Psychological Association. (n.d.) In *APA dictionary of psychology*. Retrieved July 18, 2021, <https://dictionary.apa.org/resilience>
- American Psychological Association. Building Your Resilience. Retrieved Sep 18, 2020, <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Ampel, B. C., O'Malley, E. E., & Muraven, M. (2016). Self-control and motivation: Integration and application. In E. R. Hirt, J. J. Clarkson, & L. Jia (Eds.), *Self-regulation and ego control* (125–141). *Elsevier Academic Press*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801850-7.00007-X>

- Anderson, V.A., Anderson, P., Northam, E., Jacobs, R., Catroppa, C., (2001). Development of executive functions through late childhood and adolescence in an Australian sample. *Dev Neuropsychol*, 20(1), 385-406. [https://doi.org/10.1207/S15326942DN2001\\_5](https://doi.org/10.1207/S15326942DN2001_5)
- Armstrong, A. And Galligan, R. (2011). Eq And Psychological Resilience To Negative Life Events. *Personality And Individual Differences*, 51, 331-336.
- Arslan, G. (2015). *Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Atış-Akyol, N. (2020). Okul öncesi sınavlarda ile sosyal yetkinlik, kaygı, öfke ve öz-kontrollerinde akran adaylarının aracı yarışması. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın-Sünbül, Z. (2016). The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation. [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Baker, T. B., Piper, M. E., McCarthy, D. E., Majeskie, M. R., & Fiore, M. C. (2004). Addiction Motivation Reformulated: An Affective Processing Model of Negative Reinforcement. *Psychological Review*, 111(1), 33-51. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.1.33>
- Bakermans-Kranenburg, Mç & Van IJzendoorn, M. (2011). Differential susceptibility to rearing environment depending on dopamine-related genes: New evidence and a meta-analysis. *Development and psychopathology*. 23. 39-52. <https://doi.org/10.1017/S0954579410000635>
- Bal, S., Crombez, G., Van Oost, & P., Debourdeaudhuij, I. (2003). The Role Of Social Support In Well-Being And Coping With Self-Reported Stressful events In Adolescents. *Child Abuse And Neglect*, 27, 1377-1395.
- Balat, G. U. (2005). *Değerler eğitimi ve değerler eğitimi programları*. A. Oktay & Ö. P. Unutkan (Ed.) Okul öncesi eğitimde güncel konular (197-213) içinde. İstanbul: MORPA Kültür Yayınları.
- Baldwin, C. L., Finley, A. J., Garrison, K. E., Crowell, A. L., & Schmeichel, B. J. (2018). Higher trait self-control is associated with less intense visceral states. *Self and Identity*, 1-13.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586-598. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.3.586>
- Banny, A. M., Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Oshri, A., & Crick, N. R. (2013). Vulnerability to depression: A moderated mediation model of the roles of child maltreatment, peer victimization, and serotonin transporter linked polymorphic region genetic variation among children from low socioeconomic status backgrounds. *Development and Psychopathology*, 25(03), 599-614.
- Bao X. H., Lam, S. F. (2008) "Who Makes The Choice? Rethinking The Role Of Autonomy And Relatedness In Chinese Children's Motivation, *Child Development*, 79 (2) ,269-283, 2008.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75–102. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75>
- Barzilay R, Calkins ME, Moore TM, Wolf DH, Satterthwaite TD, Cobb Scott J, Jones JD, Benton TD, Gur RC, Gur RE. (2019). Association between traumatic stress load, psychopathology, and cognition in the Philadelphia Neurodevelopmental Cohort. *Psychol Med*. 49(2):325-334. doi: 10.1017/S0033291718000880
- Basu, D., Nagpal, S., Pillai, R., Mutiso, V., Ndeti, D., & Bhui, K. (2022). Building youth and family resilience for better mental health: Developing and testing a hybrid model of intervention in low- and middle-income countries. *The British Journal of Psychiatry*, 220(1), 4-6. <https://doi.org/10.1192/bjp.2021.129>
- Baumeister, R. (2018). *Self-regulation and self-control: selected works of roy*.
- Baumeister, R. F. (2005). Self-concept, self-esteem, and identity. In V. Derlega, B. Winstead, & W. Jones (Eds.), *Personality: Contemporary theory and research* (3rd ed.) (246-280). San Francisco, CA: Wadsworth.
- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8(2-3), 115–130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R.F. and Vohs, K.D. (2007) *Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation*. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1-14. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İnkılap Kitapevi: İstanbul.
- Bear, G. B. (2005). *Developing self-discipline and preventing and correcting misbehavior*. Boston: Pearson Education.
- Bear, G. G. (2009). The positive in positive models of discipline. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (305–321). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Bear, G. G., & Duquette, J. F. (2008). Fostering self-discipline. *Principal Leadership*, 9(2), 10-14.

- Beaver, K. M., & Wright, J. P. (2007). A child effects explanation for the association between family risk and involvement in an antisocial lifestyle. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 640–664. <https://doi.org/10.1177/0743558407306343>
- Beaver, K. M., Wright, J. P., Delisi, M., & Vaughn, M. G. (2008). Genetic Influences On The Stability Of Low Self-Control: Results From A Longitudinal Sample Of Twins. *Journal Of Criminal Justice*, 36(6), 478–485. <https://doi.org/10.1016/J.Jcrimjus.2008.09.006>
- Beedie C. J., Lane A. M. (2012). *The Role Of Glucose In Self-Control: Another Look At The Evidence And An Alternative Conceptualization*. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 16, 143–153. <https://doi.org/10.1177/1088868311419817>
- Bell CC, McBride DF. (2010). *Affect Regulation and Prevention of Risky Behaviors*. *JAMA*. 304(5):565-6. <https://doi.org/10.1001/jama.2010.1058>
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908. <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238–246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Bentler, P.M. and Chou, C. (1987) *Practical Issues in Structural Modeling*. *Sociological Methods and Research*, 16, 78- 117. <http://dx.doi.org/10.1177/0049124187016001004>
- Bergen, A.E. (2011). *Self-Control in Context: A Mixed Methods Investigation of Self-Control and Self-Control Failure*. The University of Guelph. Guelph, Ontario, Canada <https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/3181>
- Berkman, E. T., Hutcherson, C. A., Livingston, J. L., Kahn, L. E., & Inzlicht, M. (2017). Self-Control as Value-Based Choice. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 422–428. <https://doi.org/10.1177/0963721417704394>
- Bernier, A., Carlson, S. M., & Whipple, N. (2010). From External Regulation To Self-Regulation: Early Parenting Precursors Of Young Children’s Executive Functioning. *Child Development*, 81(1), 326–339.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, And Human Resilience. *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience In The Face Of Potential Trauma. *Current Direction In Psychological Science*, 14(3), 135-138.
- Bonanno, G. A. (2012). Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma, and health-related adversities. *Social Science & Medicine*, 74(5), 753–756.
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal-impact and emergent resilience. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 54, 378–401.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., Carr, D., & Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1150–1164.
- Bonanno, G. A. (2021). The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1942642. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942>

- Boutwell, B. B., & Beaver, K. M. (2010). The Intergenerational Transmission Of Low Self-Control. *Journal Of Research In Crime And Delinquency*, 47(2), 174–209.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411–415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>
- Boyce WT, Sokolowski MB, Robinson GE. *Genes and environments, development and time*. Proc Natl Acad Sci U S A. 2020 Sep 22;117(38):23235-23241. <https://doi.org/10.1073/pnas.2016710117>.
- Breda,A.D.(2018) A Critical review of resilience theory and Its relevance for social work.*Social Work/Maatskaplike Werk* 54(1), 1-19.
- Briki, W. (2017). Rethinking the relationship between momentum and sport performance: Toward an integrative perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.02.002>
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513–531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. (2006). The Bioecological Model Of Human Development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook Of Child Psychology* 6 (91), 793– 828). John Wiley & Sons, Inc.
- Bronson, M. B. (2000). Recognizing and supporting the development of self-regulation In young children. *Young Children*, 55, 32-37.
- Brook, J. S., Whiteman, M., Gordon, A. S., & Cohen, P. (1989). Changes in drug involvement: A longitudinal study of childhood and adolescent determinants. *Psychological Reports*, 65(3, Pt 1), 707–726. <https://doi.org/10.2466/pr0.1989.65.3.707>
- Brown T.A., (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*, The Guilford Press, New York, 475p
- Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15(5), 615–631. <https://doi.org/10.1080/02699930143000004>
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15(01), 139–162.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buker, H. (2011). Formation of self-control: Gottfredson and Hirschi's general theory of crime and beyond. *Aggression and Violent Behavior*, 16(3), 265–276. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.03.005>
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi], Erzurum.
- Bundick, M. J. (2011). Extracurricular activities, positive youth development, and the role of meaningfulness of engagement. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 57–74. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536775>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik (Personality)*. Çeviren: Sarıoğlu, I.D., İstanbul: Kaknus Yayınları.

- Burke NJ, Hellman JL, Scott BG, Weems CF, Carrion VG. (2011) The impact of adverse childhood experiences on an urban pediatric population. *Child Abuse Negl*, 35(6):408-13. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.02.006>
- Burt KB, Whelan R, Conrod PJ, Banaschewski T, Barker GJ, Bokde AL, Bromberg U, Büchel C, Fauth-Bühler M, Flor H, Galinowski A, Gallinat J, Gowland P, Heinz A, Ittermann B, Mann K, Nees F, Papadopoulos-Orfanos D, Paus T, Pausova Z, Poustka L, Rietschel M, Robbins TW, Smolka MN, Ströhle A, Schumann G, Garavan H; (2016) *Structural brain correlates of adolescent resilience. J Child Psychol Psychiatry.* 57(11):1287-1296. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12552>
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Özkahveci, Ö., & Demirel, F. (2004). Güdülenme ve öğrenme stratejileri ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Byrne BM. (1994). Burnout: Testing for the Validity, Replication, and Invariance of Causal Structure Across Elementary, Intermediate, and Secondary Teachers. *American Educational Research Journal*, 31(3):645-673. <https://doi.org/10.3102/00028312031003645>
- Campbell-Sills L., Stein M.B. (2007) Psychometric analysis and refinement of the Connor-davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *J Trauma Stress* 20(6):1019-28. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Casey B, Jones RM, Somerville LH. (2011). Braking and Accelerating of the Adolescent Brain. *J Res Adolesc*, 1;21(1):21-33. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00712.x>
- Casey BJ, Caudle K. (2013). The teenage brain: Self control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2):82-87. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The Adolescent Brain. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1124, 111–126.
- Cerqueira, C.T., Almeida, J.R., Gorenstein, C., Gentil, V., Leite, C.C., Sato, J.R., Amaro, E. Jr & Busatto, G.F.. (2008). Engagement of multifocal neural circuits during recall of autobiographical happy events. *Braz J Med Biol Res.* 41(12):1076-85. <https://doi.org/10.1590/s0100-879x2008001200006>.
- Chan C.L, Siv Man. (2006). The Strength-Focused and Meaning-Oriented Approach to Resilience and Transformation (SMART): A body-mind-spirit approach to trauma management. *Soc Work. Health Care*, 43(2-3):9-36. [https://doi.org/10.1300/J010v43n02\\_03](https://doi.org/10.1300/J010v43n02_03)
- Chapple, C.L. (2005) Self-control, peer relations, and delinquency, *Justice Quarterly*, 22:1, 89-106, <https://doi.org/10.1080/0741882042000333654>
- Cheung, T. T., Gillebaart, M., Kroese, F., & de Ridder, D. (2014). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in Psychology*, 5, 722.
- Chen, E., & Paterson, L. Q. (2006). Neighborhood, family, and subjective socioeconomic status: How do they relate to adolescent health? *Health Psychology*, 25(6), 704–714. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.6.704>
- Chiviawosky, Suzete & Medeiros, Franklin & Kaefer, Angélica & Wally, Raquel. (2008). Self-Controlled Feedback in 10-Year-Old Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 79. 122-127. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599467>

- Cicchetti, D. (2010). Resilience Under Conditions Of Extreme Stress: A Multilevel Perspective. *World Psychiatry*, 9, 145–154.
- Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children – past, present and future perspectives. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 54, 402–422.
- Cihangir-Çankaya Z. (2019). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Chan, E. S. M., Groves, N. B., Marsh, C. L., Miller, C. E., Richmond, K. P., & Kofler, M. J. (2021). Are There Resilient Children with ADHD? *Journal of Attention Disorders*, 108705472110256. <https://doi.org/10.1177/10870547211025629>
- Chan, Y.S., Jang,J.T.&Ho,C.S.(2021). Effects of physical exercise in children with attention deficit/hyperactivity disorder, *Biomedical Journal*. <https://doi.org/10.1016/j.bj.2021.11.011>
- Cole, M. & Cole, S. R. (1989), *The development of children*. New York: W. H. Freeman And Company.
- Coleman, J., & Hagell, A. (2007). *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*. Chichester, West Sussex, England: J. Wiley & Sons Ltd.
- Condon EM, Sadler LS. (2019). Toxic Stress and Vulnerable Mothers: A Multilevel Framework of Stressors and Strengths. *Western Journal of Nursing Research*,41(6):872-900. <https://doi.org/10.1177/0193945918788676>
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82
- Creswell, J. W. Ve Clark, P. (2015). *Karma yöntem araştırmaları tasarım ve yürütülmesi*. (Çev. Y. Dede ve S. B. Demir). Ankara: Anı Yayınevi.
- Creswell, J.W. and Miller, D.L. (2000) Determining Validity in Qualitative Inquiry. *Theory into Practice*, 39, 124-130. [http://dx.doi.org/10.1207/s15430421tip3903\\_2](http://dx.doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2)
- Creswell, J.W. and Poth, C.N. (2018) *Qualitative inquiry and research design choosing among Five Approaches*. 4th Edition, SAGE Publications, Inc., Thousand Oaks.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Implications of a systems perspective for the study of creativity*. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (313–335). Cambridge University Press.
- Curtis, W. J., & Cicchetti, D. (2003). Moving research on resilience into the 21st century: Theoretical and methodological considerations in examining the biological contributors to resilience. *Development and Psychopathology*, 15(3), 773–810. <https://doi.org/10.1017/S0954579403000373>
- Cüceloğlu, D., (1993). İnsan ve davranış; Psikolojinin temel kavramları, (4. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çelik, H., Baykal, N. B. & Memur, H. N. K. (2020). Nitel Veri Analizi ve Temel İlkeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 8 (1), 379-406. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.18c.1s.16m>
- Çelik, N. D. & Gazioğlu, E. İ. (2017). Üst-Düzey Kişilik Faktörleri Ve Yaşamda Anlam: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (38), 11-32. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.645147>

- Çetin F, Yeloğlu H, Hamdullah N., (2015) Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30: 81-97.
- Çıkrıkçı, Ö. (2015). Çocuk ve ergenler için bilinçlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 905-916.
- Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: spss ve lisrel uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dacey, J.S. & Kenny, M. (1994). *Adolescent Development*. USA: Brown & Benchmark Publishers.
- Dacey, J.S. ve Travers, J.F. (1996), *Human development-across the life span*, New York: McGraw Hill Pup.
- Davidson, R. J. & Begley, S. (2018). Beyninizin Duygusal Hayatı. Pegasus Yayınları
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived support and gender*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi], Ankara.
- De Bellis, M. D. & Zisk, A. (2014). The Biological Effects Of Childhood Trauma. *Child Adolesc. Psychiatr. Clin. N. Am.* 23, 185–222.
- De Boer, B., Van Hooft, E. A. J., & Bakker, A. B. (2011). Stop and start control: A distinction within self-control. *European Journal of Personality*, 25(5), 349–362. <https://doi.org/10.1002/per.796>
- De Klerk, J. ve Rens, J. (2003). The role of values in school discipline. *Koers: Bulletin for Christian Scholarship*, 68(4), 353-371.
- De Muynck, G.-J., Vansteenkiste, M., Delrue, J., Aelterman, N., Haerens, L., & Soenens, B. (2017). The effects of feedback valence and style on need satisfaction, self-talk, and perseverance among tennis players: An experimental study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 39(1), 67–80. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0326>
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., and Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 16, 76–99.
- De Ridder, D., Kroese, F.M., & Gillebaart, M. (2017). Whatever Happened to Self-Control? A Proposal for Integrating Notions From Trait Self-Control Studies Into State Self-Control Research. *Motivation Science*, 4, 39–49.
- DeCharms, R. C. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- De Vries LP, Baselmans BML, Luykx JJ, de Zeeuw EL, Minică CC, de Geus EJC, Vinkers CH, Bartels M. (2021). Genetic evidence for a large overlap and potential bidirectional causal effects between resilience and well-being. *Neurobiol Stress*.14; 14:100315. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2021.100315>.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, University Of Rochester,Rochester, New York, Usa, Springer Us.
- Deci, E. L., & Ryan, R. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. In R. A. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation, 1990: Perspectives on motivation (237-288). University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). *Human autonomy: The basis for true self-esteem*. In M. H. Kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem (31–49). Plenum Press.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000) "The "What" And "Why" Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior," *Psychological Inquiry*, 11(4)4, 227–268, 2000.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 580-590. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Dehnel, R., Dalky, H., Sudarsan, S., Al-Delaimy, W.K. (2022). Resilience and Mental Health Among Syrian Refugee Children in Jordan. *J Immigr Minor Health*. 24(2):420-429. <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01180-0>.
- Demkowicz, O., Panayiotou, M. & Humphrey, N. Cumulative risk exposure and emotional symptoms among early adolescent girls. *BMC Women's Health* 21, 388 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01527-7>
- Demircioğlu, H. & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar . *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi* , 18 (1) , 40-48 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ashd/issue/49083/535725>
- Dey, I. (1993). *Qualitative Data Analysis: A User Friendly Guide for Social Science*. London: Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203412497>
- Di Fabio, A. & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: the role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Front. Psychol.* 6, 1367.
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2014). Promoting Individual Resources: The Challenge Of Trait Emotional Intelligence. *Personality And Individual Differences*, 65, 19–23.
- Diñel, E. (2006). Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Ankara
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan T., Yavuz K. Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2020; 12: 312-330.
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639–2640 <https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 198–208. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.198>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199–217. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.926225>
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What No Child Left Behind Leaves Behind: The Roles Of IQ And Selfcontrol In Predicting Standardized Achievement Test Scores And Report Card Grades. *Journal Of Educational Psychology*, 104, 439–451.

- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32–37.
- Durlak, J. A. (1998). Common Risk And Protective Factors In Successful Prevention Programs. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 68(4), 512–520.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2004). *Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood*. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (259–282). The Guilford Press.
- Eaton S, Cornwell H, Hamilton-Giachritsis C, Fairchild G. (2022). *Resilience and young people's brain structure, function and connectivity: A systematic review*. *Neurosci Biobehav Rev*. Jan;132:936-956. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.11.001>.
- Eisenberger, N. I., & Cole, S. W. (2012). Social Neuroscience And Health: Neurophysiological Mechanisms Linking Social Ties With Physical Health. *Nature Neuroscience*, 15, 669–674.
- Embury, P. S. & Saklofske, H. D. (2014). *Resilience Interventions For Youth In Diverse Populations*. Springer, New York.
- Eminağaoğlu N (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (Sağlamlık)*. [Doktora Tezi. Ege Üniversitesi], İzmir.
- Erdvik, I. B., Øverby, N. C., & Haugen, T. (2014). Students' self-determined motivation in physical education and intention to be physically active after graduation : the role of perceived competence and identity. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2): 35, 232-241. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2014.02035>
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. Norton & Co.
- Eshel, Y., Kimhi, S., Lahad, M., Leykin, D., & Goroshit, M. (2018). Risk Factors as Major Determinants of Resilience: A Replication Study. *Community Mental Health Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0263-7>
- Evans, G. W., Li, D., & Whipple, S. S. (2013). *Cumulative risk and child development*. *Psychological Bulletin*, 139(6), 1342–1396. <https://doi.org/10.1037/a0031808>
- Fariba, K.A., Gokarakonda, S.B. (2021). Impulse Control Disorders. 2021 Dec 9. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing
- Fayombo, Grace. (2010). The Relationship between Personality Traits and Psychological Resilience among the Caribbean Adolescents. *International Journal of Psychological Studies*. 2. <https://doi.org/10.5539/ijps.v2n2p105>.
- Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., and Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biol. Psychiatry* 86, 443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419, <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.publichealth.26.021304.144357>.

- Fergusson DM, Boden JM, Horwood LJ. (2013). Childhood self-control and adult outcomes: results from a 30-year longitudinal study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 52(7):709-717.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.04.008>.
- Field, A., & Hole, G. (2002). *How to design and report experiments*. London: Sage.
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263–277. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.263>
- Finkel, E. J., DeWall, C. N., Slotter, E. B., Oaten, M., & Foshee, V. A. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 483–499. <https://doi.org/10.1037/a0015433>
- Finley AJ, Schmeichel BJ. (2019). Aftereffects Of Self-Control On Positive Emotional Reactivity. *Personality And Social Psychology Bulletin*. 45(7):1011-1027. <https://doi.org/10.1177/0146167218802836>
- Fishbein, D.H., Michael, L., Guthrie, C., Carr, C& Raymer, J. (2019) Associations Between Environmental Conditions and Executive Cognitive Functioning and Behavior During Late Childhood: A Pilot Study. *Front. Psychol*. 10:1263. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01263>
- Flores, J., Caqueo-Urizar, A., Ramirez, C., Arancio, G. & Cofré, J.P. (2020). Locus of Control, Self-Control, and Gender as Predictors of Internalizing and Externalizing Problems in Children and Adolescents in Northern Chile. *Front Psychol*. 12;11:2015. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02015>.
- Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2009). *The psychology of self-regulation: An introductory review*. In J. P. Forgas, R. F. Baumeister, & D. M. Tice (Eds.), *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes* (1–17). Psychology Press.
- Francis, Z., & Job, V. (2018). Lay theories of willpower. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), 1–13. <https://doi.org/10.1111/spc3.12381>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions In Crisis? A Prospective Study Of Resilience And Emotions Following The Terrorist Attacks On The United States On September 11th, 2001. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84, 2, 365.
- Frick WB. Remembering Maslow: Reflections on a 1968 Interview. *Journal of Humanistic Psychology*. 2000;40(2):128-147. <https://doi.org/10.1177/0022167800402003>
- Galinowski, A., Miranda, R., Lemaitre, H., Paillère Martinot, M.-L., Artiges, E., ... Vulser, H. (2015). Resilience and corpus callosum microstructure in adolescence. *Psychological Medicine*, 45(11), 2285–2294.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.325>
- Ganzel BL, Morris PA, Wethington E. (2010). Allostasis and the human brain: Integrating models of stress from the social and life sciences. *Psychol Rev*. Jan;117(1):134-74. <https://doi.org/10.1037/a0017773>.

- Ganzel, B. L., Morris, P. A. & Wethington, E. (2010). Allostasis And The Human Brain: Integrating Models Of Stress From The Social And Life Sciences. *Psychol. Rev.* 117, 134–174.
- Gardner, J. (Ed.) (2012). *Assessment and learning*. SAGE Publications Ltd, <https://dx.doi.org/10.4135/9781446250808>
- Garnezy, N. (1974). *The study of competence in children at risk for severe psychopathology*. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk*. John Wiley & Sons.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159–174. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>
- Garnezy, N. (1991). Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97–111.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gavriel-Fried, B., Ronen, T., Agbaria, Q., Orkibi, H. & Hamama, L. (2015). Multi-face of self-control skills: Pathways for less physical aggression and more happiness. *Youth & Society*. 50. <https://doi.org/10.1177/0044118X15606157>.
- Gençtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Gilbert, Daniel & Wilson, Timothy. (2007). *Prospection: experiencing the future*. *Science* (New York, N.Y.), 317. 1351-4. [10.1126/science.1144161](https://doi.org/10.1126/science.1144161).
- Gillebaart, M., & de Ridder, D. T. D. (2015). Effortless self-control: A novel perspective on response conflict strategies in trait self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 88–99. <https://doi.org/10.1111/spc3.12160>
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içinde sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi], Ankara.
- Glaser, B. G. (1965). The Constant Comparative Method of Qualitative Analysis. *Social Problems*, 12(4), 436–445. doi:10.2307/798843
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview* ( 8th Ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., Sierra, A. C., Ferriz, R., & Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the per-spective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159–169.
- Gordon, T. (1991). *Discipline that works*. New York: Plume.
- Gottschalk MG, Domschke K and Schiele MA (2020) Epigenetics Underlying Susceptibility and Resilience Relating to Daily Life Stress, Work Stress, and Socioeconomic Status. *Front. Psychiatry* 11:163. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00163>

- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Grabbe, L., & Miller-Karas, E. (2017). The Trauma Resiliency Model: A “Bottom-Up” Intervention For Trauma Psychotherapy. *Journal Of The American Psychiatric Nurses Association*, 24(1), 76–84.
- Graber AV (2004) *Victor Frankl's logotherapy*, 2nd edn. Wyndham Hall Press, Lima
- Graber, R. Pichon, F.& Carabine, E. (2015) Psychological resilience State of knowledge and future research agendas. Overseas Development Institute. <https://cdn.odi.org/media/documents/9872.pdf>
- Güloğlu, B. & Kararmak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11 (2) , 73-88 . Retrieved From <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Egeefd/Issue/4907/67229>
- Gürgen, U. (2006). Resiliency Scale (RS): Scale Development, Reliability and Validity Stud
- Hadden, B. W., & Smith, C. V. (2019). I gotta say, today was a good (and meaningful) day: Daily meaning in life as a potential basic psychological need. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 20(1), 185–202. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9946-y>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495–525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Hall, G. S. (1905) *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education* (New York: Appleton and Company, 1905 [1904]), 2 vols.
- Harmon-Jones E, Gable PA. (2018) On the role of asymmetric frontal cortical activity in approach and withdrawal motivation: An updated review of the evidence. *Psychophysiology*, 55(1). <https://doi.org/10.1111/psyp.12879>.
- Hartman, J. M. (2007). Self-controlled use of a perceived physical assistance device during a balancing task. *Perceptual and Motor Skills*, 104(3), 1005–1016. <https://doi.org/10.2466/pms.104.3.1005-1016>
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis in the New Millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408–420. doi:10.1080/03637750903310360
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). *Binge eating as escape from self-awareness. psychological bulletin*, 110, 86–108.
- Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Ann. Rev. Psychol.* 62, 363–390. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>
- Helvacı Çelik F. ve Hocaoglu Ç. (2018). Childhood traumas: A review [Turkish]. *Sakarya Med J.* ,8(4): 695-711.
- Rajkumar RP (2021) Harnessing the Neurobiology of Resilience to Protect the Mental Well-Being of Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol.* 12:621853. doi: 10.3389/fpsyg.2021.621853

- Herrington, R. J., Burghy, C. A., Stodola, D. E., Fox, M. E., Davidson, R. J., & Essex, M. J. (2016). Enhanced prefrontal-amygdala connectivity following childhood adversity as a protective mechanism against internalizing in adolescence. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 1(4), 326–334. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2016.03.003>
- Hofmann, W., Friese, M., & Wiers, R.W. (2008). Impulsive versus reflective influences on health behavior: A theoretical framework and empirical review. *Health Psychology Review*, 2(2), 111-137.
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2013). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277.
- Holland, J., & Schmidt, A.T. (2015). Static and Dynamic Factors Promoting Resilience following Traumatic Brain Injury: A Brief Review. *Neural Plasticity*, <https://doi.org/10.1155/2015/902802>.
- Hong, Peipei & Cui, Ming. (2020). Helicopter parenting and college students' psychological maladjustment: The role of self-control and living arrangement. *Journal of Child and Family Studies*. 29. 338-347. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01541-2>.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6, 53-60.
- Hornor, G. (2017). Resilience. *Journal Of Pediatric Health Care*, 31(3), 384–390.
- Houlfort, N., Koestner, R., Joussemet, M., Nantel-Vivier, A., & Lekes, N. (2002). The impact of performance-contingent rewards on perceived autonomy and competence. *Motivation and Emotion*, 26(4), 279–295. <https://doi.org/10.1023/A:1022819120237>
- Hoyle, R. H., & Davisson, E. K. (2016). Varieties of self-control and their personality correlates. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation* (3rd ed., 396–413.). New York: Guilford Press.
- Hsu, M., & Yoon, C. (2015). The neuroscience of consumer choice. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 5, 116–121. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.09.0>
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Huey, S. J., Jr., & Weisz, J. R. (1997). Ego control, ego resiliency, and the Five-Factor Model as predictors of behavioral and emotional problems in clinic-referred children and adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 404–415. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.3.404>
- Hunter AJ. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *J Pediatr Nurs.*, 16(3):172-9. <https://doi.org/10.1053/jpdn.2001.24180>.
- Hunter, A. J., & Chandler, G. E. (1999). Adolescent resilience. IMAGE: *Journal of Nursing Scholarship*, 31(3), 243–247. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1999.tb00488.x>
- Ingram, R. E. & Price, J. M. (2010). *Understanding psychopathology: The role of vulnerability. Vulnerability To Psychopathology: Risk Across The Lifespan*. In (3-17). New York: Guilford Press.
- Inzlicht, M., & Schmeichel, B. (2012). What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. *Perspectives on Psychological Science*. 7. 450-463. <https://doi.org/10.1177/1745691612454134>

- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., & Macrae, C. N. (2014). Why self-control seems (but may not be) limited. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(3), 127–133. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.009>
- Ioannidis, K., Askelund, A.D., Kievit, R.A. *et al.* (2020). The complex neurobiology of resilient functioning after childhood maltreatment. *BMC Med* 18, 32 <https://doi.org/10.1186/s12916-020-1490-7>
- Issler, O., Lorsch, Z. S., & Nestler, E. J. (2020). *Molecular characterization of the resilient brain. Stress Resilience*, 209–231. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-813983-7.00015-x>
- İşık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toplama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- Iwaniec, D. (2006). *The Emotionally Abused And Neglected Child: Identification, Assessment And Intervention A Practice Handbook*, Johnwileyveson, Ltd, England.
- İlhan, E.L. (2009). Voleybolda servis becerisi öğretimine motivasyonel bir yaklaşım, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3) 3,196-203.
- Jackson, D.C., Mueller, C.J., Dolski, I., Dalton, K.M., Nitschke, J.B., Urry, H.L., Rosenkranz, M.A., Ryff C.D, Singer, B.H., Davidson, R.J.. (2003). Now you feel it, now you don't: frontal brain electrical asymmetry and individual differences in emotion regulation. *Psychol Sci*. 14(6):612-7. [https://doi.org/10.1046/j.0956-7976.2003.psci\\_1473.x](https://doi.org/10.1046/j.0956-7976.2003.psci_1473.x).
- Janelle, C. M., Kim, J., & Singer, R. N. (1995). Subject-controlled performance feedback of a closed motor skill. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 627-634. <https://doi.org/10.2466/pms.1995.81.2.627>
- Jenkins, E.& Slemon, A.& Haines-Saah, R. (2017). Developing harm reduction in the context of youth substance use: Insights from a multi-site qualitative analysis of young people's harm minimization strategies. *Harm Reduction Journal*. 14. <https://doi.org/10.1186/s12954-017-0180-z>.
- Jin, M. J., Jeon, H., Hyun, M. H. ve Lee, S. H. (2019). Influence of childhood trauma and brain-derived neurotrophic factor Val66Met polymorphism on posttraumatic stress symptoms and cortical thickness. *Scientific Reports*, 9(1), 1-12
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion—is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686–1693.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (S.B. Demir, Çev. Eds.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Johnson, S.B., Voegtline, K.M., Ialongo, N., Hill, K.G.& Musci, R.J. (2022). Self-control in first grade predicts success in the transition to adulthood. *Dev Psychopathol*. 24:1-13. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001255>.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language. *Scientific Software International; Lawrence Erlbaum Associates, Inc.*
- Junewicz A, Billick SB. (2021). Preempting the development of antisocial behavior and psychopathic traits. *J Am Acad Psychiatry Law*. 49(1):66-76. doi: 10.29158/JAAPL.200060-20.
- Kaffman, A. (2009). The Silent Epidemic of Neurodevelopmental Injuries. *Biological Psychiatry*, 66(7), 624–626. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.08>

- Kahve, C.A. (2017). *Irak iç savaşı sonrası Türkiye'ye gelen türkmen mültecilerde travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi ve bu grupta yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin iç tutarlılığının değerlendirilmesi* [Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi,] Ankara Numune Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.
- Kang S, Lee K, Kwon S. (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychol Health*.35(8):916-932. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1699089>
- Kanwal, J.S., Jung, Y.J., & Zhang, M. (2016). Brain Plasticity during Adolescence: Effects of Stress, Sleep, Sex and Sounds on Decision Making. *Anat Physiol*. 6: e135. doi:10.4172/2161-0940.1000e135
- Kaplan, H. B. (2005). Understanding the Concept of Resilience. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (39–47). Kluwer Academic/Plenum Publishers. [https://doi.org/10.1007/0-306-48572-9\\_3](https://doi.org/10.1007/0-306-48572-9_3)
- Kararımak, Ö. (2007). Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. [Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi], Ankara.
- Kararımak, Ö ve Çetinkaya, R. S. (2009). Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sempozyumu, İzmir.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, teknikler ve ilkeler* (27. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karatsoreos, I. N., & McEwen, B. S. (2013). "Annual Research Review: The neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course": Erratum. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(7), 812. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12117>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Karmarkar, U. R., & Yoon, C. (2016). Consumer neuroscience: Advances in understanding consumer psychology. *Current Opinion in Psychology*, 10, 160–165. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.01.010>
- Kart, M. E. ve Güldü, Ö. (2008). Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği: Uyarlama çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(2), 187-207.
- Kaya F, & Odacı H. (2021). Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *HAYEF: Journal Of Education*, 18(1): 38-54.
- Kaydkhorde, H., Moltafet, G. & Chinaveh, M. (2014). *Relationship between satisfying*.
- Kaygusuz, C. ve Özpolat A. R. (2015). An analysis of university students' levels of self-control according to their ego states. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 197-212.
- Kelloway, K. E. (1989). *Using Lisrel for Structural Equation Modeling: A Researcher's Guide*. London: Sage.

- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52, 352–362.
- Kennett, D. J., & Keefer, K. (2006). Impact of learned resourcefulness and theories of intelligence on academic achievement of university students: An integrated approach. *Educational Psychology*, 26(3), 441–457. <https://doi.org/10.1080/01443410500342062>
- Kenny, D. A., & McCoach, D. B. (2003). Effect of the number of variables on measures of fit in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 10(3), 333–351.
- Kerret, D., Orkibi, H., & Ronen, T. (2014). *Green Perspective For A Hopeful Future: Explaining Green Schools' Contribution To Environmental Subjective Well-Being. Review Of General Psychology*, 18(2), 82–88. [Http://Dx.Doi.Org/10.1037/Gpr0000006](http://Dx.Doi.Org/10.1037/Gpr0000006)
- Kesebir, S., Ünübol, B., Tatlıdil Yaylacı, E., Gündoğar, D. Ünübol, H. (2015). Impact of childhood trauma and affective temperament on resilience in bipolar disorder. *Int J Bipolar Disord* 3, 3. <https://doi.org/10.1186/s40345-015-0023-3>
- Kesici, Ş., Ö. Üre, Bozgeyikli, H., Sünbül, A.M. (2003). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği*, VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.
- Kilpatrick, J. (1960). *The Q-sort: an evaluation of its effectiveness in assessing certain aspects of self-discipline among high school girls*. (Unpublished doctoral dissertation). Pennsylvania State University, USA.
- Kim, Y., Richards, J.S. ve Oldehinkel, A.J. (2022). Self-control, Mental Health Problems, and Family Functioning in Adolescence and Young Adulthood: Between-person Differences and Within-person Effects. *J Youth Adolesc.* Jan 18. doi: 10.1007/s10964-021-01564-3
- King, R.B., & Gaerlan, M.J. (2013). To study or not to study? Investigating the link between time perspectives and motivational interference. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7, 63–72.
- King, R.B., Gaerlan, M.J.M. (2014). High self-control predicts more positive emotions, better engagement and higher achievement in school. *Eur J Psychol Educ* 29, 81–100 <https://doi.org/10.1007/S10212-013-0188-Z>
- Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood*. (Ed: M. Fraser) Risk and resilience in childhood. Washington, DC: NASW Press.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Knudsen, H. K., L. J. Ducharme, P. M. Roman (2006), “Counselor emotional exhaustion and turnover intention in therapeutic communities”, *Journal of Substance Abuse Treatment*, 31, 173–180.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37(1), 1–11. Doi:10.1037/0022-3514.37.1.1.
- Kochanska, G., Murray, K. T., & Harlan, E. T. (2000). Effortful control in early childhood: Continuity and change, antecedents and implications for social development. *Developmental Psychology*, 36, 220–232.
- Kohn, A. (2008). Why self-discipline is overrated: The (troubling) theory and practice of control from within. *Phi Delta Kappan*, 90(3), 168–176.
- Kohn, N., Eickhoff, S. B., Scheller, M., Laird, A. R., Fox, P. T., and Habel, U. (2014). Neural network of cognitive emotion regulation—an ALE meta-analysis and MACM analysis. *NeuroImage* 87, 345–355. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.11.001>

- Konrad, K., Firk, C. & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain Development During Adolescence: Neuroscientific Insights Into This Developmental Period. *Dtsch. Arztebl. Int.* 110, 425–431
- Kopp, C.B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18 (2), 199-214.
- Krapić, N., Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2015). *Stress in Adolescence: Effects on Development*.
- Kross E, Ayduk O, Mischel W. (2005) When asking "why" does not hurt. Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychol Sci*. 16(9):709-15. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x>.
- Kruglanski, A.W., & Köpetz, C. (2010). Unpacking the self-control dilemma and its modes of resolution. In R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (Eds.), *Self-control in society, mind, and brain* (pp. 297-311). Oxford: Oxford University Press.
- Kuhlman, K. R., Chiang, J. J., Horn, S. & Bower, J. E. (2017). Developmental Psycho-Neuroendocrine And Psychoneuroimmune Pathways From Childhood Adversity To Disease. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 80, 166–184.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors And Processes Contributing To Resilience: The Resilience Framework*. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson, (Eds), *Resilience And Development: Positive Life Adaptations* (179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Kuzucu, Y., Gökalp, F. & Koruklu, N. (2020). Kişilik Ve Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. *The Journal of Social Science*, 4 (8) , 671-688 . <https://doi.org/10.30520/tjsosci.751596>
- Kwon T. (2020). Social stigma, ego-resilience, and depressive symptoms in adolescent school dropouts. *J Adolesce*; 85:153–163.
- Laran, J. (2019). *Self-control: Information, priorities, and resources*. Consumer Psychology Review. 3. <https://doi.org/10.1002/arcp.1058>.
- Lammertink, F., Vinkers, C.H., Tataranno, M.L., Benders, M.J.N.L. (2021). Premature Birth and Developmental Programming: Mechanisms of Resilience and Vulnerability. *Front Psychiatry*. Jan 8; 11:531571. doi: 10.3389/fpsy.2020.531571.
- Laran, J. & Janiszewski, C. & Salerno, A. (2015). Exploring the differences between conscious and unconscious goal pursuit. *Journal of Marketing Research*. 53. 150723133545004. <https://doi.org/10.1509/jmr.13.0263>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, R. M. (2005). Resilience against discrimination: Ethnic identity and other-group orientation as protective factors for Korean Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 36–44. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.1.36>
- Legault, L. (2017). Self-determination theory. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–9. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1162-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1)
- Leontopoulou, S. (2006). Resilience of Greek youth at an educational transition point: The role of locus of control and coping strategies as resources. *Social Indicators Research*, 76(1), 95–126. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-4858-3>
- Lerner, R. M., Weiner, M. B., Arbeit, M. R., Chase, P. A., Agans, J. P., & Schmid, K. L., Et Al. (2012). Resilience Across The Life Span. In G. C. Smith & B. Hayslip, Jr. (Eds.), *Annual Review Of Gerontology And Geriatrics* 32(1), 275–299). New York: Springer.

- Levy, D. J., & Glimcher, P. W. (2012). The root of all value: a neural common currency for choice. *Current Opinion in Neurobiology*, 22(6), 1027–1038.
- Leys, C., Arnal, C., Wollast, R., Rolin, H., Kotsou, I., & Fossion, P. (2018). Perspectives on resilience: Personality trait or skill? *European Journal of Trauma & Dissociation*. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.07.002>
- Liang, S., Dong, M., Zhao, H., Song, Y., & Yang, A. (2022). Mindfulness and life satisfaction: The moderating effect of self-control and the moderated moderating effect of resilience. *Personality and Individual Differences*, 185, 111241. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111241>
- Lieberman, M. D. (2007). Social cognitive neuroscience: A review of core processes. *Annual Review of Psychology*, 58, 259-289.
- Liem, S.S.(1997). Assessing resilience in adults with histories of childhood sexual abuse, *American Journal Of Orthopsychiatry*, 594-606.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New directions for evaluation*, (30), 73-84.
- Linn, M. (2017). A study on the relationship between hardiness and psychological stress responses. *Yadanabon University Research Journal* 8(1), 1-7.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151–173. [https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902\\_1](https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1)
- Liu Y, Huang X. (2021). Effects of basic psychological needs on resilience: A human agency model. *Front Psychol*. Aug 31; 12:700035. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700035>
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 434–445. <https://doi.org/10.1038/nrn2639>
- Luthar, S. S. (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (739–795). John Wiley & Sons, Inc..
- Luthar, S. S. And Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development And Psychopathology* 12(4): 857–885
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). *Measurement issues in the empirical study of resilience*. M. D. Glantz (Ed.), *Resilience And Development: Positive Life Adaptations* (129-160). Hingham, MA.: Kluwer Academic Publishers.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maciejewski D, Hillegers M, Penninx B. (2018). Offspring of parents with mood disorders: time for more transgenerational research, screening and preventive intervention for this high-risk population. *Curr Opin Psychiatry*, 31(4):349-357. doi:
- MacGregor, K. E., Carnevale, J. J., Dusthimer, N. E., & Fujita, K. (2017). Knowledge of the self-control benefits of high-level versus low-level construal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(4), 607–620. <https://doi.org/10.1037/pspp0000130>

- Maçkalı, Z. (2014). Ruhsal bozukluklarda Bilgilendirilmiş Onam ve Onam Verme Kapasitesi [Informed consent and capacity to give consent in mental disorders]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3), 227–242.
- Maddi SR (1996) *Personality theories: a comparative analysis*, 6th edn. Waveland Press, Prospect Heights, 169–170
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness as the existential courage to grow through searching for meaning*. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The Experience Of Meaning İn Life: Classical Perspectives, Emerging Themes, And Controversies* (227–239). Springer Science + Business Media.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Science + Business Media.
- Maddi, S. R. (2017). *Hardiness as a pathway to resilience under stress*. In U. Kumar (Eds.), *Routledge İnternational Handbooks. The Routledge İnternational Hand- Book Of Psychosocial Resilience*, 104–110. London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Magno, C., Parinas, N. and Mamauag, M. (2008). The influence of self-mastery on building a model of resiliency. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 10 (1), 1 – 22.
- Magnus, K. B., Cowen, E. L., Wyman, P. A., Fagen, D. B., & Work, W. C. (1999). Correlates of resilient outcomes among highly stressed African-American and White urban children. *Journal of Community Psychology*, 27(4), 473–488. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6629\(199907\)27:4<473::AID-JCOP8>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6629(199907)27:4<473::AID-JCOP8>3.0.CO;2-8)
- Mak, A. K., Hu, Z. G., Zhang, J. X., Xiao, Z., & Lee, T. M. (2009). Sex-related differences in neural activity during emotion regulation. *Neuropsychologia*, 47, 2900–2908.
- Malala's story (<https://malala.org/malalas-story>). (12.06.2021 )
- Malhi GS, Das P, Bell E, Mattingly G, Mannie Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: a novel framework to inform research and practice. *Transl Psychiatry*, 9(1):316. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0651-y>.
- Malik F & Marwaha R. (2021) *Developmental stages of social emotional development in children*. Jun 10. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Manning, M.L. (2002). Havighurst's developmental tasks, young adolescents and diversity. *The Clearing House*, 76 (2), 75-77.
- Martinek D, Carmignola M, Müller FH, Bieg S, Thomas A, Eckes A, Großmann N, Dittrich AK, Wilde M. (2021). How can students feel more vital amidst severe restrictions? Psychological needs satisfaction, motivational regulation and vitality of students during the coronavirus pandemic restrictions. *Eur J Investig Health Psychol Educ.*, 11(2):405-422. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020030>
- Martinent, G., Guillet-Descas, E., & Moiret, S. (2015). A reciprocal effects model of the temporal ordering of basic psychological needs and motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(2), 117–126. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0093>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(02), 493–506. doi:10.1017/s0954579411000198
- Masten, A. S. (2021). *Resilience in developmental systems: Principles, pathways, and protective processes in research and practice*. In M. Ungar (Ed.), *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change* (113–134). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0007>
- Masten, A. S. (2013). *Risk and resilience in development*. P. D. Zelazo (Ed.), *Oxford handbook of developmental psychology* (579-607). New York, NY: Oxford University Press.
- Masten AS. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Dev*, 85(1):6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A.S. (2015) *Ordinary Magic: Resilience In Development*; Guilford Publications: New York, NY, USA.
- Masten, A.S., Barnes, A.J. (2018). Resilience in Children: *Developmental Perspectives*. *Children* (Basel). (2018) 5(7):98. doi: 10.3390/children5070098.
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2010). *Developmental Cascades*. *Development And Psychopathology*, 22(3), 491-495.
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). *Resilience in development: Progress and transformation*. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* 4(3) ed., 271– 333. John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1995). *Competence, resilience, and psychopathology*. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, Vol. 2. Risk, disorder, and adaptation (715–752). John Wiley & Sons.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S., & Kalstabakken, A. W. (2018). *Developmental perspectives on psychopathology in children and adolescents*. In J. N. Butcher & P. C. Kendall (Eds.), *APA handbook of psychopathology: Child and adolescent psychopathology* (15–36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000065-002>
- Masten, A.S., Lucke, C.M., Nelson, K., & Stallworthy, I.C. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual review of clinical psychology*.
- Masten, A.S., Narayan A.J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: pathways of risk and resilience. *Annu Rev Psychol.* 63:227-57. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>.
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), Article 9.
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). *Resilience in development*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (74–88). Oxford University Press.

- Masten, A. S., Best, K. M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology* 2(4): 425–444.
- Masten, A. S., Burt, K. B., & Coatsworth, J. D. (2006). *Competence And Psychopathology In Development*. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Vol. 3. Risk, Disorder And Psychopathology* (2nd Ed., Pp. 696–738). New York: Wiley.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development And Psychopathology*, 11(01), 143–169.
- Masten, A. S., Narayan, A. J., Silverman, W. K., & Osofsky, J. D. (2015). *Children in war and disaster*. In M. H. Bornstein, T. Leventhal, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Ecological settings and processes* (704–745). John Wiley & Sons, Inc.
- Masten, A.S., & Reed, M.G. (2002). *Resilience in development*. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *The handbook of positive psychology* (74–88). New York, NY: Oxford University Press. master's thesis). Utrecht University, Utrecht, Netherlands.
- Masten, A. S. (2019). Resilience from a developmental systems perspective. *World Psychiatry*, 18(1), 101–102. doi:10.1002/wps.20591
- Masten, A. S., & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213–237). The Guilford Press.
- Matsumoto, H. & Takenaka, K. (2021). Relationship Between Basic Psychological Needs and Exercise Motivation in Japanese Adults: An Application of Self-Determination Theory. *The Japanese Psychological Research*, April. <https://doi.org/10.1111/jpr.12336>
- McAslan, A. (2010). The concept of resilience: Understanding its origins, meaning and utility. Adelaide: Torrens Resilience Institute.
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- McCormick, C. M., Kuo, S. I-C., & Masten, A. S. (2011). *Developmental tasks across the life span*. In K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith, & T. C. Antonucci (Eds.), *Handbook of life-span development* (117–139). Springer Publishing Company.
- McEwen B.S. (2006) Protective And Damaging Effects Of Stress Mediators: Central Role Of The Brain. *Dial Clin Neurosci Stress*. ;8:367–8.
- McEwen B.S, Gianaros P.J. (2011). Stress and allostasis-induced brain plasticity. *Annu Rev Med*. 62:431-45. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100430>
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011). Stress and allostasis induced brain plasticity. *Annual Review Of Medicine*, 62(1), 431–445. <https://doi.org/10.1146/Annurev-Med-052209-100430>
- McGonigal, K. (2012). *The willpower instinct: How self-control works, why it matters, and what you can do to get more of it*. New York: Penguin.
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37. 174-178.
- Melanko, S., & Larkin, K. T. (2013). Preference for immediate reinforcement over delayed reinforcement: Relation between delay discounting and health behavior. *Journal of Behavioral Medicine*, 36(1), 34–43. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9399-z>

- Mele, A.R. (2001). *Autonomous agents-from self control to autonomy*. New York: Oxford University Pres.
- Mens, T. (2016). *Synchronic self-control and the nature of willpower*. (Unpublished )
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (3. Baskıdan Çeviri, Çeviri Editörü: S. Turan). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Merriam-Webster. (n.d.). Semantics. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved Apr 4, 2020, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/milk>
- Mesman, E., Vreeker, A. & Hillegers, M. (2021) Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions, *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6). 586-592  
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>
- Metcalf, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3.
- Michaels, J. & Norton, A. (2015). *The complex interaction between self-esteem and self-control*. Society for Personality and Social Psychology, Annual Conference. Long Beach, CA. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2675.0809>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (Third edition.). SAGE Publications, Inc..
- Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387–391. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.029>
- Milyavskaya, M., Berkman, E. T., & De Ridder, D. T. D. (2019). The many faces of self-control: Tacit assumptions and recommendations to deal with them. *Motivation Science*, 5(1), 79–85. <https://doi.org/10.1037/mot0000108>
- Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Hope, N., & Koestner, R. (2015). Saying “no” to temptation: Want-to motivation improves self-regulation by reducing temptation rather than by increasing self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 677–693. <https://doi.org/10.1037/pspp0000045>
- Min, J.A., Yoon, S, Lee, C.U., Chae, J.H., Lee, C., Song, K.Y, Kim, T.S. (2013) Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Support Care Cancer*. Sep;21(9):2469-76. <https://doi.org/10.1007/s00520-013-1807-6>.
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering self-control*. Little. Brown and Co.
- Mischel, W. (2016). <https://Longnow.Org/Seminars/02016/May/02/Marshmallow-Test-Mastering-Self-Control/>
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). *Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification*. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (99–129). The Guilford Press.
- Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., ... Shoda, Y. (2010). “Willpower” over the life span: decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(2), 252–256.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687–696. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.687>

- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Modecki, K.L., Uink, B. and Barber, B. (2018). Antisocial behaviour during the teenage years: Understanding developmental risks. *Trends & Issues in Crime and Criminal Justice* (556). 1-14.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Caspi, A. (2011). A Gradient Of Childhoodself-Control Predicts Health, Wealth And Public Safety. *Proceedings of the national academy of sciences*, 108, 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Mohammadinia, L., Khorasani-Zavareh, D., Ebadi, A., Malekafzali, H., Ardalan, A., & Fazel, M. (2018). Characteristics and components of children's and adolescents' resilience in disasters in Iran: A qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(Suppl 1), Article 1479584. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1479584>
- Moilanen, Kristin. (2007). The Adolescent Self-Regulatory Inventory: The Development and Validation of a Questionnaire of Short-Term and Long-Term Self-Regulation. *J Youth Adolesc.* 36. 835-848. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9107-9>.
- Molix, L. A., and Nichols, C. P. (2013). Satisfaction of basic psychological needs as a mediator of the relationship between community esteem and wellbeing. *Int. J. Wellbeing* 3, 20–34. <https://doi.org/10.5502/ijw.v3i1.2>
- Moller, A. C., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1024-1036. <https://doi.org/10.1177/0146167206288008>
- Morean, M.E., De Martini, K.S., Leeman, R.F., Pearlson, G.D., Anticevic, A., Krishnan-Sarin, S, Krystal, J.H. & O'Malley, S.S. (2014). Psychometrically improved, abbreviated versions of three classic measures of impulsivity and self-control. *Psychol Assess.* Sep;26(3):1003-20. <https://doi.org/110.1037/pas0000003>.
- Morgan, C.T. (2013). *Psikolojiye Giriş*. Karakaş, S., Eski, R. (Ed.). Konya: Eğitim Kitabevi Yay.
- Morgan CA, Chang Y-H, Choy O, Tsai M-C, Hsieh S. (2022). Adverse Childhood Experiences Are Associated with Reduced Psychological Resilience in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Children*, 9(1):27. <https://doi.org/10.3390/children9010027>
- Mumford, E.A., Taylor, B.G., Berg, M., Liu, W., Miesfeld, N. (2019). The Social Anatomy Of Adverse Childhood Experiences And Aggression In A Representative Sample Of Young Adults In The U.S. *Child Abuse Negl.* 88:15-27. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.10.016>.
- Munakata Y, Herd SA, Chatham CH, Depue BE, Banich MT, O'Reilly RC. 2011, A unified framework for inhibitory control. *Trends in Cognitive Sciences.* ,15:453–459.
- Muraven, M. (2008). Autonomous self-control is less depleting. *Journal of Research in Personality*, 42, 763–770.
- Muraven, M. Ve Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation And Depletion Of Limited Resources: Does Self-Control Resemble A Muscle?. *Psychological Bulletin*, 126(2), 247. Erişim Adresi: <Http://Dx.Doi.Org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self- regulation through practice: building self-control strength through repeated exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 139(4), 446–457.

- Muraven, M., Gagne, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 573–585.
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford Univ. Press.
- Müller, F.H., Thomas A.E., Carmignola, M., Dittrich, A.K., Eckes, A., Großmann, N., Martinek, D., Wilde, M., Bieg, S. (2021). University Students' Basic Psychological Needs, Motivation, and Vitality Before and During COVID-19: A Self-Determination Theory Approach. *Front Psychol.* Nov 25; 12:775804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775804>.
- Narayanan, A. (2007). Resilience in relation to Extraversion-Introversion, Psychoticism, and Neuroticism. *Indian Journal of Psychometry & Education*. Online-ISSN 2411-2933, Print-ISSN 2411-3123
- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S. & Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>
- Neufeld A, Malin G. (2019). Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: a quantitative study. *BMC Med Educ.* 19(1):405. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1847-9>.
- Neuman, W. (2014) *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson, Essex, UK.
- Newacheck, P. W., Hung, Y. Y., Park, M. J., Brindis, C. D., & Irwin, C. E. (2003). Disparities in adolescent health and health care: Does socioeconomic status matter? *Health Services Research*, 38, 1235-1252. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.00174>
- New, A.S., Fan, J., Murrough, J.W., Liu, X., Liebman, R.E., Guise. K.G, Tang, C.Y, Charney, D.S. (2009). A functional magnetic resonance imaging study of deliberate emotion regulation in resilience and posttraumatic stress disorder. *Biol Psychiatry*. 1;66(7):656-64 <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2009.05.020>.
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, Competence, and Relatedness in the Classroom Applying Self-Determination Theory to Educational Practice. *Theory and Research in Education*, 7, 133-144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., Martinsen, Ø. L., Lang-Ree, O. C., & Røysamb, E. (2020). The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and validation. *Psychological Assessment*, 32(11), 1057–1074.
- Nielsen, K. S., Bauer, J. M., & Hofmann, W. (2020). Examining the relationship between trait self-control and stress: Evidence on generalizability and outcome variability. *Journal of Research in Personality*, 84, [103901]. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103901>
- Nigg, J. (2017). On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 361–383.
- Noom, M. J., Deković, M., & Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(5), 577–595. <https://doi.org/10.1023/A:1010400721676>
- Nunnally J.C. (1967). *Psychometric Theory*. New York, NY: McGraw-Hill.

- Oaten, M. Ve Cheng, K. (2006). Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study. *Basic And Applied Social Psychology*, 28(1), 1-16. Doi:10.1207/S15324834basp2801\_1
- Oktay, A. (2005). *Okul öncesi dönemde disiplin*. A. Oktay & Ö. P. Unutkan (Ed.), *Okul öncesi eğitimde güncel konular*, 181-188. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Ongur, D., Price, J.L. (2000). The organization of networks within the orbital and medial prefrontal cortex of rats, monkeys and humans. *Cereb Cortex* 2000; 10:206-219.
- Orkibi, H., & Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 936.
- Orkibi, H., & Ronen, T. (2015). High self-control protects the link between social support and positivity ratio for Israeli students exposed to contextual risk. *J. Sch. Psychol.* 53, 283–293. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2015.06.001>
- Orkibi, H., Hamama, L., Gavriel-Fried, B., & Ronen, T. (2015). Pathways to adolescents' flourishing: Linking self-control skills and positivity ratio through social support. *Youth & Society*, 50(1), 3–25. <https://doi.org/10.1177/0044118x15581171>
- Orkibi, H., Ronen, T., And Assoulin, N. (2014). The subjective well-being of Israeli adolescents attending specialized school classes. *J. Educ. Psychol.* 106, 515–526. <https://doi.org/10.1037/A0035428>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and big five personality traits: A meta-analysis. *Personality And Individual Differences*, 127, 54–60.
- Overton, W. F. (2013). A new paradigm for developmental science: Relationism and relational-developmental systems. *Applied Developmental Science*, 17, 94– 107.
- Öğülmüş, S. (2001), “Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık”, 1.*Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, (2001,Mart 30), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, Y. ve Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-164.
- Özdemir, Y. (2009). *Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin anababanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi] Ankara.
- Pala, G. (2019). Ergenlerin kimlik gelişimi ile akademik motivasyon ve umudun ilişkisinde psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. [Yüksek Lisans Tez., Hacettepe Üniversitesi] Ankara.
- Patton MQ. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. (M Bütün, SB Demir Çev.). Ankara: Pegem Akademi.
- Pekrun, Reinhard & Frenzel, Anne & Goetz, Thomas & Perry, Raymond. (2007). *The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education*. Publ. in: *Emotion in education* / ed. by Paul A. Schutz and Reinhard Pekrun. Amsterdam: Academic Press, 13-36.
- Phillips, S.P., Reipas, K., Zelek. B. (2019). Stresses, Strengths and Resilience in Adolescents: A Qualitative Study. *J Prim Prev.* 40(6):631-642. <https://doi.org/10.1007/s10935-019-00570-3>.

- Piaget J.(1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International University Press.
- Piotrowska, P. J., Stride, C. B., Croft, S. E., & Rowe, R. (2015). Socioeconomic status and antisocial behaviour among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 35, 47–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.11.003>
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojye Giris [Introduction to Psychology]*. Çev: Tamer Genİs. Istanbul: Kaknus Yayınları.
- Posner M.I. Ve Rothbart M.K. (2009). Toward a physical basis of attention and self- regulation. *Physics Of Life Reviews*, 6, 103- 120.
- Powell, K. M., Rahm-Knigge, R. L., & Conner, B. T. (2020). Resilience Protective Factors Checklist (RPFC): Buffering Childhood Adversity and Promoting Positive Outcomes. *Psychological Reports*, 003329412095028. <https://doi.org/10.1177/0033294120950288>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). *Contemporary approaches to assessing mediation in communication research*. In A. F. Hayes, M. D. Slater, & L. B. Snyder (Eds.), *The Sage sourcebook of advanced data analysis methods for communication research*, 13–54. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452272054.n2>
- Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (Eds.). (2013). *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3>
- Raffaelli, M., Crockett, L. J. & Shen, Y. L. (2005). Developmental Stability And Change İn Self-Regulation From Childhood To Adolescence. *J. Genet. Psychol.* 166, 54–75.
- Ramzi, Faramarz & Saed, Omid. (2019). The roles of self-regulation and self-control in procrastination. *Psychology and Behavioral Science International Journal.* 13. <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555863>
- Raviv, T., Taussig, H. N., Culhane, S. E., & Garrido, E. F. (2010). Cumulative risk exposure and mental health symptoms among maltreated youth placed in out-of-home care. *Child Abuse & Neglect*, 34(10), 742–751. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2010.02.0>
- Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2008). *An introduction to applied multivariate analysis*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Reis, H. T., & Gosling, S. D. (2010). *Social psychological methods outside the laboratory*. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 82–114). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470561119.socpsy001003>
- Reiser, S. J., Mcmillan, K. A., Wright, K. D., & Asmundson, G. J. G. (2014). Adverse Childhood Experiences And Health Anxiety İn Adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 38(3), 407–413.
- Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Wang, L., & Cheng, D. (2010). It's all about control: The role of self-control in buffering the effects of negative reciprocity beliefs and trait anger on workplace deviance. *Journal of Research in Personality*, 44(5), 655–660. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.06.007>
- Richmond-Rakerd, L.S., Caspi, A., Ambler, A., d'Arbeloff, T., de Bruine, M., Elliott, M., et al. (2021). Childhood self-control forecasts the pace of midlife aging and preparedness for old age. *Proc Natl Acad Sci.* 19;118(3): e2010211118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2010211118>.

- Rieger, M., Gauggel, S., & Burmeister, K. (2003). Inhibition of ongoing responses following frontal, nonfrontal, and basal ganglia lesions. *Neuropsychology*, 17(2), 272–282. <https://doi.org/10.1037/0894-4105.17.2.272>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2012). *Organizational behavior* (14th ed.). (Translation Editor: İnci Erdem). Ankara: Nobel Publications.
- Robinson, K. 2018 *Siz Çocuğunuz ve Okul*. Sola Unitas Yayınları.
- Robinson, M. D., Schmeichel, B. J., & Inzlicht, M. (2010). A cognitive control perspective of self-control strength and its depletion. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 189- 200.
- Romeo, R. D. (2015). Perspectives On Stress Resilience And Adolescent Neurobehav- Vioral Function. *Neurobiol. Stress* 1, 128–133.
- Ronen, T., and Seeman, A. (2007). Subjective well being of adolescents in boarding schools under threat of war. *J. Trauma Stress* 20, 1053–1062. <https://doi.org/10.1002/jts.20248>
- Rosenbaum, D. A. (1980). Human movement initiation: Specification of arm, direction, and extent. *Journal of Experimental Psychology: General*, 109(4), 444–474. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.109.4.444>
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavioral Therapy*, 11, 109- 121.
- Rosenbaum, M. (1990). *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control and adaptive behavior*. New York, NY: Springer Publication.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behavior: Redressive, reformatory, and experiential. *Work And Stress*, 7, 33-46.
- Rosenbaum, M. & Ben-Ari, K. (1985). Learned helplessness and learned resourcefulness: Effects of noncontingent success and failure on individuals differing in self-control skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 198-215.
- Rosenbaum, M., & Ronen, T. (2013). *Emotional well-being and self-control skills of children and adolescents: The Israeli perspective*. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health*, 209–229. Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8\\_10](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_10)
- Rosenbaum, M., Ve Jaffe, Y. (1983). Learned Helplessness: The role of individual differences in learned resourcefulness. *British Journal Of Social Psychology*, 22, 215-225.
- Rouse, P.C., Turner, P.J.F., Siddall, A.G. et al. (2020). The interplay between psychological need satisfaction and psychological need frustration within a work context: A variable and person-oriented approach. *Motiv Emot* .44, 175–189. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09816-3>
- Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology*, 31, 944–956.
- Russo, S.J., Murrough, J.W., Han, M.H., Charney, D.S. & Nestler, E.J. (2012). Neurobiology of resilience. *Nat Neurosci*.15(11):1475-84. <https://doi.org/10.1038/nn.3234>.
- Rutter, M. (1976). Research report: Isle of wight studies. *Psychological Medicine*, 6, 313–332.
- Rutter, M. (1979). *Fifteen thousand hours: Secondary schools and their effects on children*. Harvard University Press.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry* 57(3): 316–331
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York academy of sciences*, 1094(1), 1- 12.
- Rutter, M. (2012). Resilience As A Dynamic Concept. *Development and psychopathology*, 24, 335-344.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3–33). University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the problem of human autonomy: Psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557–1586. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). *A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being*. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Eds). Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being (pp. 45–64). New York: Springer.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Theory and method* (pp. 385–438). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy109>
- Sakarya D, Güneş C (2012) Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21: 25-32.
- Sandín-Esteban, M.-P., and Sánchez-Martín, A. (2015). Resiliencia y éxito escolar en jóvenes inmigrantes. *Infanc. Aprendiz.* 38, 175–211. <https://doi.org/10.1080/02103702.2015.1009232>
- Sapolsky, R. M. (1994). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York, NY: W. H. Freeman.

- Sasson, R. (2003). *Will power and self discipline*. New York: SC Pub.
- Šakan D, Žuljević D and Rokvić N (2020) The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 Outbreak: A Self-determination theory perspective. *Front. Public Health* 8:583181. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>
- Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W., & Ayduk, O. (2013). Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later. *The Journal of Pediatrics*, 162(1), 90–93. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2012.06.049>
- Schmeichel, B., Crowell, A. & Harmon-Jones, E. (2015). Exercising self-control increases relative left frontal cortical activation. *Social cognitive and affective neuroscience*. 11. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv112>.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness of Fit Measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23–74.
- Singh, S., Roy, D. & Sinha, K., (2020). et al. Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: a narrative review with recommendations. *Psychiatry Res*; 293:113429.
- Schneiders, J., Drukker, M., van der Ende, J, Verhulst, F.C, van Os J, Nicolson N.A. (2003). Neighbourhood socioeconomic disadvantage and behavioural problems from late childhood into early adolescence. *J Epidemiol Community Health*. 57(9):699-703. <https://doi.org/10.1136/jech.57.9.699>.
- Joseph, S. &Sagy ,S. (2017). Positive Psychology in the Context of Salutogenesis. 2016 Sep 3. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, Pelikan JM, Lindström B, Espnes GA, editors. The Handbook of Salutogenesis [Internet]. Chapter 10.Cham (CH)
- Shi X, Wang S, Wang Z, Fan F. (2021). The resilience scale: factorial structure, reliability, validity, and parenting-related factors among disaster-exposed adolescents. *BMC Psychiatry*, 21:145.
- Shin, S. H., McDonald, S. E., & Conley, D. (2018). Profiles of adverse childhood experiences and impulsivity. *Child Abuse & Neglect*. doi:10.1016/j.chiabu.2018.07.0
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-Pratt, A. J., Little, T. J., and Lopez, S. (2015). Causal agency theory: reconceptualizing a functional model of self-determination. *Educ. Train. Autism Dev. Disabil*. 50, 251–263.
- Schumacher, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide To Structural Equation Modelling* (2nd Ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Secades XG, Molinero O, Salguero A, Barquín RR, de la Vega R, Márquez S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Percept Mot Skills*, 122(1):336-49. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>
- Sela, A., Berger, J. & Kim, J. (2017). How self-control shapes the meaning of choice. *Journal Of Consumer Research*, 44(4), 724-737.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(5), 546–557. <https://doi.org/10.1177/0146167298245010>

- Sheldon, K. M., & Gunz, A. (2009). Psychological needs as basic motives, not just experiential requirements. *Journal of Personality*, 77(5), 1467–1492
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-Pratt, A. J., Little, T. J., And Lopez, S. (2015). Causal Agency Theory: Reconceptualizing A Functional Model Of Self-Determination. *Educ. Train. Autism Dev. Disabil.* 50, 251–263.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422–445. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Schultz, W. T. (Ed.). (2005). *Handbook of psychobiography*. Oxford University Press.
- Simmen-Janevska, K., Brandstätter, V., & Maercker, A. (2012). The overlooked relationship between motivational abilities and posttraumatic stress: A Review. *European Journal Of Psychotraumatology*, 3(1), 18560.
- Simmen-Janevska, K., Forstmeier, S., Krammer, S., & Maercker, A. (2015). Does trauma impair self-control? Differences in delaying gratification between former indentured child laborers and nontraumatized controls. *Violence And Victims*, 30(6), 1068–1081. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.Vv-D-13-00174>
- Simpson, J. (Ed.). (2005). *Oxford english dictionary* (3rd Ed.). New York: Oxford University Press.
- Soares S, Rocha V, Kelly-Irving M, Stringhini S, Fraga S. (2021). Adverse Childhood Events and Health Biomarkers: A Systematic Review. *Front Public Health*. 19;9:649825. doi: 10.3389/fpubh.2021.649825.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability To Bounce Back. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J., & Kay, V. S. (2010). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource? *The Journal Of Positive Psychology*, 5(3), 166–176. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.482186>
- Smith, Bruce & Dalen, Jeanne & Wiggins, Kathryn & Tooley, Erin & Christopher, Paulette & Bernard, Jennifer. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 15. 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.
- Somerville, L. H., & Casey, B. (2010). Developmental neurobiology of cognitive control and motivational systems. *Current Opinion in Neurobiology*, 20(2), 236–241. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2010.01.006>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal Of Psychotraumatology*, 5, 10.3402/Ejpt.V5.25338.
- Sowell ER, Thompson PM, Leonard CM, Welcome SE, Kan E, Toga AW. 2004, Longitudinal mapping of cortical thickness and brain growth in normal children. *Journal of Neuroscience*. 24:8223–8231.
- Spear, H. J., & Kulbok, P. (2004). Autonomy and Adolescence: A Concept Analysis. *Public Health Nursing*, 21(2), 144–152. <https://doi.org/10.1111/j.0737-1209.2004.021208.x>
- Sroufe, L. A. (1997). Psychopathology as an outcome of development. *Development and Psychopathology*, 9(2), 251–268. <https://doi.org/10.1017/S0954579497002046>

- Steiger, J. H. (2007). Understanding the limitations of global fit assessment in structural equation modeling. *Personality and Individual Differences*, 42(5), 893–898. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.017>
- Stein, S. J., & Bartone, P. T. (2020). *Hardiness: Making stress work for you to achieve your life goals*. New York: John Wiley & Sons.
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 55–59. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00475.x>
- Stepleman, L. M., Wright, D. E., & Bottonari, K. A. (2009). Socioeconomic status: Risks and resilience. *Determinants of Minority Mental Health and Wellness*, 1–30.
- Strauss, A. L. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511557842>
- Sun P, Sun Y, Fang D, Jiang H and Pan M (2021) Cumulative ecological risk and problem behaviors among adolescents in secondary vocational schools: The mediating roles of core self-evaluation and basic psychological need satisfaction. *Front. Public Health* 9:591614. doi: 10.3389/fpubh.2021.591614
- Sümer, Nebi. (2000). *Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar*. Türk Psikoloji Yazıları. 3. 49-74.
- Swanson J., Valiente C., Lemery-Chalfant K., O'Brien T. C. (2011). Predicting early adolescents' academic achievement, social competence, and physical health from parenting, ego resilience, and engagement coping. *J. Early Adolesc.* 31, 548–576. <https://doi.org/10.1177/0272431610366249>
- Şimşek, Ö.F. (2006). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. 4-22. Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience training that can change the brain. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 70(1), 59–88.
- Tang M, Wang D, Guerrien A. A (2020). Systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *Psych J.* (1):5-33. doi: 10.1002/pchj.293.
- Tao, T., Wang, L., Fan, C. & Gao, W. (2014). Development of self-control in children aged 3 to 9 years: Perspective from a dual-systems model. *Scientific Reports*, 4(7272), 1-5. <https://doi.org/10.1038/srep07272>.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(4), 598–607.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 272-322.
- Tatarlı, S. (2015). Bazı kişisel özellikleri ve sosyal destek algıları farklı olan ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi] Adana.
- Teddle, C., Tashakkori, A., (2015). *Karma yöntem araştırmalarının temelleri*. Anı Yayıncılık.

- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin yılmazlık modeli*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi] Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- The Hardiness Institute, 2019
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 3-11.
- Thein. K.M.& Myat Phyoe, A.C. (2017). Relationship between satisfying psychological needs and resilience in B. Ed students ,*Yangon University of Education Research Journal* 7(1).
- Tian L, Liu L and Shan N (2018) Parent–child relationships and resilience among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem. *Front. Psychol.* 9:1030. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01030
- Thompson, Bruce. (2004). Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications. Washington, DC: American Psychological Association. (International Standard Book Number: 1-59147-093-5).
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_03](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03)
- Tiêt, Q. Q., & Huizinga, D. (2002). Dimensions of the construct of resilience and adaptation among inner-city youth. *Journal of Adolescent Research*, 17(3), 260–276. <https://doi.org/10.1177/0743558402173003>
- Topçu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Topçu, Z.G. ve ve Demircioğlu, H. (2020). Ekolojik Sistemler Perspektifinden Psikolojik Sağlamlık. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi (GPD)*. 1(2):125-147
- Tracy, S.J. (2013) *Qualitative Research Methods*. Wiley-Black Well, West Sussex.
- Tsehay, M., Necho, M. & Mekonnen, W. (2020). The Role of Adverse Childhood Experience on Depression Symptom, Prevalence, and Severity among School Going Adolescents. *Depress Res Treat.* 18; 2020:5951792. <https://doi.org/10.1155/2020/5951792>.
- Tsukayama, E., Toomey, S. L., Faith, M., & Duckworth, A. L. (2010). Self-Control As A Protective Factor Against Overweight Status In The Transition To Adolescence. *Archives Of Pediatrics And Adolescent Medicine*, 164(7), 631-635.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 86, 320–333.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. and Barrett, L.F. (2004) Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Türk Dil Kurumu, 2011, <https://www.tdk.gov.tr/>
- Uddin, J., Alharbi, N., Uddin, H., Hossain, M. B., Hatipoğlu, S. S., Long, D. L., & Carson, A. P. (2020). Parenting stress and family resilience affect the association of adverse childhood experiences with children's mental health and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Affective Disorders*, 272, 104–109. doi:10.1016/j.jad.2020.03.132

UNICEF. Ending child marriage: Progress and prospects. New York: UNICEF, 2013

Ünal S. , Mutlu E. A. , Topaktaş Ö. (2021). Madde bağımlılığının gelişiminde birikimli risk faktörlerinin rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1): 31-42.

Ulrich-Lai, Y. M., & Herman, J. P. (2009). Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 397–409.

Ungar, M. (2004). The importance of parents and other caregivers to the resilience of high-risk adolescents. *Fam Process*. 43(1):23-41. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.04301004.x>.

Ungar M. (2019). Designing resilience research: Using multiple methods to investigate risk exposure, promotive and protective processes, and contextually relevant outcomes for children and youth. *Child Abuse Negl.* Oct; 96:104098. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104098>

Ungar M, Ghazinour M, Richter J. (2013). Annual Research Review: What is resilience within the social ecology of human development? *J Child Psychol Psychiatry*. 54(4):348-66. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>

Ungar, M., Russell, P., & Connelly, G. (2014). School-based interventions to enhance the resilience of students. *Journal Of Educational And Developmental Psychology*, 4(1).

ÜNÜBOL H, SAYAR G. H, GÜL E (2018). Examination of the Relationship Between Adolescents' Social Anxiety, Cognitions and Attitudes. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 53 - 61.

Van der Werff, E., Steg, L., & Keizer, K. (2013). It is a moral issue: The relationship between environmental self-identity, obligation-based intrinsic motivation and pro-environmental behaviour. *Global Environmental Change*, 23(5), 1258–1265 <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.0>

Van der Werff, S. J. A., Pannekoek, J. N., Stein, D. J., & van der Wee, N. J. A. (2013). Neuroimaging of resilience to stress: Current state of affairs. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 28(5), 529–532. <https://doi.org/10.1002/hup.2336>

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth And Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction And Need Frustration As A Unifying Principle. *Journal Of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. ve Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(2), 1– 31.

Vohs K. D., Faber R. J. (2007). Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *J. Consum. Res.* 33, 537–547. 10.1086/510228behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>

Vohs, Kathleen & Baumeister, Roy. (2011). *Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*.

Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 883–898. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.883>

- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2001). Self-esteem and threats to self: Implications for self-construals and interpersonal perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1103–1118. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1103>
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher mental processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Wagnild, G. M. ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Walsh F.(2020) Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Fam Process*. 59(3):898-911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Walter, K. H., Gunstad, J., & Hobfoll, S. E. (2010). Self-control predicts later symptoms of posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy*, 2(2), 97–101.
- Wayson, W. W. (1985). Opening windows to teaching: Empowering educators to teach self-discipline. *Theory Into Practice*, 24(4), 227-232.
- Lloyd, A., McKay, R.T., Furl,N. (2022). Individuals with adverse childhood experiences explore less and underweight reward feedback. *Proc Natl Acad Sci*. 25;119(4): e2109373119. <https://doi.org/10.1073/pnas.2109373119>.
- Wehmeyer, M. L., and Shogren, K. A. (2017).The development of self-determination during adolescence,” in *Development of Self-Determination through the Life-Course*, eds M. L. Wehmeyer, K. A. Shogren, T. D. Little, and S. J. Lopez (Dordrecht: Springer), 89–98. [https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_7)
- Weinstein, N. & Ryan, R. M. (2011). A Self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress & Health: Journal Of The International Society For The Investigation Of Stress*, 27, 4-17.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.
- Werner, E. E. (2000). *Protective factors and individual resilience In: Shonkoff, J. P. and Meisels, S. J. eds. Handbook of early childhood intervention*. New York, NY: Cambridge University Press, 2nd ed. 115–132
- Werner, E. & Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Westland, J.C. (2010). Lower bounds on sample size in structural equation modeling. *Electronic Commerce Research and Applications*, 9(6), 476–487. <https://doi.org/10.1016/j.elerap.2010.07>
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 100, 324–334. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.012>
- Williams, G. G., Gagné, M., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40–50. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.1.40>
- Wills, T. A., Ainette, M. G., Mendoza, D., Gibbons, F. X. & Brody, G. H. (2007). Selfcontrol, symptomatology and substance use precursors: Test of a theoretical model in a community Sample Of 9-Year-Old Children. *Psychol. Addict. Behav.* 21, 205–215.

- Wills, T. A., Simons, J. S., Sussman, S., & Knight, R. (2016). Emotional self-control and dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing symptomatology and positive well-being in younger adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 163(1), 37–45. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.039>
- Winstanley C.A, Eagle D.M., Robbins T.W. (2006). Behavioral models of impulsivity in relation to ADHD: translation between clinical and preclinical studies. *Clin Psychol Rev.* 26(4):379-95. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.001>
- Wissing MP. *Beyond the third wave of positive psychology : Challenges and opportunities for future research.* Front Psychol. 2022 Jan 14;12:795067. doi: 10.3389/fpsyg.2021.795067.
- White LK, Barzilay R, Moore TM, Calkins ME, Jones JD, Himes MM, Young JF, Gur RC, Gur RE. (2022). Risk and Resilience Measures Related to Psychopathology in Youth. *Child Psychiatry Hum Dev.*doi: 10.1007/s10578-021-01296-2.
- Wills, T. A., and Bantum, E. O. (2012). Social support, self-regulation, and resilience in two populations: general-population adolescents and adult cancer survivors. *J. Social Clin. Psychol.* 31, 568–592. doi: 10.1521/jscp.2012.31.6.568
- World Health Organisation. (2021, Feb 12 ). Adolescent and young adult health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- World Health Organization. (2017 June, 18) Strengthening resilience: A priority shared by Health 2020 and Development Goals. (Ed. Ziglio, E.) , Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Wray-Lake, L., DeHaan, C. R., Shuber, J., & Ryan, R. M. (2019). Examining links from civic engagement to daily well-being from a self-determination theory perspective. *Journal of Positive Psychology*, 14, 166–177.
- Wright, M. O., & Masten, A. S. (2015). *Pathways to resilience in context.* In L. C. Theron, L. Liebenberg, & M. Ungar (Eds.), *Youth resilience and culture: Commonalities and complexities* ( 3–22). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9415-2_1)
- Wrzesniewski, A., Schwartz, B., Cong, X., Kane, M., Omar, A., & Kolditz, T. (2014). Multiple types of motives don't multiply the motivation of West Point cadets. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(30), 10990–10995. <https://doi.org/10.1073/pnas.1405298111>
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, ( 10). <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Wüttke, A. (2020). Political engagement's non-political roots: Examining the role of need-supportive parenting in the political domain. *Motivation and Emotion.* <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09801-w>
- Yahya J (2021) Breaking Beyond the Borders of the Brain: Self-Control as a Situated Ability. *Front. Psychol.* 12:617434. doi: 10.3389/fpsyg.2021.617434
- Yang, C., Nay, S., & Hoyle, R. H. (2010). Three approaches to using lengthy ordinal scales in structural equation models: Parceling, latent scoring, and shortening scales. *Applied Psychological Measurement*, 34(2), 122–142. <https://doi.org/10.1177/0146621609338592>
- Yavuz, K., Hatipoğlu, A. (2020). Toplumsal Yas. D.Ü. Arıboğan, (Ed.), *Travmaların gölgesinde; politik psikoloji* (1.bs.) içinde (s.219-242). İnkılap Kitabevi, İstanbul.

- Yeager, D. S., Johnson, R., Spitzer, B. J., Trzesniewski, K. H., Powers, J., & Dweck, C. S. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: Implicit theories of personality shape stress, health, and achievement during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6), 867–884. <https://doi.org/10.1037/a0036335>
- Yıldırım A, Şimşek H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yuan, P., & Raz, N. (2014). Prefrontal cortex and executive functions in healthy adults: a meta-analysis of structural neuroimaging studies. *Neurosci Biobehav Rev*. 42:180–92.
- Zautra, Alex & Hall, John & Murray, Kate. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. *Handbook of Adult Resilience*.
- Zelazo, P. D. (2013). *Developmental psychology: A new synthesis*. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford Handbook Of Developmental Psychology: Vol. 1. Body And Mind* (Pp. 3– 12). New York, NY: Oxford University Press.
- Zhang, R. (2008). Coherent surface-subsurface fingerprint of the Atlantic meridional overturning circulation. *Geophysical Research Letters*, 35(20). doi:10.1029/2008gl035463
- Zıvrallı Yarar, E. (2021). Psikopatolojilerde gen-çevre etkileşimi: Stresle ilgili genetik ve epigenetik süreçler. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 275-288.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B. J. ve Kitsantas, A. (2014). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 39(2), 145-155
- Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency theory. *Health Education & Behavior*, 40(4), 381–383.
- Zimmerman M.A., Brenner A.B. (2010). *Resilience in adolescence: Overcoming neighborhood Disadvantage*. In: Reich J, Zautra AJ, Hall JS, Editors. *Handbook Of Adult Resilience*. New York: Guilford Press; 2010. 283–308.
- Zimmerman, M. A., & Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. Social Policy Report: *Society for Research in Development*, 8(4), 1–20.
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295–2303. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>

## EKLER

### Ek 1: Ergenler üzerine sosyal bir araştırma gönüllü katılım formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırmada ergenleri anlamaya dönük Kudret Yavuz tarafından yürütülen bir doktora tezi kapsamında hazırlanmıştır. Size doldurmanız için 4 ölçek, 46 madde verilecektir. Soruları yanıtlamanız 5-10 dk arasında sürecektir. Araştırmanın sağlıklı bulgulara ulaşması anketteki ifadelerle vereceğiniz cevaplara bağlı olacağından, cevaplarınızın gerçek anlamda kendiniz hakkında samimi görüşlerinizi tam olarak yansıtması son derece önemlidir. Sizden elde edilen tüm bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın sonuçları hakkında bilgi almak isterseniz, aşağıdaki telefon ve mail adresinden araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Uzm. Psikolojik Danışman: Kudret YAVUZ / 05445501460

kudreterenyavuz@gmail.com

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorsanız, aşağıdaki kutucuğu işaretleyiniz.

☐

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Mail adresiniz:

☐

Bu araştırmanın devamında birebir görüşme ile gerçekleştirilecek çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Size ulaşabileceğimiz bir telefon numarası ekler misiniz?

Mail adresiniz:

Tel:

Tarih:

## Ek 2: Demografik bilgiler formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket Kudret Yavuz'un yürüttüğü Ergenlerin Psikolojik Sağlamlığı konulu doktora tezi kapsamında kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın sağlıklı bulgulara ulaşması anketteki ifadelere vereceğiniz cevaplara bağlı olduğundan, cevaplarınızın gerçek anlamda kendi tutum ve görüşlerinizi tam olarak yansıtması son derece önemlidir. Elde edilecek bilgiler bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacaktır. Katılımınız ve göstereceğiniz hassasiyet için, Şimdiden teşekkürler.

Yönerge: Size uygun gelen ifadenin önündeki boşluğu “X” ile işaretleyiniz.

### Demografik Bilgiler

1.Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

2.Doğum Tarihiniz: ( )

3.Devam ettiğiniz sınıf: 9 ( ) 10 ( ) 11 ( )

4. Siz dahil ailedeki kişi sayınız : ( )

### 5. Ailenizin aylık gelir toplamı

( ) 0 -2000 ( ) 2000-3999 ( ) 4000-5999

( ) 6000-7999 ( ) 8000-10000 ( ) 10000 ve üzeri

**6. Anne – Baba:**

|                                         |     |                                  |
|-----------------------------------------|-----|----------------------------------|
| İkisi de hayatta<br>( )                 | ( ) | İkisi de hayatta değil           |
| Anne hayatta değil<br>( )               | ( ) | Baba hayatta değil               |
| Anne hayatta, baba hayatta değil<br>( ) | ( ) | Baba hayatta, anne hayatta değil |

**7. Anne-Baba:**

Birlikte Yaşıyor ( ) Boşandı-ayrı yaşıyor ( )

**8. Anne eğitim düzeyi:**

Okur – yazar değil ( )  
Okur – yazar ( )  
İlkokul ( )  
Ortaokul ( )  
Lise ( )  
Ön Lisans. ( )  
Lisans ( )  
Yüksek lisans üzeri ( )

**9. Baba eğitim düzeyi:**

Okur – yazar değil ( )  
Okur – yazar ( )  
İlkokul ( )  
Ortaokul ( )  
Lise ( )

- Ön Lisans. ( )  
Lisans ( )  
Yükseklisans üzeri ( )

**10. Kardeş sayısı:**

- ( ) Kardeşim yok ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4+

**11. Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz:**

- ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 (.....)

**12.Genel olarak tüm yaşamınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl tanımlarsınız?**

- ( ) Hiç mutlu değilim  
( ) Çoğunlukla mutlu değilim  
( ) Orta düzeyde mutluyum  
( ) Çoğunlukla mutluyum  
( ) Çok Mutluyum

**13. Akademik başarı düzeyinizi dönem sonu 9ıbaşarı ortalamanız olarak belirtiniz?**

- ( ) 0-49  
( ) 50-59  
( ) 60-69  
( ) 70-85  
( ) 85-100

**14. Kaç yakın arkadaşınız var?**

- ☐ Arkadaşım yok
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 ten fazla

**15.Genel olarak sağlığınız nasıldır?**

- ☐ Çok kötü
- ☐ Çoğunlukla kötü
- ☐ Ne İyi ne kötü
- ☐ Çoğunlukla iyi
- ☐ Çok iyi

### Ek 3: Risk faktörlerini belirleme listesi

**Açıklama:** İnsanlar yaşamları süresince yakın birinin ölümü, hastalık, boşanma, ayrılık, ciddi kazalar, doğal felaketler gibi bazı sorunlarla karşılaşabilirler. Aşağıda yaşam süresince karşılaşılabilecek sorunlar sıralanmıştır. Lütfen aşağıda verilerden her birini dikkatlice okuyarak yaşadığınız sorunların yanına (X) işareti koyunuz. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

|                                                                                               |                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Erken doğmuş olma                                                    | <input type="checkbox"/> Anne ve babayı kaybetmiş olma                                                               |
| <input type="checkbox"/> Kronik bir hastalığa sahip olma                                      | <input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu                                                  |
| <input type="checkbox"/> Özel eğitime muhtaç olma.                                            | <input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın suç işlemesi                                                           |
| <input type="checkbox"/> Akademik başarısızlık yaşama                                         | <input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanımı                                  |
| <input type="checkbox"/> Şiddete maruz kalma                                                  | <input type="checkbox"/> Toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma                                            |
| <input type="checkbox"/> Cinsel istismara maruz kalma                                         | <input type="checkbox"/> Düşük maddi gelire sahip olma                                                               |
| <input type="checkbox"/> Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma                                 | <input type="checkbox"/> Özel eğitime muhtaç anne/baba/kardeşe sahip olma                                            |
| <input type="checkbox"/> Erken yaşta çocuk sahibi olma                                        | <input type="checkbox"/> Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma                           |
| <input type="checkbox"/> Evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme                          | <input type="checkbox"/> Okul dönemi içerisinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma                           |
| <input type="checkbox"/> Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama                    | <input type="checkbox"/> Doğal afetlere maruz kalma                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma                             | <input type="checkbox"/> Arkadaşlar tarafından reddedilme                                                            |
| <input type="checkbox"/> Kendine güvenin zor olması                                           | <input type="checkbox"/> Göç yaşama                                                                                  |
| <input type="checkbox"/> Anne ve/veya babanın fiziksel veya ruhsal bir hastalığa sahip olması | <input type="checkbox"/> Oturulan yerleşim yerlerinin sorunları (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi) |
| <input type="checkbox"/> Anne ve babanın boşanması                                            |                                                                                                                      |
| <input type="checkbox"/> Tek ebeveynle yaşama( anne veya babayı kaybetmiş olma)               |                                                                                                                      |
| <input type="checkbox"/> Üvey anne/babayla yaşama                                             |                                                                                                                      |

#### Ek 4: Temel psikolojik ihtiyaçlar leği rnek maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz

|    |                                                                       | Hiç | Doğru | Biraz | Doğru | ok |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|
| 1. | Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi zgr hissediyorum. |     |       |       |       |     |
| 2. | Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum.               |     |       |       |       |     |
| 3. | oğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.<br>Y                      |     |       |       |       |     |
| 4. | Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum.                  |     |       |       |       |     |
| 5. | Tanıdığım insanlar yaptığım şeyler de başarılı olduğumu söylüyorlar.  |     |       |       |       |     |

**Ek 5: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek maddeler**

|                                                                 | <b>Hiç<br/>uygun<br/>değil</b> | <b>Uygun<br/>değil</b> | <b>Biraz<br/>Uygun</b> | <b>Uygun</b> | <b>Tamamen<br/>Uygun</b> |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------|--------------|--------------------------|
| 1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim. |                                |                        |                        |              |                          |
| 2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim. *      |                                |                        |                        |              |                          |
| 3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.   |                                |                        |                        |              |                          |

(Doğan, 2015)

**Ek 6: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği (KÖKÖ Örnek maddeler)**

| Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz. | Tamamen aykırı | Oldukça aykırı | Kararsızım | Oldukça uygun | Tamamen uygun |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|------------|---------------|---------------|
| 1. İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.                                         |                |                |            |               |               |
| 2. Kötü alışkanlıklarımı terk etmede zorlanırım.                                                               |                |                |            |               |               |
| 3. Tembel biriyim.                                                                                             |                |                |            |               |               |
| 4. Uygun olmayan şeyler söylerim.                                                                              |                |                |            |               |               |
| 5. Eğlenceli olmaları durumunda, benim için kötü olan bazı şeyler yaparım                                      |                |                |            |               |               |

**Ek 7: Connor-davidson psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu örnek maddeler**

| Lütfen aşağıdaki ifadelerin geçtiğimiz ay içinde size ne kadar uyduğunu gösteriniz. Eğer yakın zamanda belirgin bir şey olmadıysa, ne hissetmiş olabileceğinizi düşünerek cevaplayınız. |                                                                             | Hiç doğru değil | Nadiren doğru | Bazen doğru | Sıklıkla doğru | Neredeyse her zaman doğru |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------|----------------|---------------------------|
| 1.                                                                                                                                                                                      | Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.                               | 0               | 1             | 2           | 3              | 4                         |
| 2.                                                                                                                                                                                      | Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim.                                     | 0               | 1             | 2           | 3              | 4                         |
| 3.                                                                                                                                                                                      | Sorunlarla karşılaştığım zaman, onların komik yönlerini görmeye çalışırım.  | 0               | 1             | 2           | 3              | 4                         |
| 4.                                                                                                                                                                                      | Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir.      | 0               | 1             | 2           | 3              | 4                         |
| 5.                                                                                                                                                                                      | Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim. | 0               | 1             | 2           | 3              | 4                         |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                 |               |             |                |                           |

## Ek 8: Nitel görüşme veli izin formu

Sayın Katılımcımız

Katılacağınız bu çalışma, “Ergenlerin Psikolojik Sağlamlığı “adıyla, Kudret YAVUZ. Tarafından Nisan 2021-Eylül 2021 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi:

Ergenlerin psikolojik sağlamlığını etkileyen değişkenleri ortaya koymaktır.

Araştırmanın Nedeni: Doktora Tezi çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler):

Kütahya Merkez

Araştırma Uygulaması: Anket

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla.

Araştırmacı :Kudret YAVUZ

İletişim Bilgileri :.....

***Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.***

.../.../.....

İsim-Soyisim İmza:

## Ek 9: Nitel görüşme soruları formu

Merhaba ben Kudret YAVUZ. Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Programında doktora öğrencisiyim. Psikolojik sağlıkla ilgili bir araştırma yürütüyoruz. Bu görüşmede yaşadığınız zorlayıcı olaylarda psikolojik sağlıkla ilgili deneyimlerinizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi benimle paylaşmanızı istiyorum. Belirlediğimiz konular hakkında sorduğum soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur, sizin yaşadığınız deneyim ve görüşlerinize göre soruları cevaplandırmanızı istiyorum. Sorularla ilgili aklınıza farklı bir fikir gelmediğinde sonraki soruya geçebiliriz. Araştırmada isminiz ve kimliğinize ilişkin bilgileri kesinlikle kullanmayacağım. Görüşme sırasında sizin görüşlerinizi duygu ve düşüncelerinizi izninizle ses kayıt cihazına kaydedeceğim. Görüşmemiz esnasında sizi rahatsız eden bir durumla karşılaştığınız zaman görüşmeyi durdurabiliriz, rahatsızlık hissederseniz görüşmeyi bırakmakta özgürsünüz. Görüşmemizi sonlandırmamız halinde ses kayıtlarınızı da sizinle silebilirim. Görüşmemiz esnasında tüm yanıtlarınız benim tarafımdan gizlilik ilkesiyle tutulacaktır. Görüşme içeriğimizde konuşulanları 1 araştırmamızın amacına yönelik ben ve tez danışmanım bilecektir. İsminiz kesinlikle yer almayacak isminiz kodlarla şifrelenecektir.

Görüşmemizin yaklaşık 20-25 dakika süreceğini tahmin ediyorum. Görüşmemize dair bana sormak istediğiniz bir şey var mı? Eğer hazırsanız görüşmeye başlayabiliriz.

*Bu araştırmayı yürüten Kudret YAVUZ araştırmanın amacı, içeriği ve süreci hakkında beni yazılı ve sözlü olarak bilgilendirdi. Araştırma ile ilgili sorularımı kendisine yöneltebildim. Bana verilen yönerge ve bilgilendirmeyi anladım. Bu araştırmadan istediğim zaman çıkabileceğime dair bilgilendirildim. Bu araştırmanın sonuçlarının doktora tezinde kullanılmasını kısıtlamayacağını; yayın ve tez gibi bilimsel amaçlarla kullanılabilmesini kabul ediyorum.*

Katılımcının İmzası:

9. Şu ana kadarki yaşantılarınızı gözden geçirin ve şiddetli zorlayıcı bir durumla karşılaştığınızda, psikolojik olarak sağlamlık gösterdiğiniz, sağlamlık olduğunuz deneyimlerinizi düşünün. Siz zorlayıcı şiddette bir durumda nasıl dayandınız? Nasıl başettiniz?

Şimdi de sizinle biraz insanın kendi kendini kontrol edebilmesi, iradesini kullanabilmesi yönetebilmesi hakkında konuşalım.

1. İnsanın kendini denetleyebilmesi öz-denetimli olmak ne demektir?
2. Kendini yönetebilmek kendi istediği davranışları istediği gibi yapabilmenin bir insana ne gibi katkıları olabilir?
3. Cazip zevkli aktiviteler, haz veren fakat riskli bir şeyler karşısında kendini yönetebilme denetleyebilmede neler yaparsın? hangi yöntemleri kullanırsın?