

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ,
ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE RİSKLİ
DAVRANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Utku CAN**

**Danışman
Prof. Dr. Mücahit KAĞAN**

TEMMUZ 2023, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” isimli “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Utku CAN

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Program Adı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Başlığı : Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek
ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 104 sayfalık kısmına ilişkin 24/07/2023 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: **%14**'tür.

Filtrelemeye **alıntılar dâhil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimedenden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 24/07/2023

Danışman: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

Öğrenci: Utku CAN

KILAVUZA UYGUNLUK

“Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Utku CAN

Danışman

Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Mücahit KAĞAN danışmanlığında **Utku CAN** tarafından hazırlanan “**Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

24/07/2023

JÜRİ:

Danışman	:Prof. Dr. Mücahit KAĞAN	(İmza)
Üye	:Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ	(İmza)
Üye	:Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2023 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../2023

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Çalışmam boyunca sabır ve anlayış çerçevesinde, gece gündüz demeden ilgisi ve desteğini üzerimden eksik etmeyen, yapıcı ve yol gösterici kişiliğiyle beni yönlendiren, her türlü imkânı sağlayan ve zorlaştırmak yerine kolaylaştıran saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Mücahit KAĞAN'a,

Tez jürimde bulunan ve geri dönütleriyle tezime katkı sağlayan değerli hocalarım, Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ ve Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ'a,

Akademik eğitim sürecinde zorlandığım, çözemediğim, motivasyona ve desteğe ihtiyaç duyduğum konularda ve zamanlarda her an yanımda olan, bana kurucu unvanından ziyade abi-kardeş ilişkisiyle yaklaşan Marmara Eğitim Kurumları kurucuları Eralp SARIKAMIŞ ve Abdullah GÜNDÜZ'e,

Verileri toplama ve analiz etme sürecimde her zaman yanımda olarak bana destek veren çok kıymetli arkadaşlarıma,

Hedeflerime ulaşmamda beni hayata hazırlayan yaşamayı, erdemi, sevgiyi, saygıyı öğreten, fedakârlıkları ödenemeyecek kadar büyük olan canım annem Songül CAN'a; her kararımda beni destekleyen, fedakârlıklarını asla unutamayacağım, arkamda dağ gibi duran canım babam Fethi CAN'a ve bana kardeşten öte bir abla, anne fedakârlığıyla yaklaşan, en iyi arkadaşım olan canım kardeşim Sudenur CAN'a teşekkür ediyorum.

Utku CAN, Erzincan, 2023

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE RİSKLİ DAVRANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Utku CAN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2023

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

ÖZET

Bu araştırmada lise öğrencilerindeki algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destekleri, psikolojik iyi oluşları ve riskli davranışları bazı demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışma grubu; 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Elazığ'da bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenimine devam eden gönüllü 715 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Riskli Davranışlar Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde Mann Whitney U, Kruskal-Wallis ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon Testi ile Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin algıladıkları sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar toplam puanlarının cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyi ile riskli davranışlar düzeyi arasında negatif yönde anlamlı düzeyde yüksek bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizinde ise, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluşun riskli davranışlar değişkeninin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Riskli Davranışlar, Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek

**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL
WELLBEING, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND RISKY BEHAVIORS IN
HIGH SCHOOL STUDENTS**

Utku CAN

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences,

Master Thesis, July 2023

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

ABSTRACT

In this study, the relationship between perceived social support, psychological well-being and risky behaviors in high school students was examined. The study examined whether students' perceived social support, psychological well-being and risky behaviors differ according to demographic variables. The study group consists of 715 volunteer students who continue their education, education institutions in Elazığ in the 2022-2023 academic years. Risky Behaviors, Perceived Social Support, Psychological Well-Being Scale and personal information form were used to collect data. Mann Whitney U, Kruskal-Wallis, Spearman Rank Correlation Test and Regression Analysis were used in the analysis of the data obtained from the study. As a result of the analyzes, it was determined that the total and sub-dimension scores of students perceived social support, psychological well-being, risky behavior differed significantly according to gender, school type and class level. It has been determined that there is a high level of negative and significant relationship between the level of perceived social support and psychological well-being of the students and the level of risky behaviors. Regression analysis, it was seen that perceived social support and psychological well-being were significant predictors of the risky behaviors variable.

Keywords: Risky Behaviors, Psychological Wellbeing, Perceived Social Support

İÇİNDEKİLER

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE RİSKLİ DAVRANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Riskli Davranışlar	12
1.1.1. Riskli Davranışlar Kavramı	12
1.1.2. Riskli Davranışlara Neden Olan Faktörler	14
1.1.3. Riskli Davranışların Alt Boyutları.....	16
1.1.4. Riskli Davranışlarla İlgili Kuramlar	22
1.2. Sosyal Destek ve Algılanan Sosyal Destek	30
1.2.1. Sosyal Destek Kaynakları.....	31

1.2.2. Sosyal Desteğin Boyutları	32
1.2.3. Sosyal Destek Modelleri.....	32
1.2.4. Sosyal Destek Türleri	33
1.2.5. Algılanan Sosyal Destek.....	34
1.2.6. Riskli Davranışlar İle Algılanan Sosyal Destek İlişkisi	36
1.3. Psikolojik İyi Oluş	38
1.3.1. Pozitif Psikoloji	38
1.3.2. İyi Oluş (İO)	40
1.3.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi	45
1.3.4. Psikolojik İyi Oluş Modelinin Kuramsal Temelleri	48
1.3.5. Ryff ve Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	53
1.3.6. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Unsurlar.....	57
1.3.7. Ergenlik Döneminde Psikolojik İyi Oluş.....	61
1.3.8. Psikolojik İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Destek.....	62
1.3.9. Psikolojik İyi Oluş ve Riskli Davranışlar	63

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	65
2.2. Çalışma Grubu.....	65
2.3. Veri Toplama Araçları.....	66
2.3.1. Riskli Davranışlar Ölçeği (RDÖ)	66
2.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)	67
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	67
2.3.4. Kişisel Bilgi Formu	68
2.4. Verilerin Toplanması.....	68

2.5. Verilerin Analizi	69
------------------------------	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	71
3.2. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş ve Riskli Davranışlar Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistikler	72
3.3. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Riskli Davranışlarının Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	73
3.3.1. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Toplam Puanının Cinsiyet, Okul Türü ve Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	73
3.3.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Toplam Puanının Cinsiyet, Okul Türü ve Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	77
3.3.3. Öğrencilerin Riskli Davranışlar Toplam Puanının Cinsiyet, Okul Türü ve Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	80
3.4. Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Riskli Davranışlar ile İlişkisine İlişkin Bulgular	83
3.5. Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluşun Riskli Davranışları Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular	85

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Sonuç ve Tartışma	87
4.1.1. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar.....	87
4.1.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar.....	91
4.1.3. Öğrencilerin Riskli Davranışlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar.....	94

4.1.4. Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Riskli Davranışlar ile İlişkisinin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar	98
4.1.5. Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluşun Riskli Davranışları Yordama Düzeyinin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar	100
4.2. Öneriler.....	102
4.2.1. Alanda Çalışanlar (Uygulayıcılar) için Öneriler	102
4.2.2. Araştırmacılar için Öneriler.....	103
KAYNAKÇA.....	105
ETİK KURUL ONAYI	114
EKLER	115
ÖZGEÇMİŞ	127

KISALTMALAR LİSTESİ

EBYÜ	: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
RDÖ	: Riskli Davranışlar Ölçeği
PİÖÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
ASDÖ- R	: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
AS	: Anti-sosyal Davranışlar
AK	: Alkol Kullanımı
SK	: Sigara Kullanımı
İE	: İntihar Eğilimi
BA	: Beslenme Alışkanlığı
OT	: Okul Terki
İO	: İyi Oluş
PİO	: Psikolojik İyi Oluş
ÖİO	: Öznel İyi Oluş
SPSS.	: Statistical Package for Social Sciences
Ark.	: Arkadaşları
LGS	: Liseye Geçiş Sınavı

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Riskli davranışlar Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Normallik Testleri	70
Tablo 3.1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	71
Tablo 3.2: Riskli Davranışlar Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	72
Tablo 3.3: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	73
Tablo 3.4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulgular	73
Tablo 3.5: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanı Ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi	74
Tablo 3.6: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	75
Tablo 3.7: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	76
Tablo 3.8: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi	77
Tablo 3.9: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	78
Tablo 3.10: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	79
Tablo 3.11: Öğrencilerin Riskli Davranışlar Toplam Puanı Ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi	80
Tablo 3.12: Öğrencilerin Riskli Davranışlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	81
Tablo 3.13: Öğrencilerin Riskli Davranışlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları.....	82
Tablo 3.14: Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkiye İlişkin Spearman Sıra Katsayıları Korelasyonu Testi Sonuçları	83

Tablo 3.15: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkiye İlişkin Spearman Sıra Katsayıları Korelasyonu Testi Sonuçları	84
Tablo 3.16: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiye İlişkin Spearman Sıra Katsayıları Korelasyonu Testi Sonuçları	84
Tablo 3.17: Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluşun Riskli Davranışları Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	85



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: PDK İçindeki Sistemlere İlişkin Risk Ve Koruyu Faktörlerin Riskli Davranışlarla İlişkisi.....	29
Şekil 1.2: İyi Olmanın Boyutları.....	41
Şekil 1.3: Psikolojik iyi oluş modelinin temel boyutları ve kuramsal temeli	48
Şekil 1.4: Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler	57



GİRİŞ

Ergenlik dönemi bireyde psiko-sosyal, fizyolojik, duygusal ve bilişsel birçok alanda değişimlerin meydana geldiği gelişimsel bir süreç olarak görülebilir. Ergenlik döneminde bütün bireylerde bulunması gereken genel birçok özellik tanımlanmasına karşın bu dönemde bireyler birbirlerinden farklı değişimler ve gelişimler gösterebilirler. Bireylerin bazıları bu dönemde içe kapanık ve yalnız bir davranış örüntüsü içerisinde bulunurken bazıları ise diğer bireyleri etkileme, kolay etki altında kalma, sorunlu etkileşimlerde bulunma, taşkın bir duygulanım ve artan bir sosyalleşme gibi davranış örüntüleri sergileyebilirler (Yörükoğlu, 1996). Ergenler bu dönemde ailesinden uzaklaşarak kendilerine yeni bir çevre edinirler. Edinmiş olduğu yeni çevrede daha fazla vakit geçirmek isteyen ergen ebeveynlerinin görüşlerinden ziyade arkadaş grubunun görüşlerine önem verir ve davranışlarını bu grubun standartlarına göre ayarlama eğiliminde olur (İzgi, 2018).

Ergenlik döneminde birey kendisine “Ben Kimim?” sorusunu yönelterek bağımsızlığını kazanma ve kimliğini oluşturma çabasına girmektedir. Ergen kendisiyle alakalı düşüncelerini, toplumdaki konumunu, geleceğiyle ilgili kararlarını ortaya koyarken diğer yandan toplumun kendisinden beklentileri ile kendi düşünceleri arasındaki çatışmayı çözmeyi hedeflemektedir (Danış, 2019). Erikson’a (1968) göre ergenlerin bir kimlik geliştirme sürecinden sonra akranlarıyla, ebeveynleriyle, kardeşleriyle yakınlık geliştirmesi gerekmektedir. Bu dönemde başarılması gereken gelişim görevlerinden biri de yakınlık kurabilme ihtiyacıdır. Ergen bu dönemde çevresiyle sağlıklı yakın ilişkiler kurabiliyorsa yakınlık başarılı görülebilir; aksi halde bunu başaramazsa çevrede yalnızlaşır. (Danış, 2019). Ergenlik döneminde psiko-sosyal gelişimi oluşturan önemli noktalardan biri de cinselliktir. Cinsel etkinlik genellikle bu dönemde başlar. Ergenler bu dönemde benlik algısını, kendi geçmişini, geleceğini, yargılarını, inancalarını değerlendirip keşfetmeye çalışırlar. Bu bilgiler ışığında bireylerde kişisel, biyolojik ve çevresel birçok değişikliğin meydana geldiği bu dönemde risk içeren davranışların görülme sıklığının arttığı söylenebilir.

Risk, bir bireyin sosyal, fiziksel veya duygusal gelişimini engelleyebilecek etkenler olarak tanımlanabilir. Risk birçok olasılığı meydana getirirken bu olasılıkların sadece bazıları gerçekleşmektedir. Bu durum göz önüne alındığı zaman risk sonuç olarak

değil bir olasılıklar evreni olarak ele alınmalıdır (Danış, 2019). Riskli davranışlar, bireylerin sağlığını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen, fiziksel, psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişimleri üzerinde olumsuz bir etki oluşturan, kişilik oluşum sürecini etkileyerek rol karmaşası yaratan, kararlarını alma ve eylemlerini davranışa dökme anlamında sorumlu bir birey olarak yetişmelerinin önüne ket koyan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Görüroğlu, 2019). Riskli davranışların bireyler üzerinde belirtilen birçok olumsuz sonucu olabileceği gibi ergen açısından bakıldığında ise korku ve kaygılarıyla, stresleriyle başa çıkmada, kimlik gelişiminin oluşmasında, yetişkin olabilme sürecinde özerk olabilmesinde ve arkadaş çevresi tarafından kabul görmesiyle beraber ait olma duygusunu yaşamasında bir aracı olduğu görülmektedir (Sarigül, 2021).

Riskli davranışlara neden olan etmenlerin; toplumun norm ve tutumlarına karşı direnç gösterme, olumsuz arkadaş çevresine dâhil olma, ebeveynlere özerkliğini kazandığını gösterme, riskli davranıştan sonra olumlu olarak sahip olabileceği kazanımları hayal etme, sosyal medyanın etkisi altına girme ve yetişkinleri olumsuz anlamda taklit etme olduğu söylenebilir (Yazıcıoğlu, 2020). Literatür incelendiğinde en sık görülen riskli davranışların alkol kullanımı, sigara kullanımı, okul terki, riskli cinsel davranışlar, evden kaçma, internet bağımlılığı, intihar eğilimi, madde kullanımı ve beslenme alışkanlıkları olduğu görülmektedir (Somayajl, 2003). Riskli davranışları açıklayan biyolojik, sosyolojik, psikolojik ve psikososyal kuramlar bulunmaktadır. Biyolojik kuramlar özellikle genetik ve hormonların seviye değişimine odaklanmaktadır. Sosyolojik temelli kuramlar bireylerin başkaları tarafından kabul görme, onaylanma arzusunun riskli davranışlara yol açtığı belirtilmektedir (Körük, 2016). Psikolojik temelli kuramlar, riskli davranışları duygusal süreçler aracılığıyla açıklamaya çalışmaktadır. Bu kuramlara göre birey benliğiyle alakalı ve stres düzeyinin arttığı olumsuz duygularda, sorunlarda riskli davranışları bir başa çıkma stratejisi olarak kullanmaktadır. Psiko-sosyal temelli kuramlar ise riskli davranışları açıklarken bireysel ve çevresel faktörlerin her ikisinin birden etkilediğini belirtmektedir. Diğer kuramların aksine riskli davranışların tek bir faktörle açıklanamayacağını, hem sosyal çevrenin hem de bireysel faktörlerin etkisinin olduğunu açıklamaktadır. Özellikle psiko-sosyal temelli kuramlar içerisinde yer alan problem davranış teorisi riskli davranışları açıklamada önemli bir kuramsal temel sunmaktadır (Öğrü, 2019. s.25). Bu kurama göre riskli davranışlar üç psikososyal yapının birbirini aktif bir şekilde etkilemesiyle oluşmaktadır. Bireyin, kişilik özelliklerinin yer

aldığı kişilik sistemi, çevresinde yer alan kişiler ve nesnelerin oluşturduğu çevre sistemi ve çevreye karşı vermiş olduğu sözlü, sözsüz tepkilerin oluşturduğu davranış sistemi birbiriyle sürekli etkileşim içine girmektedir. Bu sistemlerin her biri diğerini birçok şekilde etkileyerek riskli davranışların ortaya çıkışına neden olabilmektedir (Gençtanırım & Ergene, 2014; Jessor & Jessor, 2007). Problem davranış kuramı, riskli davranışların tek bir nedenle açıklanamayacağını, iç içe geçmiş üç temel sistemin birbirini etkilediğini ve birçok değişkenin riskli davranışların oluşumunda etkili olduğunu açıklamaktadır. Bu kuramı oluşturan üç temel sistem de riskli davranışları açıklayan koruyucu ve risk faktörlerini içerisinde bulundurmaktadır (Danış, 2019. s.12). Kurama göre ergenler akran gruplarının saygısını kazanmak, onlar tarafından beğenilmek ve takdir görmek için problem içeren davranışlarda bulunmaktadır. Bu davranışlar ergenlerin anksiyete ile baş etmelerinde, kendilerini baskı altında hissettiklerinde bu davranışları rahatlatıcı bir unsur olarak kullanmalarında veya yaşadıkları olumsuzlukları azaltmalarında bir savunma mekanizması rolü üstlenmektedir. Ergenlerin akran grubu içinde dikkate alınmayı istemesi, çevresini kendi davranışlarına göre şekillendirmek istemesi ve tepkilerini içinde bulunduğu grubun standartlarına göre ayarlamaya çalışması problem davranış teorisini oluşturan kişilik, davranış ve çevre sisteminin ürünleridir (Diclemente, Hansen ve Pantan, 1996).

Ergenlerin ebeveynlerden bağımsız olma isteğiyle birlikte arkadaş ortamına daha çok yaklaşmalarının ve bağımsız karar almaya çalışmalarının riskli davranışlarda bulunmalarını arttıracak belirtilmektedir (Gardner, Dishion & Connell, 2008). Kıran Esen'e (2003) göre ergenler ailelerinin kendi düşüncelerini önemsemediklerini, kendilerine karşı sürekli tavır aldığını hissetmekte ve bununla beraber ebeveynlerine karşı düşmanca bir tavra bürünmektedirler. Bu tavırla birlikte arkadaş gruplarına daha çok yaklaşmakta, arkadaşlarının düşüncelerine önem vermektedirler. Arkadaş grupları tarafından beğenilme, takdir görme, desteklenme ve kabul edilme onlar için ön plana çıkmaktadır. Arkadaş gruplarında bazen kalıcı olabilmek bazen uyum sağlamak bazen ise lider olabilmek için riskli davranışlarda bulunmaları kaçınılmaz olmaktadır. Bu riskli davranışlar bazen kendilerinin bazen ise diğer bireylerin sağlığını, yaşamını tehdit eden bir boyuta kadar ulaşabilmektedir (Görüroğlu, 2019).

Ergenlerin aile üyelerinden, akran gruplarından, komşularından ve öğretmenlerinden almış oldukları sosyal desteğin sergiledikleri riskli davranışları

azaltmada önemli bir yeri bulunmaktadır (Sever, 2015). Sosyal destek kaynaklarından yeterli desteği alamamanın ve algılanan sosyal destek düzeyinden memnun olamamanın ergenler için bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Algıladıkları sosyal desteğin yapısı ve işlevselliğinden memnun olmayan ergenler aile üyelerinden uzaklaşmakta ve düşük benlik saygısı geliştirerek riskli davranışlar sergilemektedir (Tuğrul, 2021). Sosyal destek, bireylerin hayatlarında yaşamış oldukları veya yaşayacakları düş kırıklıklar, travmalar, stresler, sorunlu durumlar ve yas gibi durumlara karşı koyabilmek, dayanabilme derecelerini arttırmak için çevreden aldıkları psikolojik, sosyal ve davranışsal etkenler olarak açıklanmaktadır (Kef, 1997). Bireylerin davranışları psikolojik çevre içinde oluşur ve bu çevre içindeki tüm değişkenler birbirini etkilemektedir. Psikolojik çevre içerisinde meydana gelen bütün durumlar bireylerin davranışını etkilemektedir. Bu durum göz önüne alındığında olumsuz, riskli davranışları ortadan kaldırmak için çevre üzerinde değişiklikler yapılabilir (Yıldırım, 1997). Ayrıca bireylerin kendisinde ve çevresinde meydana gelen birçok değişim onların sosyal destek düzeyini etkilemektedir. Aileden herhangi birinin kaybı, aile içinde yaşanan ani iş kaybı, ebeveyn çatışmaları, cinsel sapmalar, hastalıklar ve bir anda gerçekleşen göç sosyal destek düzeyini düşürerek riskli davranışlara zemin hazırlamaktadır (Sever, 2015). Riskli davranışları gösterme eğilimlerinin yoğun olduğu ergenlik döneminde aileler, akranlar, okul ve öğretmenler ergenin yanında olabilecek destek kaynaklarıdır (Yıldırım, 1998).

Literatür incelendiğinde bir araştırmada algılanan sosyal destek, bireylerin diğer bireylerle kurduğu ilişkiyi, etkileşimdeki güvenilir bağları ve destek kaynaklarının sağladığı davranışsal yardımları bakış açısından geçirerek yapmış olduğu bilişsel algılama olarak açıklanmıştır (Oktan, 2005). Bireylerin sosyal çevrelerinden, akran gruplarından, aile üyelerinden görmüş oldukları sevgi, saygı gereksinimleri, beğenilme, takdir edilme ihtiyaçları, ne kadar mutlu, iyi, güvenli hissettiklerini içeren öznel değerlendirmeleri, bilişsel yargılamaları algılan sosyal desteği oluşturan unsurlardır. Ergenlerin sosyal destek düzeyinin artmasının yaşadıkları sosyal ve psikolojik sorunlara daha akılcı yaklaşımlarına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu durum, sorun veya stres yaratan olaylar karşısında ergenlerin şiddete eğilimlerinin azalmasını sağlamaktadır (Eker ve ark., 2001).

Ergenlerin riskli davranışlarını azaltmada içinde bulundukları psikolojik iyi oluş düzeylerinin önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Psikolojik iyi oluş, pozitif psikolojiyi oluşturan önemli kavramlardan biridir. Pozitif psikoloji, bireylerin hayatlarından aldığı enerjiyi, hazzı arttıran ve kişinin hayatındaki her alanı değerli hale getirmek için çabaladığı iyi oluş olarak açıklanmaktadır (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji bilimi bireylerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz olayları bir arada değerlendirerek, sorunları inkâr etmeden, kendilerini potansiyel olarak üst seviyeye çıkartmalarına odaklanmaktadır (Polatçı, 2011). İyi oluş, bireyin hayatındaki anlam bulma arayışında sorunlu durumlardan uzak durması olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Singer, 1998). Yani bireyin yaşamış olduğu, yaşayacağı veya yaşadığı her an daha mutlu, neşeli hissetmesi ve kendi yeteneklerini daha üst seviyeye çıkarması olarak açıklanabilir (Huppert, 2009). Pozitif psikoloji iyi oluş kavramını felsefi temelleri olan iki temel bakış açısına göre gruplandırmaktadır (Şahin, 2019). Bireyin yaşadığı hayattaki rahatlık seviyesi, mutluluk düzeyi ve sorunları kendince ortadan kaldırarak haz duygusuna erişmesi hedonik yaklaşımın kapsamına girmektedir (Şahin 2019). Eudaimonic yaklaşım ise bireylerin çabasına, ne kadar işlevsel olduğuna, kendini ne kadar geliştirdiğine odaklanmaktadır. Bu bakış açısına göre bireyin ne kadar iyi olduğu, ne kadar refah içerisinde olduğu hazdan daha önemlidir (Waterman, 1993).

Öznel iyi oluş (Hedonik yaklaşım), bireyin hayatındaki deneyimlerinden almış olduğu enerjiyi, mutluluğu ortaya çıkarma, duygu-durum düzeyinin daha çok pozitif olması ve üzüntü, kin, nefret gibi olumsuz duygu-durumların hiç olmaması ya da az olması olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2006). Psikolojik iyi oluş bireyin hayatında karşılaşmış olduğu durumları anlamlandırması, kendini tanıması ve kendini gerçekleştirme, sosyal çevresiyle bağını güçlendirerek yönetebilme becerisi kazanması olarak tanımlanmaktadır. Daha genel bir açıdan incelenecek olursa eudaimonic yaklaşım; bireyin kendi özelliklerini tanıması, bu özelliklerine göre gelecek hedefleri belirlemesi, ebeveynleriyle ve sosyal çevreleriyle etkileşimlerini güçlendirmesi, özerk kararlar alabilmesi, yaşamda anlam arayışını sürekli sürdürerek kendine hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşmak için uğraş vermesi, kendi yeteneklerini ortaya çıkarmak için çabalaması ve bu yeteneklerini özgüvenini diri tutarak arttırması olarak açıklanabilir.

Psikolojik iyi oluş modeli açıklanırken; Carl Rogers'in tam işlevsel birey, Alport'un olgunluk, Maslow'un temel ihtiyaçlar, Jung'un bireyselleştirme, Erikson'un

psikososyal gelişim, Frankl'ın yaşamın anlamı, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Johada'nın psikolojik sağlık ve Neugarten'in kişilik değişim özellikleri kavramları kullanılmaktadır (Çalışkan, 2021). Psikolojik iyi oluşu oluşturan boyutlar ise kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı kısımda incelenmektedir (Ryff, 1995). Bireylerin kişisel özelliklerinin, içinde bulunduğu toplumun kültürel ve sosyal özelliklerinin onların ruh sağlığını etkilediği söylenebilir. Özellikle bireyin yaşının, medeni halinin, cinsiyetinin, kişisel özelliklerinin, kurduğu sosyal ilişkilerinin, katıldığı etkinliklerin, sosyoekonomik düzeyinin ve ruhsal sağlığının üzerinde etkili olduğu düşünülebilir. Ergenlerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarının iyi olabilmesi için kimliğini oluşturma sürecinde benliğini geliştireceği etkileşimlere girmesi, özerk olarak eylemlerde bulunması, kendi niteliklerini geliştirecek aktivitelere katılması ve bu şekilde öz saygısını arttırması gerekmektedir. Ergen bu şekilde kendi özelliklerini eleştirmeden kabul ederek yaşamında daha fazla ulaşabileceği hedefler üretip bunun için çaba göstermektedir (Şahin, 2019, s.24).

Bireylerin sağlıklı akran gruplarına sahip olması, aileleriyle ve sosyal çevresiyle iletişimi güçlü etkileşimlerde bulunması, problemli durumlarında sosyal destek kaynaklarından yardım kalıplarını alması daha rahat bir şekilde yaşamlarını sürdürmelerini sağlamaktadır. Bireyin algıladığı bu sosyal destek düzeyi hissedeceği stres düzeyini azaltmakta ve mutluluk seviyesini arttırmaktadır (Gilligan ve diğerleri, 2017; Martens ve Addington, 2001). Üniversiteye giden bireylerle yapılmış bir çalışmada, bireylerin sosyal destek kaynaklarının işlevselliği arttıkça, sosyal destek kaynakları ve türlerine ilişkin subjektif algılamaları olumlu bir düzeyde oldukça strese karşı etkili bir yönetim becerisi gösterdikleri ve hedeflerine ulaşabilmek için tam fonksiyonlu bir çabada oldukları tespit edilmiştir (Ekşioğlu, 2022). Uehara (1995) ise yapmış olduğu bir araştırmada bireyin sosyal desteği aldığı kaynağa göre, sosyal desteğin türünden memnun olma düzeyine göre kendini kabul derecelerinin azalabileceğini belirtmektedir. Birey sosyal destek kaynağına kendini mahcup hissedebilmekte ve ona yük olduğunu düşünerek kendini suçlayabilmektedir (Ekşioğlu, 2022). Yukarıdaki bilgilerden hareketle sosyal destek kaynaklarının kimlerden oluştuğunun, sosyal desteğin türünün, sosyal desteğin boyutunun ve bireyin aldığı sosyal destekten memnun olma düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyeceği söylenebilir.

Literatürdeki diğer araştırmalardaki bilgilerden yola çıkıldığında ergenlik döneminde bireylerin ailesine, akran grubuna veya sosyal çevresine kendini ait hissetmemesinin, arkadaşlarıyla, ailesiyle olumlu bir etkileşimde bulunmamasının, bağımsız kararlar verememesinin ve kimliğini kazanamayarak niteliklerini geliştirememesinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşmesine neden olabileceği söylenebilir. Bireyin kendi özelliklerini benimseyemediği için çevresine ait hissedemeyeceği, stresle başa çıkamayacağı ve bu yaşadığı stresten kurtulmak için sigaraya, alkole, zararlı beslenmeye veya intihar gibi risk içeren davranışlara başvurabileceği düşünülebilir. Bununla beraber ergenlik döneminde okuldaki arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle güçlü bir iletişim kuramayan, empati yapamayan ergenin kendini kötü hissedeceği ve iyi oluş düzeyinin azalacağı söylenebilir.

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda bu araştırmada algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bunun yanında söz konusu psikolojik yapılar bazı demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu anlamda algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluşun bireylerin gelişiminin önemli evrelerinden biri olan ergenlik döneminde sergiledikleri riskli davranışlar ile ilişkisi araştırılması gereken bir konu olarak görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Aşağıdaki bölümlerde araştırmanın ana problemi, alt problemleri, amacı, önemi ve sınırlılıkları ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

a. Problem Durumu

Bu araştırmanın temel problemi lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş puanlarının riskli davranış puanları ile ilişkisini incelemektir. Bunun yanında lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranış puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ele alınmıştır. Bu temel problem doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemler ele alınmıştır.

1. Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve riskli davranışları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve riskli davranışları sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3. Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve riskli davranışları okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

4. Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile riskli davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

5. Lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile riskli davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

6. Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

7. Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, riskli davranışlarının anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

b. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu kapsamda ilk olarak algılanan sosyal destek ile davranışlar arasındaki ilişkiye daha sonra psikolojik iyi oluş ile riskli davranışlar arasındaki ilişkiye ve son olarak da psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Araştırma kapsamında ayrıca algılanan sosyal desteğin, psikolojik iyi oluşun ve riskli davranışların cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

c. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi bireyin kişisel, ailesel, sosyal, fiziksel ve cinsel birçok değişim yaşadığı, kimliğini kazanma sürecine girerek özerk olabilmeye çalıştığı gelişim dönemidir. Birey bu dönemde özellikle ailesinden uzaklaşmakta ve akran gruplarına dahil olmaya çalışmaktadır. Lise öğrenimine devam edilen bu evrede ergenlerin özellikle kendilerini beğendirmek, arkadaş gruplarında kabul edilmek ve yetişkin olduğunu göstermek için yaşamında risk oluşturan birçok dürtüsel davranış sergileyebileceği söylenebilir. Bu evrede fiziksel, fizyolojik ve sosyal olarak birçok değişimin yaratmış olduğu risk faktörünün yanında ergenin sosyal çevresinden almış olduğu yardım davranışları oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Çevresinden yeterli düzeyde destek göremeyen, destek kaynakları yetersiz olan, gösterilen destek türleri ihtiyacına cevap vermeyen veya almış olduğu destekten memnun olmayan ergen sosyal medyada gördüklerini taklit etmek, beğenilmek, takdir görmek, yaşadığı stresi unutmak gibi

nedenlerle riskli davranışları daha çok gösterme eğilimlerinde olmaktadır. Aynı zamanda bu sosyal destekten mahrum kalan ergenin kendini kabul düzeyi, özerk davranabilme gücü, çevre hâkimiyeti, olumlu etkileşimlerde bulunma sıklığı gibi psikolojik iyi oluşu oluşturan temel boyutlarda da sorun yaşadığı düşünülmektedir. Bu şekilde kişisel niteliklerini benimsemeyen, başkalarıyla olumlu etkileşimler kuramayan, çevresi üzerinde kontrol becerisi kazanamayan, bağımsız kararlar ve eylemler sergileyemeyen ergen alkol, sigara kullanma, okulu bırakma, intihara yönelme, internet bağımlısı olma, zararlı beslenme ve anti sosyal davranışlarda bulunma gibi riskli davranışlara yönelebilmektedir.

Bu araştırmanın lise öğrencilerinin ailelerinden, öğretmenlerinden, akranlarından almış oldukları sosyal destekler ile içinde bulundukları psikolojik iyi oluşun sergiledikleri riskli davranışları nasıl ve ne düzeyde etkilediğinin belirlenmesi açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Türkiye’de lise öğrencilerinin yaklaşık %42’sinin şiddete eğilimi olduğu, %8’sinin ise yasaklı maddeler ile silah kullandığı belirtilmektedir. Bu öğrencilerin yaklaşık olarak %14,3’ünün alkol, esrar, bonzai gibi maddelere bağımlı olduğu tespit edilmiş ve bu öğrencilerin riskli cinsel davranışları ilk olarak bu dönemde gerçekleştirdiği açıklanmıştır (Alikashiöğlu ve ark., 2004). Hem aileler hem de okullar için zor bir süreç olan ergenlik döneminde öğrencilerin sergilediği davranışlar önemli bir yer tutmaktadır. Lise öğrenimine devam öğrencilerin hormonlarında yaşanan değişimler, akran grubunun daha çekici hale gelmesi, çevresine kendi varlığını kabul ettirmek istemesi gibi nedenlerden dolayı risk içeren davranışlarda bulunduğu söylenebilir. Lisede okuyan öğrencilerin riskli davranışlarda bulunma düzeylerini azaltabilmek için öğrencilerin koruyucu faktörlere daha fazla sahip olma yolları bilinmeli ve uygulanmalıdır. Bunun yanında özellikle okul türlerinde ve sınıf düzeylerinde riskli davranış oranlarının ne düzeyde farklılaştığının bilinmesi okul türüne göre önleyici çalışmalar yapılmasına olanak sağlayabilir. Bu çalışma ile lisede okuyan öğrencilerin sigara kullanımı, alkol kullanımı, antisosyal davranışlar, sağlıksız beslenme, okul terki gibi risk içeren davranışlarda bulunma oranlarını azaltmak için faydalanabilecekleri sosyal destek kaynakları ve türleri ile hissettikleri psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmektedir. Literatür taraması sonucunda riskli davranışlar ile algılanan sosyal destek kavramlarının birlikte çalışıldığı araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Fakat psikolojik iyi oluş ile riskli davranışlar kavramlarının birlikte çalışıldığı araştırma

sayısının yok denecek kadar az olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulguları ile lise öğrencilerindeki riskli davranışların hangi okul türlerinde ve sınıf düzeyinde daha fazla olduğu belirlenerek bu okul türleriyle ilgili koruyucu faktörleri arttıracak çalışmalar yapılabilir. Bunun yanında araştırmada bağımsız değişken olarak kullanılan algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş kavramlarının ilişkisi fark edilerek okullarda bu değişkenlerin rehberlik servisi ve okul idaresi tarafından etkin bir biçimde kullanılması sağlanabilir. Araştırmada algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş bağımsız değişkenlerinin riskli davranışlarla ilişkisinin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Aynı zamanda lise öğrencilerinde cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi demografik değişkenlerinin algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan literatür incelemelerinde, ergenlerin lise döneminde algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar değişkenlerinin arasındaki ilişkilerin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

d. Varsayımlar

Bu araştırmanın dayandığı varsayımlar şunlardır:

1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışları yeterli olarak ölçtüğü, kontrol edilemeyen değişkenlerin ölçme sonucunu etkilemediği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin, ASDÖ-R'ü, PİÖÖ'ni ve RDÖ'ni içinde bulundukları durumlarını yansıtacak şekilde samimi olarak cevaplandırırdıkları varsayılmıştır.
3. Elazığ ilindeki araştırma yapılan liselerde öğrenim gören ve gönüllü olarak araştırmaya katılan lise öğrencilerinden elde edilen bilgilerin, benzer özelliklere sahip bireyleri temsil edebilecek düzeyde olduğu varsayılmıştır.

e. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmanın bulguları Elazığ ilindeki liselerde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma kesitsel bir araştırmadır. Bu nedenle araştırma bulguları, verilerin elde edildiği 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılı ile sınırlıdır.

3. Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerden riskli davranışları ölçmek için RDÖ'ni, algılanan sosyal desteği ölçmek için ASDÖ-R'nün ve psikolojik iyi oluşu ölçmek için PİÖÖ'nün ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

4. Bu araştırmada yer alan demografik değişkenler, araştırmacının düzenlemiş olduğu Kişisel Bilgi Formunda bulunan anket sorularıyla sınırlıdır.

5. Kahramanmaraş merkezli depremler nedeniyle Elazığ ilindeki devam zorunluluğunun kaldırılması sonucunda ölçeklerin internet aracılığıyla gönderilmesi araştırmanın sınırlılıklarından biridir.

f. Tanımlar

Sosyal Destek: Sosyal destek, bireylerin hayatlarında yaşamış oldukları veya yaşayacakları düş kırıklıklar, travmalar, stresler, sorunlu durumlar ve yas gibi durumlara karşı koyabilmek, dayanabilme derecelerini arttırmak için çevreden aldıkları psikolojik, sosyal ve davranışsal etkenler olarak açıklanmaktadır (Kef 1997).

Algılanan Sosyal Destek: Algılanan sosyal destek, bireylerin diğer bireylerle kurduğu ilişkiyi, etkileşimdeki güvenilir bağları ve destek kaynaklarının sağladığı davranışsal yardımları bakış açısından geçirerek yapmış olduğu bilişsel algılamalar olarak tanımlanmaktadır (Oktan, 2005).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş bireyin hayatında karşılaşmış olduğu durumları anlamlandırması, kendini tanıması ve kendini gerçekleştirme, ulaşmak için işlevsel bir çaba gösterdiği amacının olması, özerk davranabilme gücüne ulaşarak eylemlerinin ve kararlarının sorumluluğunu alması, sosyal çevresiyle bağını güçlendirerek çevreyi yönetebilme becerisi kazanması olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1995).

Riskli Davranışlar: Riskli davranışlar bireylerin sağlıklarını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen, fiziksel, psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişimlerini olumsuz olarak etkileyen, kişilik oluşum sürecini etkileyerek rol karmaşası yaratan, kararlarını alma ve eylemlerini davranışa dökme anlamında sorumlu bir birey olarak yetişmelerini engelleyici davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Jessor, 1991).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde riskli davranışlar, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş kavramları ile ilgili konulara ve bu kavramların birbirleriyle ilişkilerine yer verilmiştir.

1.1. Riskli Davranışlar

Risk, bir bireyin sosyal, fiziksel veya duygusal gelişimini engelleyebilecek olan etkenlere verilen bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumuna göre kayıp, yas veya zarar yaratabilecek herhangi bir olayın ortaya çıkma durumu risk olarak tanımlanmaktadır. Risk birçok olasılığı meydana getirirken bu olasılıkların sadece bazıları gerçekleşmektedir. Bu durum göz önüne alındığı zaman risk sonuç olarak değil bir olasılıklar evreni olarak ele alınmalıdır (Danış, 2019).

Risk kavramı fiziksel risk, manevi risk, duygusal risk, sosyal risk ve zihinsel risk olmak üzere beş kısma ayrılmaktadır. Bir çocuğun futbol öğrenmek için ilk kez halı sahaya gitmesi fiziksel riske; zekâ yaşı çok yüksek olan bir öğrencinin daha düşük zekâ yaşına sahip sınıfta bulunması zihinsel riske; uzun süre ilçede yaşamış olan bir öğrencinin üniversite kazanıp başka bir şehre gitmesi sosyal riske; farklı bir dine mensup bireyin din değiştirmesi manevi riske; duygularını nasıl yöneteceğini bir başkasının bilmesi ise duygusal riske örnek verilebilir (Danış, 2019).

1.1.1. Riskli Davranışlar Kavramı

Ergenlik bireylerin sosyal, psikolojik, duygusal ve fiziksel gibi birçok alanda gelişimsel olarak değişikliklerin yaşandığı kritik bir süreçtir (Reininger, 2003). Bireyler ergenlik döneminde olumlu birçok gelişimsel değişiklik yaşadığı gibi olumsuz birçok sonuçla da karşı karşıya kalmaktadırlar (İzgi, 2018). Ergenlerin ebeveynlerden bağımsız olma isteğiyle birlikte arkadaş ortamına daha çok yaklaşmalarının ve bağımsız kararlar almaya çalışmalarının riskli davranışlarda bulunmalarını arttıracaklarını belirtilmektedir

(Gardner, Dishion & Connell, 2008). Kıran Esen'e (2003) göre ergenler ailelerinin kendi düşüncelerini önemsemediklerini, kendilerine karşı sürekli tavır aldığını hissetmekte ve bununla beraber ebeveynlerine karşı düşmanca bir tavra bürünmektedirler. Bu tavırla birlikte arkadaş gruplarına daha çok yakınlaşmakta, arkadaşlarının düşüncelerine önem vermektedirler. Arkadaş grupları tarafından beğenilme, takdir görme, desteklenme ve kabul edilme onlar için ön plana çıkmaktadır. Arkadaş gruplarında bazen kalıcı olabilmek bazen uyum sağlamak bazen ise lider olabilmek için riskli davranışlarda bulunmaları kaçınılmaz olmaktadır. Bu riskli davranışlar bazen kendilerinin bazen ise diğer bireylerin sağlığını, yaşamını tehdit eden bir boyuta kadar ulaşabilmektedir (Görüroğlu, 2019).

Riskli davranışlar bireylerin sağlıklarını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen, fiziksel, psikolojik, biyolojik ve sosyal gelişimlerini olumsuz olarak etkileyen, kişilik oluşum sürecini etkileyerek rol karmaşası yaratan, kararlarını alma ve eylemlerini davranışa dökme anlamında sorumlu bir birey yetişmelerini engelleyici davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Görüroğlu, 2019). Jessor'a (1991) göre bu davranışlar ergenin kendi potansiyeline olan inancını kaybetmesine, başarısız hissetmesine, içinde bulunduğu dönemde yapması gerekenleri yapamamasına, toplumun ve çevrenin kendisinden beklediği rolü yerine getirmemesine neden olmaktadır. Riskli davranışlar başka bir tanımda, bireyin iyi olma halini kısıtlayan ve sorumlu bir yetişkin olmasının önündeki engel olan bir davranış olarak açıklanmıştır (Yazıcıoğlu 2020). Risk alma başka bir tanımda, bireylerin herhangi bir durum karşısında davranışlarından ötürü olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalacağı bir tehlike durumu olarak tanımlanmaktadır (Dryfoos, 1990).

Riskli davranışları bireyler istemli olarak gerçekleştirmektedirler. Bu düşünceyi test edebilmek için risk alma davranışı ile riskli davranışları birbirinden ayırmak gerekmektedir. Risk alma davranışı sergileyen bireyler sergiledikleri bu davranışın sonucu ile ilgili bilgi sahibidirler ve onları sonucunda neler beklediğini tahmin edebilirler. Fakat riskli davranışlar sergileyen bireylerin bu davranışları karşısında sonuçları ve onları nelerin beklediği ile alakalı herhangi bir bilgileri bulunmamaktadır. Bu davranışları istemsiz olarak yapmaktadırlar (Cansız, 2019).

Riskli davranışların bireyler üzerinde birçok olumsuz sonucu olabileceği gibi ergen açısından bakıldığında ise korku ve kaygılarıyla, stresleriyle başa çıkmada, kimlik

gelişimine ulaşmada, yetişkin olabilme sürecinde özerk olabilmesinde, arkadaş çevresi tarafından kabul görmesiyle beraber ait olma duygusunu yaşamasında bir aracı olduğu görülmektedir (Sarıgül, 2021). Yapılan tanımlara bakıldığında ergenlerde görülen riskli davranışların temel özellikleri, gencin sosyal, bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini olumsuz olarak etkileyen, yaşamlarını tehdit eden ve toplum tarafından hoş görülme, ötekileştirilen, dürtüsel davranış kalıpları olmalarıdır (Sever, 2015).

Bireyler ergenlik dönemine geldiklerinde yepyeni bir çevre ve birçok değişiklikle karşı karşıya kalmaktadır. Bu değişikliklerle birlikte bireyin stres yaşama ve problem içeren birçok davranış gösterme olasılığının da artacağı söylenebilir. Bu davranışların yaygınlığı ergenlerin özgüvenlerini, psikolojik iyi hallerini ve sağlıklarını riske atan etkenler olarak görülmektedir (Sohrabivafa, Tosang, Zadeh, Goodarzi, Asadi, Alikhani, & Khazaei, 2017). Yapılan araştırmalar okulda akran grubuyla sağlıklı iletişim kuran, yakınlık ihtiyacını karşılayan ergenlerin esrar kullanımı ve sosyal izolasyon gibi davranışlarda daha az bulunduğu görülmektedir. Bu durum ergenin okula adaptasyonu açısından değerlendirildiğinde ise öğrencilerin davranışları açısından bir fark bulunmadığı görülmüştür. Bulunduğu ortamda popüler olan öğrencilerin alkol kullandığını ve çevresindeki ergenlerin bu davranışları örnek alacağı görülmektedir (Ludden, 2012). Literatür incelendiğinde en sık görülen riskli davranışların alkol kullanımı, sigara kullanımı, okul terki, riskli cinsel davranışlar, evden kaçma, internet bağımlılığı, intihar eğilimi, madde kullanımı ve beslenme alışkanlıkları olduğu görülmektedir (Somayajl, 2003).

1.1.2. Riskli Davranışlara Neden Olan Faktörler

Ergenlik döneminde alışlagelmişin dışında ebeveynlerinden ayrılarak kendisini bir akran grubuna dâhil etmek isteyen gençler bu yeni ortama uyum sağlayabilmek, ait olma duygusunu yaşayabilmek, beğenilmek ve takdir görebilmek için riskli davranışları sergileyebilirler (Yazıcıoğlu, 2020). Ergenler bazen riskli davranışları belli bir amaca yönelik gerçekleştirerek bu davranış kalıplarını bir çözüm yolu olarak da sergileyebilmektedir (Siegel, Cousins, Rubovits, Parsons, Lavery, & Crowley, 1994). Ergenler anksiyete ve düş kırıklıklarıyla mücadele edebilmek, yetişkinliğe geçiş sürecini kolaylaştırmak, sosyal medyada gördüklerini taklit etmek, sosyal çevreye ayak uydurmak ve sosyal çevre tarafından kendisine yetişkin gibi davranılmasını istemesinden, akran

grupları arasında söz sahibi olabilmek için de riskli davranışları gösterebilmektedirler (Alikışifoğlu, 2008).

Öğrencilerin 11 ve 12.sınıfa geldiklerinde riskli davranışlara eğilimlerinin arttığı gözlenmektedir (Lindberg, Boggess, Porter, Williams, 2000). Ergenlik dönemindeki bireyleri problemli davranışlara iten önemli bir unsur da yüksek düzeyde heyecan arayışında olmalarıdır. Ergenlerin daha önce deneyimlemediği sigara, alkol, uyuşturucu, kavga gibi pervasız davranışları merak ettiği ve denemek için heyecan duyduğu belirtilmektedir. Meraklarını gidermek için yaptıkları bu davranış heyecan seviyelerini arttırıp toleransı yüksek tuttuğu için alışkanlık haline dönüşebilmektedir (Arnett, 1995). Riskli davranışlara neden olan faktörlerden biri de kişilik özelliklerinin bir unsuru olan içe yönelimdir. İçe yönelim, bireyin kendi benliğine yönelmesidir ve herhangi bir tıbbi neden olmaksızın bireyin yaşadığı kaygı, depresyon, somatik durumlar gibi içsel sıkıntılara yol açan durumlardır (Achenbach ve Rescorla, 2007). İçsel sıkıntıların artması ergeni problemler karşısında güçsüz bir duruma sokarak daha fazla kaygıya götürmektedir. Artan bu kaygı düzeyi depresyon seviyesini tetiklemekte ve anti-sosyal davranışları, riskli cinsel davranışları, intihar eğilimi gibi pervasız risklerin artışını ortaya çıkarmaktadır (Brooks, Harris, Thrall ve Woods, 2002).

Toplumdaki demografik değişkenlerde riskli davranışları beraberinde getirebilmektedir. Bazı toplumlarda erkeklerin kızlara oranla daha fazla riskli davranış gösterdiği görülmektedir (Kağan ve Yazıcıoğlu 2019; Arıkan ve ark, 2017). Ebeveynleriyle arasında güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin aileleriyle olan tutumları tartışmalı bir şekilde gerçekleşmektedir. Baskıcı bir aile tutumuna sahip ailelerde ergenler olumsuz arkadaş çevrelerine yönelmekte ve riskli davranışlar gösterme olasılıkları da artmaktadır (Pekel Uludağlı ve Sayıl, 2009). Ergenlerin sosyal çevre karşısında kendini kanıtlama istekleri, kimliklerini başarılı bir şekilde oluşturma çabaları, aileden yardım almadan bir birey olduğunu vurgulama istekleri ve özerkliklerini ebeveynlerine gösterme çabaları da riskli davranışları doğurabilmektedir (Yazıcıoğlu, 2020).

Bireylerin içinde yaşadığı toplumun ekonomik, sosyal, siyasi ve dini özellikleri de riskli davranışları meydana getirebilir. Toplumun eğitim seviyesinin düşük olması, dinsel bağlamda baskıcı bir durumun olması, işsizliğin üst boyutta olması ve suç oranının

artmasına rağmen bunu engelleyici kararlar alınmaması ergenleri riskli davranışlara yöneltebilmektedir (Erdoğan, 2007). Örnek olarak bir toplumdaki hırsızlık ve yaralama olaylarının çok olmasına rağmen suçluların bu yolla akran gruplarında lider olduğunu ve caydırıcı bir ceza almadığını gören bir ergen bu durumdan etkilenecek anti-sosyal davranışlar sergileyebilir. Yine işsizliğin yüksek seviyede olduğunu gören başka bir ergen erken bir şekilde iş hayatına atılmak isteyerek okul terki gerçekleştirebilir.

Bütün bu durumlar değerlendirildiğinde riskli davranışlara neden olan etmenlerin; toplumun norm ve tutumlarına karşı direnç gösterme, olumsuz arkadaş çevresine dâhil olma, ebeveynlere özerkliğini kazandığını gösterme düşünceleri, riskli davranıştan sonra olumlu olarak sahip olabileceği kazanımları hayal etme, sosyal medyanın etkisi altına girme ve yetişkinleri olumsuz anlamda taklit etme olduğu söylenmektedir (Yazıcıoğlu, 2020).

Ergenlerin aile içinde cezalara maruz kalması, duygusal istismarın olduğu bir aile ortamında büyümesi, aile üyelerinin birbirine güvensiz bağlanma stiliyle bağlanması, aile üyelerinden birinin kaybı veya aile üyelerinin ayrı yaşaması, ailenin düşük bir eğitim ve ekonomik seviyeye sahip olması riskli davranışlar göstermelerine neden olmaktadır (Yurtsever, 2011). Gençtanırım (2010) ergenlerin riskli davranışlar göstermesini genetik ve biyolojik etkenlerle ilişkilendirmiştir. Ögel'e (2002) göre de riskli davranışların genetik yapıyla sağlam bir ilişkisi bulunmaktadır. Bazı bireyler daha doğmadan riskli davranışlara sahip olarak doğarlar. Örneğin bireyin anne veya babası madde kullanıyorsa ya da alkol kullanımı varsa o birey artık riskli davranışlar sergilemeye meyilli olarak dünyaya gelecektir (Sever, 2015).

1.1.3. Riskli Davranışların Alt Boyutları

1.1.3.1. Alkol ve Sigara Kullanımı

Ergenlerin alkol ve sigaraya ulaşabilmesinin hem kolay hem de yasal olması bu iki maddeyi kullanma oranlarını arttırmaktadır. Lise çağındaki birçok ergenin okula giderken veya okul çıkışında özellikle sigaraya kolay ulaşabilmesi toplumda bu riskli davranışın artık normal karşılanmasını sağlamaktadır (İzgi, 2018). Lise öğrencilerinin birçoğu bu dönemde kimliğini bulmak ve benliğini yükseltmek, arkadaş ortamında kabul görmek, yetişkin tarzını taklit etmek için ve bu maddeleri anksiyete yaratan sorunlarla başa çıkma stratejisi olarak gördüğü için alkol ve sigara kullanmaktadır (Alıkaşifoğlu,

2008). Ergenler otonomilerini ve aileden bağımsızlıklarını kanıtlamak için, akran grubuna dâhil olmak, kabul edilmek veya kendisine uygulanan baskıdan kurtulmak için madde kullanımına başvurabilmektedir. Ergenlerin özgüvenlerinin yüksek olması, karar verme becerilerinin yüksek olması, aile ve akran çevresinde model alacağı bir alkolizm vakasının olmaması madde kullanımına yönelik eğilimi düşürmektedir (Alikashiöğlu ve ark., 2009).

Ülkemizde resmi olarak olsa dahi uygulamada sınırlaması ve cezası pek takip edilmeyen ergenlere alkol satışı büyük problemler doğurmaktadır. Bu şekilde lise öğrencilerinin alkole ulaşılabilirliği daha kolay olmakla birlikte alkol kullanımı yaygınlaşmaktadır. Alkol kullanımı da ergenin sosyal ilişkilerini ve psikolojik durumunu bozarak diğer bireylerle etkileşimini ciddi şekilde tehdit etmektedir (Yurtsever, 2011). Alkol kullanımının hem bireyde yarattığı psikolojik ve sosyal değişiklikler hem de neden olduğu kazalar ciddi bir risk unsuru olmasına neden olmaktadır (İzgi, 2018).

Bakım verenler ile arasında güvensiz bir bağlanma stili olan, fiziksel cezalara ve şiddete çok maruz kalan, ebeveynlerinin de alkol aldığı bir aile tutumuna sahip olan ergenlerin alkol ve sigara kullanımının fazla olduğu görülmektedir (Danış, 2019). TBMM tarafından 26 bin lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, ergenlerin %30'nun en az bir defa alkol kullandığı, %37'sinin ise sigarayı bir kez denediği görülmektedir (Koçak, 2010).

1.1.3.2. Anti-Sosyal Davranışlar

Bireylerin kurallara, normlara, ilkelere, değerlere ve standartlara karşı olarak sergilemiş oldukları can sıkıcı, nezaketsiz davranışlar anti-sosyal davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Lise öğrencilerinin okulda öğretmenlerine yalan söylemesi, okulun eşyalarına zarar vermesi, arkadaşlarına karşı fiziksel saldırıda bulunması, hırsızlık yapması, arkadaşlarıyla dalga geçmesi, arkadaşlarına veya öğretmenlerine karşı küfür etmesi anti-sosyal davranışlar olarak ele alınmaktadır (Sever, 2015).

Gençlerin toplumun içine karıştığı yani toplumsallaşma sürecinde belli noktada anti-sosyal düşünceler taşıması doğal olarak görülmektedir. Okul, aile ve toplumun bu dürtüleri sosyal olarak daha kabul gören aktivitelere dönüştürmesi beklenmektedir. Örnek olarak fiziksel olarak güçlü ve saldırganlığa meyilli olan bir ergenin boks gibi aktivitelere

yönelterek bu düşünce hem toplum tarafından kabul gören hem de ergenin benlik saygısını arttıran bir aktiviteye dönüştürülmesi sağlanabilir (Danış, 2019).

1.1.3.3. İntihar Eğilimi

İntihar, bireyin öz benliğini yok etmek için, yapılacak davranışın ölümle sonuçlanacağını bilmesine rağmen, bireyin isteyerek yaptığı, doğrudan ve dolaylı olarak ölümle sonuçlanan eylemdir (Durkheim, 1986). İntihar eğilimi ise bireyin kendi öz benliğine saldırma riskini belirtmektedir. İntihar ile ilgili medyada dikkat çeken fikirlerini araştırma, kendi davranışlarını ya da görünümü sürekli olarak yıkıcı şekilde eleştirme, kendisine, hayata ve geleceğe dair olan umutsuzluk anlayışı, bireyin benliğine yönelik düşmanca tavırları intihar olasılığının göstergeleri olarak ön plana çıkmaktadır (Gençtanırım, 2004).

Lise öğrencileri içinde bulundukları ergenlik döneminde etkisiyle fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimler yaşarlar. Bu değişimlerle birlikte ergenler tutarsız davranışlar sergilemeye başlarlar. Bu dönemdeki fark edilmeye başlanan ekonomik kriz, aile baskısı, medyanın olumsuz değerleri aşılması, aile içi çatışma ve şiddetin olması, eğitimi tamamlamama düşüncesi, aileden birinin kaybıyla beraber yas sürecini atlatabama, boşanma ve kendi yaşamı üzerindeki anlam arayışına girmeme ya da bulamama gibi nedenler ergenlik döneminde intihar olasılığını ve oranını arttırmaktadır (Saygılı, 2006). Bununla beraber ergenlik döneminde depresif seviyenin yüksek olması, madde kullanımının artması, aile üyelerinden birinin daha önce intihar girişiminde bulunması, sevgiliden ayrılma, kavga etme, okulda düşük başarılar gösterme ve sürekli reddedilme intihar oranını arttıran önemli risk faktörleri olarak gösterilmektedir (Siyez, 2006).

Emile Durkheim (1986) intiharı üç ana başlık altında değerlendirmektedir. Bunlar;

1. Bencil İntihar: Bireyin sosyal çevreyle kendi benliği arasında bağlantı kuramaması, bütünleşememesi sonucunda ortaya çıkan intihardır.
2. Elcil İntihar: Toplumun normlarının, kurallarının çok katı olması sonucunda kaynaklanan intihardır.
3. Kurasızlık İntiharı: Bireyin sergilemiş olduğu davranışların ölçümünün yapılamadığı toplumlarda meydana gelen intihardır.

Yapılan araştırmalar dikkate alındığında Amerika Birleşik Devletlerinde intihar oranının %17 olduğu görülmektedir (Centers for Disease Control and Prevention, 2017). T   K, 2015 verileri dikkate alındığında ülkemizde bu oranın %34,3 olduğu ve 15-19 yaş aralığını kapsayan grubun çoğunluk gösterdiği görülmüştür. Bu oranın %18,2'sini kadınların 15-19 yaş aralığını oluşturan grubu kapsadığı belirtilmektedir (T   K, İntihar İstatistikleri, 2015). Dünyada ve ülkemizdeki intihar oranları göz önüne alındığında ergenlerin bu oranlar içinde ciddi bir kısmı aldığı görülmektedir. Bunun için intihar davranışını bireysel bir olgudan ziyade toplumsal bir olgu olarak düşünmek ve bu şekilde önleyici çalışmalar yapmak gerekmektedir.

1.1.3.4. Beslenme Alışkanlıkları

Bireylerin hayatta kalma ve gelişimlerini devam ettirme gibi günlük yaşamda hayati öneme sahip olan beslenme ergenlik döneminde benlik algısındaki değişiklikler ve arkadaş grubunun etkisi ile bir risk faktörü haline gelebilmektedir (Danış, 2019). Ergenlik döneminde hızlı fiziksel büyüme ve hormonal değişimler bazen ergenlerin düşüncelerini ve davranışlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Arkadaş grubundaki görünümüne önem veren ergen beden algısına çok dikkat etmekte ve beslenme alışkanlıklarını da buna göre şekillendirmeye gitmektedir. Hızlı fiziksel büyümenin yaratmış olduğu gelişimsel değişiklerle birlikte ergenler düşük benlik saygısıyla baş edebilmek için yeme bozukluklarına veya sağlıksız, düzensiz yeme tutumuna başvurabilirler (Tanrıverdi, Savaş, G n ll oğlu, Kurdal & Balık, 2011).

Ergenlik döneminde arkadaş grubu veya toplumun oluşturmuş olduğu gizil güzellik/yakışıklılık normuna uymak isteyen ergenler diyetlere, olumsuz yeme alışkanlıklarına yönelmektedirler (Gençtanırım, 2010). Aile içi çatışma, obeziteye aşırı duyarlılık, sosyo-kültürel normlar, aile üyelerinde yeme bozukluğu olması, ayna karşısında geçirilen s renin artması, benlik saygısının düşük olması gibi etkenler beslenme alışkanlıklarını ortaya çıkaran risk faktörleridir (Tanrıverdi, Savaş, G n ll oğlu, Kurdal & Balık, 2011). Son dönemde ergenlerin yenilmesi kolay ve zaman açısından elverişli olduğu için fastfood tarzı beslenmeyi tercih etmeye başlaması özellikle fiziksel ve bilişsel gelişimlerinin önündeki engel olarak görülebilir.

1.1.3.5. Okul Terki

Okul terki, gençlerin toplumsal, bireysel, ekonomik çeşitli faktörlerden dolayı eğitim süresini tamamlamadan ve mezun olmadan okuldan ayrılması olarak tanımlanmaktadır. İlkokul ve ortaokul sürecinde ebeveynlerin çocuklar üzerinde daha baskın olması ve çocukların otoriteye, kurallara bağlı kalmasından dolayı okulun bırakılmasına daha az rastlandığı söylenebilir. Okul terki daha çok ergenlik dönemindeki lise öğrencileri arasında görülen riskli bir davranıştır (Gençtanırım, 2010).

Okullar, ergenlerin akranlarıyla uyum içinde bir arada olmayı sağlaması, özgüven geliştirmesi, sağlıklı bir kimlik kazanması adına çok önemli bir destek kaynağıdır. Okul öğrencilerin kuralları, normları öğrendiği bir sosyal çevredir. Öğrencilerin öğrendikleri yanında temel psikolojik ihtiyaçlarının da karşılanması gereken, buna önem vermesi gereken bir kurum olmalıdır. Öğrencilerin okul ortamında kendilerini mutlu, huzurlu ve güvenli hissetmeleri bu ihtiyaçların karşılanmasıyla doğru orantılı olarak değişmektedir. Yapılan araştırmalarda okul terki davranışının artması bu temel ihtiyaçların göz ardı edildiğine, öğrencilerin kendini o ortamda mutlu hissetmediğine işaret olarak gösterilebilir (Özer, Gençtanırım ve Ergene, 2011).

Eğitime devam etmeyen öğrencilerin büyük bir çoğunluğu akademik başarıları düşük olan öğrencilerdir. Bu öğrenciler aynı zamanda kendi kişisel gelişimlerini yarıda bıraktığı gibi toplumsal gelişimlerini ve toplumsal uyumunu da yarıda bırakmaktadırlar (Özer, Gençtanırım & Ergene, 2011). Gelişimi tamamlamayan ergenler anti-sosyal davranışlar gösterme, maddi ve manevi kayıplar olmak üzere farklı risk unsurlarını da bir araya getirmektedirler (Taylı 2008). Ailevi, toplumsal, kişisel ve okula ait birçok neden ergenleri bu davranışa iterken; disiplin cezası alma, sınıf tekrarının olması, hedefsizlik, geleceğe karşı umutsuzluk, dürtüsel davranma ve alkol madde kullanımı okulu bırakma üzerinde etkisi fazla olan faktörlerdir. Bu risk unsurlarına karşı sosyal desteğin niteliksel ve niceliksel artışı ise okul terki davranışını azalttığını göstermektedir (Özer, Gençtanırım & Ergene, 2011). MEB'in (2013) yaptığı çalışma göz önüne alındığında başarısızlık, devamsızlık gibi kişisel faktörlerin; akran baskısı ve kötü alışkanlıklar gibi sosyal faktörlerin; okulu, öğretmenleri sevmeme, baskıcı öğretmen tutumları gibi okul ait faktörlerin; evine bakabilmek için okul dışında bir işte çalışmak gibi maddi faktörlerin okul terki üzerinde etkisi olduğu görülmektedir (Sever, 2015).

1.1.3.6. Riskli Cinsel Davranış

Ergenlerin duygusal ve bedensel gelişimlerini tamamlamadan, 18 yaşının altında gerçekleşen ve korunmasız olarak yapılan riskli cinsel davranışlar ergenlik dönemindeki riskli davranışlardan bir tanesidir (Yılmazçetin Eke, 2007). Cinselliğin keşfedilmeye başlandığı, hormonlardaki değişimin yaşandığı ergenlik döneminde ergenlerde cinsel davranımlarda buluma isteği de artmaktadır. Bu durumda istenmeyen gebeliklere ve bunun sonucunda zararlı olan kürtaja neden olmaktadır (Erdoğan, 2007).

Cinselliği tanıma ve cinsel davranımlarda bulanma isteğinin artması gebelik ve kürtaja neden olduğu gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklarla da sonuçlanabilmektedir. Lise öğrencilerinin akran grubunun cinsel davranımlara bakışı, ergenlerin alkol kullanımı, madde kullanımı ve ailesel ve çevresel faktörler riskli cinsel davranışlarda bulunma olasılıklarını arttıran etmenlerdendir (Alikashiöğlu ve Ercan, 2009).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde zorla ve şiddet yoluyla cinsel ilişkiye girmek, para karşılığında cinsel ilişkiye girmek, birden fazla kişiyle ilişkiye girmek, erken yaşta cinsel ilişkiye girmek, alkol etkisinde cinsel ilişkiye girmek, korunmadan cinsel ilişkiye girmek ve yakın akraba ile ilişkiye girmek ergenlik döneminde görülen riskli cinsel davranışlar olarak tanımlanmıştır (Cansız, 2019).

1.1.3.7. Evden Kaçma Davranışı

Evden kaçma, son bir yıl içerisinde evde gerçekleşen herhangi bir sorunun ardından, ergenin en az bir geceyi ailesinin de haberi olmadan dışarda geçirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 2007). Bu davranış ergenin özgürlük arayışından, aile içi çatışmasından veya aile içi duygusal veya fiziksel istismarlarından kaynaklanıyor olabilir (Yılmazçetin Eke, 2007). Ergenlik döneminde ergenin aile üyelerinden birinin kaybı, yeni bir kardeşin olması, kriz anında okulunun değişmesi, aile üyelerinden birinin işini kaybetmesi ve özellikle parçalanmış aile çocukları bu riskli davranışları ortaya çıkarmaktadır (Dönmez, 2007).

1.1.3.8. İnternet ve Teknoloji Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, ergenlerin interneti çok fazla kullanmaktan vazgeçememe, internet olmadığı zaman ise gergin bir hale bürünmeleri olarak tanımlanabilir. Teknoloji bağımlılığında ise makine-insan etkileşiminin yoğun olduğu, bilgisayar oyunları,

televizyon gibi aletlere bağımlılık söz konusudur (Tarı Cömert, 2007). İnternet ortamında kişisel bilgilerini başkalarıyla paylaşma, internetten tacizde bulunma, tanınmayan kişilerle sohbet edip, fotoğraf gönderme, pornografik sitelere girme riskli internet davranışları olarak tanımlanmaktadır (Dowell ve arkadaşları 2009). Yapılan araştırmalar incelendiğinde siber zorbalık davranışının da riskli internet davranışları arasına girdiği görülmektedir (Erdur-Baker ve Kavşut, 2007).

1.1.4. Riskli Davranışlarla İlgili Kuramlar

1.1.4.1. Biyolojik Temelli Yaklaşımlar

Mizaç, doğuştan getirilen genetik unsurların oluşturduğu, sosyal çevreden etkilenen ve yaşam boyu süren bir yapıdır. Yapılan araştırmalar genetik unsurların bireylerin hangi tür mizaca sahip olacağını ve mizaç türlerinin riskli davranışlara yol açabileceğini göstermektedir. Zor mizaca sahip olan bireylerin sosyal çevreyle sağlıklı bir iletişime, uyumsuz ve dürtüsel davranışlara ve anti-sosyal davranışlara kolay mizaca sahip bireylere göre daha meyilli oldukları tespit edilmiştir (Kaminer & Bukstein, 2008). Alkolik ve alkolik olmayan ebeveynlerle yapılan bir çalışmada, alkolik olan ebeveyn çocuklarının mutluluk hormonlarını sağlayan nörotransmitterlerinin daha düşük olduğu ve alkole dayanabilme eşiğinin daha az olduğu görülmüştür. Alkolik ebeveynlerin çocuklarının doğduğu andan itibaren genetik unsurların etkisiyle alkol kullanmaya daha eğilimli oldukları belirtilmektedir (Goodwin, 1985).

Beyinde işlev gören bazı hormonların seviyesindeki değişimler riskli davranışların ortaya çıkmasına etki edebilir. Dopamin ve serotonin gibi mutluluğu, neşeyi arttıran iki hormonun ciddi seviyede azalmasıyla birlikte bireylerin depresyona girme, saldırgan olma, intihar etme, evden uzaklaşma gibi riskli davranışlarda bulunma olasılıkları artmaktadır. Bununla beraber testosteron hormondaki ciddi artış ve stres hormonunun azalışı da bireyleri anti-sosyal davranışlara yöneltebilmektedir (Collins & Sprinthall, 1995).

1.1.4.2. Sosyolojik Temelli Yaklaşımlar

Riskli davranışları açıklayan sosyolojik temelli yaklaşımlar Sosyal Öğrenme Kuramı, Sosyal Kontrol Teorisi ve Saygınlığı Arttırma Teorisi olmak üzere üç kısma ayrılmaktadır. Her bir teorinin riskli davranışlara yaklaşımı farklı olsa da hepsinin

birleştigi temel nokta bireylerin başkaları tarafından kabul görme, onaylanma arzusunun riskli davranışlara yol açtığı belirtilmektedir (Körük, 2016).

1.1.4.2.1. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre ergenler yakın sosyal çevresindeki bireyleri gözlemlemekte ve benlik saygılarını arttıracak olan kişileri model almaktadır (Bandura & Walters, 1977). Ergenler model olarak aldığı kişinin göstermiş olduğu riskli davranışlar karşısında cezalandırıldığını veya olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kaldıklarını gördüklerinde bu davranışı sergileme olasılıkları daha düşük olabilir. Model aldıkları kişinin sergilediği riskli davranışlar toplum içinde kabul görüp, sosyal çevresi tarafından onay görmekteyse bu davranışları gösterme olasılıkları daha artabilir. Bandura (1961) ergenlerin şiddet davranışlarını Bobo Doll Deneyi ile açıklamaktadır. Yapmış olduğu çalışmada anaokulundaki 72 öğrenciyi deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayırmıştır. Değişimi test edebilmek için deney grubunun yarısına anti-sosyal davranışlardan biri olan şiddet eğilimine sahip yetişkin rol modeller diğer yarısına ise şiddet eğiliminden uzak olan yetişkin rol modeller izletilmiştir. Daha sonra bu çocuklar yetişkin rol modellerin olmadığı yeni bir odaya alınarak o ortamdaki nesnelere karşı hareketleri izlenmiştir. Saldırgan yetişkin modelleri gözlemleyen çocukların ortamda bulunan oyuncaklara karşı diğer çocuklara göre daha fazla şiddet eğilimi içeren davranışlarda bulunduğu gözlenmiştir (Bandura, Ross ve Ross, 1961).

Alkol, sigara ve madde kullanımı ergen akran grupları arasında büyüme, söz sahibi olma, olgunlaşma göstergeleri olarak görüldüğü için bu riskli davranışlar ergenler tarafından sıklıkla model alınarak yapılmaktadır (Körüklü, 2016). Örneğin okul çıkışlarında arkadaş çevresinin veya okulda lider olarak görülen öğrenci grubunun sigara içtiğini ve bu şekilde onların konuşulduğunu, dikkat çekildiğini gören bir ergen bu davranışı aynı ilgiyi çekmek, beğenilmek için yapmaktadır. Çünkü bu yolla akran grubu tarafından olgunlaştığının veya onay göreceğini dolaylı olarak öğrenmektedir (Sarığül, 2021).

1.1.4.2.2. Sosyal Kontrol Teorisi

Sosyal Kontrol Kuramı, riskli davranışları sosyal bağların güçlenme teorisiyle açıklamaktadır (Hirschi ve Stark, 1969). Bu teori riskli davranışları oluşturan veya oluşmasını sağlayan nedensel faktörlerden ziyade bireylerin uyumlu davranışları ne

şekilde gerçekleştirebileceğine odaklanmaktadır. Bireyler toplumsal bağlarını ne kadar güçlendirirse riskli davranışları gösterme olasılıkları azalmakta ve bireylerin hem kendisi için hem de çevresi için suç teşkil eden durumlardan sakındığı görülmektedir (Körük, 2016).

Sosyal kontrol teorisine göre, bireylerin toplumsal yapıya uyumlu ve sağlıklı davranışlar göstermesinde bağlanma, sorumluluk alma, katılım ve inanç olmak üzere dört temel unsur bulunmaktadır. Bu unsurların bireyde var oluşu kendi üzerindeki denetimini, kontrolünü arttırmakta ve riskli davranışlardan uzak tutmaktadır (Hirschi ve Stark, 1969).

Bireylerin ebeveynleriyle, kardeşleriyle veya yakın çevresiyle iletişiminin, etkileşiminin yoğun olması bağlanma unsurunu güçlendirmekte; bir üniversite hayatının olması, meslek hedefinin veya gelecek beklentisinin bulunması davranışlarını sürekli gözden geçirmesini sağlayacağı için sorumluluk unsurunu güçlendirmekte; dershaneye, seminere, gezilere aktif bir şekilde katılım göstermesi topluma uyumu kolaylaştırdığı için katılım unsurunu güçlendirmekte; toplumdaki normlara, kurallara uyumu, kültürel ve ahlaki normları içselleştirmesi ise inanç unsuru güçlendirmektedir (Körük, 2016). Bu bilgiler ışığında yukarıda belirtilen bu dört unsura sahip ergenlerin toplumsal uyumlarını arttırıp sosyal bağlarını güçlendirdiği için kendi davranışları üzerinde kontrolü sağladığı ve riskli davranışları gösterme ihtimallerinin azaldığı söylenebilir.

1.1.4.2.3. Saygınlığı Arttırma Teorisi

Saygınlığı Arttırma Teorisi, ergenlerin sosyal çevrelerinden ve akran grubundan saygı görmek, takdir edilmek için kimliklerini oluşturma süreçlerinde hangi değerlere önem verdiklerinin davranışları üzerinde etkili olduğu görüşünü açıklamaktadır (Emler, 1984). Akran gruplarından saygı görmek ergenler için olgunluğa, bağımsızlığa ve birçok sosyal ve ekonomik kaynağa ulaşabilmenin yolu olarak belirtilmektedir (Carrol, Houghton, Hatite & Durkin, 1999).

Bazı ergenler dürüstlüğü, çalışkanlığa, yardımseverliğe önem verirken bazıları ise zorbalığa, yıkıcılığa önem vermektedir. Ergenin içinde bulunduğu sosyal çevrenin ve ebeveynlerinin sahip olduğu değerler bu farklılığın oluşmasını sağlamaktadır. Ergenin içinde bulunduğu sosyal çevre yıkıcı, zorbacı ve suçlu kimliğine saygı gösterip, takdir ediyorsa ergenin de riskli davranışları devam ettirmesi muhtemel olmaktadır (Körük, 2016).

1.1.4.3. Psikolojik Temelli Yaklaşımlar

Kendini Olumsuz Değerlendirme Kuramı ve Gerilimi Azaltma Teorisi olarak iki alt teoriden oluşan psikolojik temelli kuramlar, riskli davranışları duygusal süreçler aracılığıyla açıklamaya çalışmaktadır (Siyez, 2009). Bu kuramlara göre birey benliğiyle alakalı ve stres düzeyinin arttığı olumsuz duygularda, sorunlarda riskli davranışları bir başa çıkma stratejisi olarak kullanmaktadır (Oie ve Greeley, 1999).

1.1.4.3.1. Kendini Olumsuz Değerlendirme Kuramı

Bireylerin akran gruplarından veya sosyal çevresinden aldığı eleştiriler benlik saygısının düşmesine ve kendine yönelik sert eleştiriler yapmasına neden olmaktadır. Benlik saygısının düşmesiyle birlikte ergenler olumsuz benlik algısı geliştirmekte, kendisini akademik ve sosyal açıdan yetersiz hissetmektedir. Olumsuz benlik algısını değiştirmek için ise çetelere katılma, anti-sosyal davranışlar gösterme, zorbalık yapma gibi riskli davranışlar sergilemektedirler (Kaplan, Martin ve Robbins, 1984).

Ergenler rol model aldığı kişilerden sürekli olumsuz geri dönütler aldığı anda kendi potansiyeline olan öz yeterlilik inancı da düşmektedir. Öz yeterlilik algısını tekrar kazanmak isteyen ergen madde kullanımı gibi riskli davranışlara yönelebilmektedir (Sheckter, 2000).

1.1.4.3.2. Gerilimi Azaltma Teorisi

Ergenler stres, anksiyete ve düş kırıklığı yaratan durumlarda yaşadıkları gerilimi azaltmak için madde kullanımına veya alkol kullanımına başvurmaktadır. Bu teoride riskli davranışları açıklamaktan ziyade madde ve alkol kullanımını açıklamaktadır. Ergenler ekonomik, ailesel, akran grubu veya okulla ilgili sorun yaşadıkları zaman stres düzeyleri artmakta ve kendi yaşamında kurduğu denge bozulmaktadır. Bu bozulan dengeyi yeniden sağlamak, sorunlarla başa çıkabilmek için ise alkol veya madde kullanımına başvurmaktadır (Greeley & Oei, 1999).

Ergenler özellikle aile desteğini stres yaşanan durumda alamazsa bu durum ile stres birleşmekte ve ergen sorunla başa çıkma stratejisi olarak madde kullanımına, sigaraya veya alkole yönelebilmektedir. Ergenlerin bu şekildeki başa çıkma stratejisi ise onun için yeni ve daha zor bir stres kaynağı olmaktadır (Windle, 1992).

1.1.4.4. Psikososyal Temelli Yaklaşımlar

Psikososyal temelli kuramlar ergenlerin riskli davranışlarını bireysel ve çevresel faktörlerin her ikisinin birden etkilediğini belirtmektedir. Diğer kuramların aksine riskli davranışların tek bir faktörle açıklanamayacağını, hem sosyal çevrenin hem de bireysel faktörlerin etkisinin olduğuna dikkat çekmektedir (Öğrü, 2019).

1.1.4.4.1. Sosyo-Ekoloji Kuramı

Bu yaklaşımda merkezde birey bulunmakla birlikte iç içe geçmiş bireyi çevreleyen katmanlar bulunmaktadır. Bu katmanlar birbirleriyle etkileşim halinde olup bireyin gelişimine, davranışlarına etki etmektedir (Akman, 2002; Corcoran ve Jacqueline, 1999; Hehherington ve Parke, 1986). Bu kuramda bireyi çevreleyen ilk sistem olan mikro-sistem katmanında bireyin ailesi, yakın arkadaşları ve ebeveynlerle kurduğu ilişki bulunmaktadır. Yani ergenin bireysel özellikleri ve sahip olduğu ailenin çevresel faktörleri mikro düzeyi kapsamaktadır (Wachs, 2000). Ailenin sınırları tam olarak koymaması, güvensiz bağlanmanın olması gibi yakın çevresiyle yaşanan sorunlar riskli davranışları oluşturabilmektedir. Bireye yakın olan grubun birbirleriyle etkileşimini oluşturan mezo-sistemde okul ile ailenin iş birliği halinde olması riskli davranışların azalmasını sağlamaktadır. Yani mezo seviye ise ergenin okul, aile, akran grubu gibi topluluk kaynaklarının birbirleriyle olan etkileşiminin bir sonucudur (Corcoran, Casebolt, 2004). Okul yönetimi, ülke politikaları gibi ekzo-sistemi oluşturan etkenler de riskli davranışların ortaya çıkmasına etki etmektedir. Bireyin benimsemiş olduğu kültürel değerleri, inançları, ideolojileri gibi faktörlerde riskli davranışlar üzerinde etkisi olan makro-sistem katmanının öğeleridir (Sarigül, 2021).

1.1.4.4.2. Problem Davranış Kuramı (PDK)

Problem Davranış Teorisi ergenlerde riskli davranışları oluşturan nedenleri ve ortaya çıkış sürecinde etki eden diğer faktörleri kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır (Jessor ve ark., 1977). Bu kurama göre riskli davranışlar üç psikososyal yapının birbirini aktif bir şekilde etkilemesiyle oluşmaktadır. Bireyin, kişilik özelliklerinin yer aldığı kişilik sistemi, çevresinde yer alan kişiler ve nesnelerin oluşturduğu çevre sistemi ve çevreye karşı vermiş olduğu sözlü, sözsüz tepkilerin oluşturduğu davranış sistemi birbiriyle sürekli etkileşim içine girmektedir. Bu sistemlerin her biri diğerini birçok

şekilde etkileyerek riskli davranışların ortaya çıkışına neden olabilmektedir (Gençtanırım & Ergene, 2014; Jessor & Jessor, 2007).

Problem davranış kuramına göre ergenler akran gruplarının saygısını kazanmak, onlar tarafından beğenilmek ve takdir görmek için problem içeren davranışlarda bulunmaktadır. Bu davranışlar ergenlerin anksiyete ile baş etmelerinde, baskıda hissettikleri anda rahatlatıcı olarak kullanmalarında veya olumsuzlukları azaltmalarında bir savunma mekanizması rolü üstlenmektedir. Ergenlerin bahsedilen olumlu veya olumsuz birçok faktörden sergilediği bu davranışlar kişiliğin, davranışların ve çevrenin bir ürünüdür (Diclemente, Hansen ve Panton, 1996). Kişilik sistemi kendi içinde güdüleyici yapı, kişisel inanç yapısı ve kişisel kontrol yapısı olmak üzere üç temel yapıya ayrılarak birbirini etkilemektedir (Donovan & Costa, 1994). Bireylerin başarılarına, hedeflerine ve gelecek beklentilerine olan istek düzeyleri, motivasyonları güdüleyici yapıyı açıklamaktadır. Bir ergenin kendi başarısına, belirlemiş olduğu hedeflerine ve gelecek beklentisine olan inancı, yapabilme isteği, heyecan düzeyi ne kadar yüksek olursa riskli davranışlar gösterme olasılığı da aynı şekilde azalmış olacaktır. Beklentisi olmayan, hedeflerine güdülenmeyen ergenlerin riskli davranışlar gösterme olasılıkları artmaktadır (Danış, 2019).

Kişisel inanç yapısı sosyal eleştiri ve yabancılaşma unsurlarını kapsamaktadır. Ergenlerin toplumsal normlara, kültürel değerlere ve koyulmuş olan kurallara uymayı reddetmesi sosyal eleştiriyi; kendini sosyal çevreden soyutlayıp, toplumdan uzaklaşması ise yabancılaşma kavramını açıklamaktadır. Sosyal eleştiri ve yabancılaşma faktörlerini kişiliğinde yüksek derecede bulunduran ergenlerin riskli davranışlar gösterme eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmektedir (Jessor ve ark., 1991). Ergenin yıkıcılığa karşı göstermiş oldukları tahammülün düşük/yüksek oluşu da kontrol yapısı ile açıklanmaktadır. Ergenlerin yıkıcılığa karşı toleranslarının yüksek olması riskli davranışlar göstermelerine katkı sağlamaktadır (Körük, 2016). Bu faktörlerin yanında kişinin başarısına ve geleceğine yönelik verdiği değerın düşük olması, gelecek beklentilerinin belirsiz ve gerçeklikten uzak olması, yıkıcılık toleransının düşük olması, sosyal eleştiri ve yabancılaşmanın fazla olması ise sağlıklı davranışlardan uzak kalarak problemli davranışlara yönelmesine neden olmaktadır (Jessor, Donovan ve Costa, 1994).

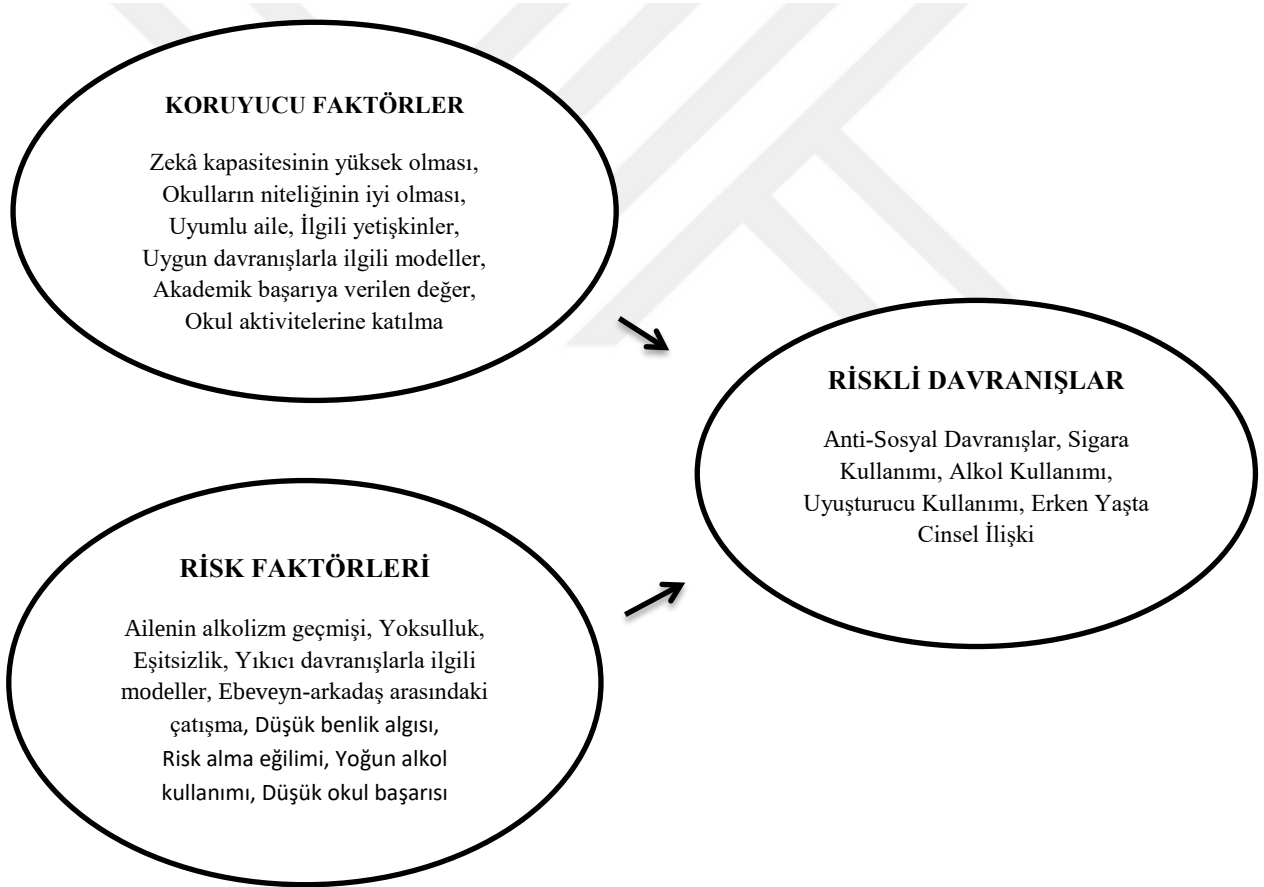
Algılanan çevre sistemi bireylerin riskli davranışlar sergilemesine doğrudan neden olan yakın çevre ve dolaylı olarak etki eden uzak çevre olmak üzere iki kısımda gruplanmaktadır. Yakın çevre de bireyin ebeveynleri, akran grupları ve bu çevreyle bağlantılı bireyler bulunmaktadır. Yakın çevre bireyin vakit geçirdiği bireylerden oluştuğu için özellikle akran gruplarının göstermiş olduğu davranışlar, ergenin bunları model alması gibi etkenler riskli davranışlar üzerinde etkili olabilmektedir. Uzak çevre de ise bireyin ebeveynlerinin tepkileri, arkadaş gruplarında kendisine olan bakış, akran grubunun değerlendirmeleri bulunmaktadır (Jessor ve ark, 1991). Bireyin çevresinden aldığı geri-bildirimler, riskli davranışlarının onaylanması, takdir edilmesi, beğenilmesi gibi faktörler uzak çevrenin etkisini arttırmaktadır. Bu çevre içerisinde yer alan meslek düzeyi, gelir düzeyi, toplumsal bağlam, sosyo-demoğrafik değişkenler birbirleriyle içi içe geçmiş bir şekilde ergenlerin sergileyeceği davranışları belirlemektedir (Körük, 2016).

Kuramın son unsuru olan davranış sistemi bireyler için problemlili davranışları ve uygun davranışları belirlememektedir. Alkol, sigara kullanımı, madde kullanımı, evden kaçma, okulu terk etme, okulun eşyalarına zarar verme, başka insanlara zarar verme, küfür etme, beslenme alışkanlıklarının düzensiz oluşu, intihar eğilimini uyandıracak belirtilerin olması problemlili davranışlar açıklarken; düzenli ve sağlıklı beslenme, öfkeyi yönetebilme, uyku düzeninin olması, güven içeren davranışlarının olması ise uygun davranışları açıklamaktadır (Donovan, Jessor & Costa, 1993).

Problem davranış kuramı, riskli davranışların tek bir nedenle açıklanamayacağını, iç içe geçmiş üç temel sistemin birbirini etkilediğini ve birçok değişkenin riskli davranışların oluşumda etkili olduğunu açıklamaktadır. Bu kuramı oluşturan üç temel sistem de riskli davranışları açıklayan koruyucu ve risk faktörlerini içerisinde bulundurmaktadır (Karaman, 2013). Riskli faktörler, problemlili davranışların ortaya çıkmasını arttıran bir özelliğe sahiptir. Aile içindeki iletişimin zayıf olması, güvensiz bağlanma stiline sahip ergen-ebeveyn ilişkisi, eğitim seviyesinin ve gelir düzeyinin düşük olması, olumsuz akran rol modellerinin olması, yoksulluk, okul ortamının riskli davranışlara yatkın olması, alkol, sigara gibi maddelere erişebilmenin kolay olması, aile alkolizm özgeçmişinin bulunması, sosyal destek kaynaklarının yetersiz olması, mükemmeliyetçi ve talepkar bir aile tutumunun olması sistemlerin içerisinde yer alan risk faktörleridir. Koruyucu faktörler ise problemlili davranışların ortaya çıkmasını azaltan bir özelliğe sahipken uygun davranışların artmasını sağlayan değişkenleri içermektedir.

Demokratik bir aile tutumunun olması, sosyal destek kaynaklarının varlığıyla beraber bu kaynakların aktif olarak kullanılması, olumlu akran ve ebeveyn rol modellerinin bulunması, aile içi iletişimin karşılıklı bir güvene dayanması, okul niteliğinin düzeyinin yüksek olması, öğretmenlerinden aldığı destek, okulun sunmuş olduğu sosyal aktivitelere katılması, yüksek bir benlik saygısına sahip olması ise sistemlerin sahip olduğu koruyucu faktörlerdir (Jessor ve ark., 1991). Bu bilgilerden hareketle bireyi sarmalayan ve aktif bir şekilde etkileyen bu üç temel sistemde koruyucu faktörleri arttırıp risk faktörlerinin azaltması riskli davranışların ortaya çıkmasını azaltabilir.

Şekil 1.1: PDK İçindeki Sistemlere İlişkin Risk Ve Koruyu Faktörlerin Riskli Davranışlarla İlişkisi



Yapılan kapsamlı araştırmalara göre bir ergenin sahip olduğu risk faktörleri fazlaştıkça madde kullanımı, anti-sosyal davranışlar, intihar, okul terki gibi riskli davranışlara eğilimi o denli artmaktadır (Danış, 2019). Koruyucu faktörlere sahip ergenler ise daha esnek bir kişiliğe sahip olarak riskli davranışlardan uzak kalmakta ve sağlıklı davranışlar gerçekleştirmektedir (Risk & Proctive Factord, 2011). Bu faktörlerin

yanında kişinin başarısına ve geleceğine yönelik verdiği değerin düşük olması, gelecek beklentilerinin belirsiz ve gerçeklikten uzak olması, yıkıcılık toleransının düşük olması, sosyal eleştiri ve yabancılaştırmanın fazla olması ise sağlıklı davranışlardan uzak kalarak problemli davranışlara yönelmesine neden olmaktadır (Jessor, Donovan ve Costa, 1994).

1.2. Sosyal Destek ve Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, bireylerin hayatlarında yaşamış oldukları veya yaşayacakları düş kırıklıklar, travmalar, stresler, sorunlu durumlar ve yas gibi durumlara karşı koyabilmek, dayanabilme derecelerini arttırmak için çevreden aldıkları psikolojik, sosyal ve davranışsal etkenler olarak açıklanmaktadır (Yaycı, 2016). Pearson (1986) ise sosyal desteği, bireylerin kendisini çevresine ait hissetmesine, çevreleriyle iletişime geçip benlik saygısını yükseltmesine ve sosyal çevre içinde kendisini güvenli bir ortamda hissetmesine pozitif etki eden bir yöntem olarak açıklamaktadır. Başka bir tanımda ise sosyal destek, bireylerin ailesinden, akranlarından, sosyal çevresinden görmüş olduğu saygı, yücelme, sevgi, almış olduğu olumlu tepkiler, beğenilme, maddi ve manevi bütün davranışsal yardımlar olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1997).

Bireylerin arkadaşları, aileleri, okulu ve öğretmenleri yaşamlarında karşılaştıkları ve karşılaştacakları zorlu olaylarda yanlarında bulunan, ihtiyaçlarına cevap veren destek kaynaklarından bazıları olarak belirtilmektedir. Bu destek kaynaklarından yapısal ve işlevsel olarak yüksek seviyede faydalanan bireylerin stres ve anksiyete ile baş etme konusunda daha kararl ve istekli olduğu görülmektedir (Özbay, 1996). Sosyal destek ağı yeterli düzeyde kuvvetli olan bireyler sağlıklı bir kimlik geliştirerek, problemlere akılcı bir yaklaşım sergilemekte ve sorunları çözüme kavuşturmaktadır. (Tuğrul, 2021).

Baldwin (1967) sosyal destek kavramını, Kurt Lewin'in Alan Kuramı çerçevesinde açıklamaktadır. Buna göre bireylerin davranışları psikolojik çevre içinde oluşur ve bu çevre içindeki tüm değişkenler birbirini etkilemektedir. Psikolojik çevre içerisinde meydana gelen bütün durumlar bireylerin davranışını etkilemektedir. Bu durum göz önüne alındığında olumsuz, riskli davranışları ortadan kaldırmak için çevre üzerinde değişiklikler yapılabilir (Yıldırım, 1997). Ayrıca bireylerin kendisinde ve çevresinde meydana gelen birçok değişme sosyal destek düzeylerini etkilemektedir. Aileden herhangi birinin kaybı, aile içinde yaşanan ani iş kaybı, ebeveyn çatışmaları,

cinsel sapmalar, hastalıklar ve bir anda gerçekleşen göç sosyal destek düzeyini düşürerek riskli davranışlara zemin hazırlamaktadır (Sever, 2015).

1.2.1. Sosyal Destek Kaynakları

Bireyler destek gereksinimlerini çevresinde yer alan sosyal ağlardan karşılamaktadır. Bireylerin sosyalleşme süreçleri anne-baba-bakıcı ile yaşamın ilk yıllarında başlamakta ve okul ile birlikte edinilen kazanımlarla sosyal destek ağları genişlemektedir. Bireylerin yaşamın ilk yıllarında kazanmış oldukları sosyal ağ ve etkileşimler ilerleyen dönemlerde yaşayacakları sosyal ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Sosyal destek kaynakları formal ve informal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Sivil toplum örgütleri, okullar gibi yasal bir şekilde hizmet veren kurumlar formal; aile, akraba, akran, komşu gibi bireyin yakın olarak ilişkiler kurduğu kişiler ise informal destek kaynakları olarak gruplanmaktadır (Özbesler, 2001).

Ergenlik döneminde yaşanan değişimlerle birlikte stres ve anksiyete düzeyi artan, sorunlar karşısında kendini yetersiz hisseden ergen kendini rahatlatmak, yardım edecek birilerine ihtiyaç duymaktadır (Yavuz, 1986). Krizlerin fazla, çatışmaların yoğun ve çaba gerektiren bu dönemde ergene gösterilen destek; sosyal çevresiyle sağlıklı etkileşimler geliştirmesini, beklentilerine umutla bakmasını, sorunlara çözüm odaklı yaklaşmasını sağlamaktadır. Riskli davranışları gösterme eğilimlerinin yoğun olduğu ergenlik döneminde aileler, akranlar, okul ve öğretmenler ergenin yanında olabilecek destek kaynaklarıdır (Yıldırım, 1998). Aile üyeleri, akranlar, komşular ve akrabaları doğrudan destek kaynakları; danışmanlar, öğretmenler, sağlık personelleri ve sosyal hizmetlerde çalışan din görevlileri ise dolaylı kaynaklar olarak gruplandırılmaktadır (Uyan, 2014).

Bireylerin sosyal destek kaynakları kendilerinin birçok konuda gereksinimlerini karşılayıp sorunlarını çözme noktasında etkili olmaktadır. Genel olarak bakılacak olursa sosyal destek kaynakları duygusal, maddi ve zihinsel olmak üzere üç kısımda bireylerin gereksinimlerini karşılamaktadır. Kişinin kendini bir gruba ait hissetmesi, sevi ve şefkat görmesi, saygı hissetmesi, paylaşım yaparak etkileşimde bulunması duygusal olarak gördüğü destektir (Sökmen ve Bayram, 1999). Bireyin günlük sorumluluklarını yerine getirmesi için sosyal çevresi tarafından yardım edilmesi gördüğü maddi destek olarak

tanımlanmaktadır (Bayraktar, 2011). Bireylerin yaşamış oldukları olaylar karşısında sosyal çevrelerinden öğüt alması, öneri alması, geri bildirimler alması ise zihinsel destek olarak tanımlanmaktadır (Sever, 2015).

1.2.2. Sosyal Desteğin Boyutları

Alan yazında yapılan çalışmalarda sosyal destek birçok farklı şekilde boyutlandırılmaktadır. Boyutlandırmalardan birisi sosyal desteğin niceliksel ve niteliksel olarak sınıflandırılmasıdır. Niteliksel boyut, bireylerin aldığı sosyal destek kaynağıyla olan etkileşimin önemini, değerini ön plana çıkarmakta ve süreç ile ilgilenmektedir. Sosyal destek kaynaklarının karmaşıklığı, yoğunluğu, sayısı ve etkileşimlerin süresi ise niceliksel boyutu vurgulamaktadır (Pearson 1986; Ailen ve ark. 2000; Kaner, 2003).

Jou (1994) sosyal desteği, yapısal ve işlevsel olmak üzere iki boyutta incelemektedir. Yapısal destekte bireylerin hangi kaynaklardan destek gördüğü, destek gördüğü kaynakların sayısı ve destek kaynaklarının ne kadar yakın olduğu ön plana çıkmaktadır. İşlevsel destekte ise bireylerin ihtiyaç duyduğu desteğin ne olduğu, birey tarafından bu desteğin nasıl algılandığı, desteklerin ne kadar ve nasıl gerçekleştiği ve desteklerin önemi ön plandadır (Yıldırım, 2006).

1.2.3. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal desteğin hangi yönde ve rollerinin ne olduğunu belirten iki farklı model ortaya koyulmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Yapılan araştırma ve çalışmalar bu modelin yanında yeni bir model ortaya koymaktadır. Bu modeller Tampon Modeli, Temel Etki Modeli ve Olumsuz Olayların Bağımsız Etkileri ve Sosyal Destek Modelidir (Tuğrul, 2021).

1.2.3.1. Tampon Modeli

Bu modele göre sosyal destek stres, anksiyete, düş kırıklığı gibi olumsuz durumlara karşı bir tampon rolü üstlenmektedir (Saygın, 2008). Tampon model bireylerin strese girdiği durumlarda kaybettiği dengesini tekrar sağlamakta, kaygı düzeyini azaltmakta ve olumsuz durumlara karşı korumaktadır (Tuğrul, 2021). Bu modele göre bireyin sosyal destek kaynaklarından mahrum olması sağlık koşulları üzerinde olumsuz bir etkiye neden olabilir.

1.2.3.2. Temel Etki Modeli

Bu modele göre, sosyal destek kaynaklarının bireyde eksik, yetersiz olması veya hiç olmaması sağlık koşullarını doğrudan olumsuz etkilemektedir. Destek kaynakları ile sağlık koşulları arasında doğrudan ilişki bulunmaktadır. Stresin bireyde var olmasından bağımsız olarak sosyal destek kaynaklarını alması fiziksel sağlığını olumlu etkilemekte ve bireyin özgüvenini yükselterek kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır (Yamaç, 2009).

1.2.3.3. Olumsuz Olayların Bağımsız Etkileri ve Sosyal Destek Modeli

Bireylerin yaşamlarında olan olumsuz durumlar sosyal destek kaynaklarından bağımsız olarak sağlık koşullarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bireyler sosyal destek kaynaklarını alsalar dahi yaşamlarında olabilecek olumsuz olaylar kendilerini iyi hissetmelerini engel olabilmektedir (Tuğrul, 2021).

1.2.4. Sosyal Destek Türleri

Alan yazında yapılan çalışmalar dikkate alındığında sosyal destek türleri küçük ayrıntılar ve kapsama göre farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Sosyal destek türleri Duygusal ve Sosyal Destek, Bilgi Desteği, Araçsal Destek ve Değerlendirme Desteği olmak üzere dört grupta toplanmaktadır (House, 1981).

1.2.4.1. Duygusal ve Sosyal Destek

Bireylerin karşısındaki diğer akranlarından, aile üyelerinden veya komşularından bekledikleri sevgi, saygı, sosyal çevrelerine ait olma istekleri, beğenilme istekleri, güvende olma, korunma beklentilerini gibi duygusal ihtiyaçları içeren sosyal destek türü duygusal ve sosyal destek olarak açıklanmaktadır. Duygusal destek ihtiyaçları karşılanan bireyler kendilerini toplumun, ailesinin kendisine önem verdiğini hissetmekte ve kendilerini sosyal çevrelerinin bir parçası olarak görmektedirler. Bu gereksinimlerinin karşılandığını gören ve hisseden birey stres, kaygı gibi olumsuz duygularını azaltarak sağlıklı davranışlara yönelmektedir (Kaner, 2004).

1.2.4.2. Araçsal Destekler

Para, eğitim, günlük bakım ve ihtiyaçlar gibi bireylere maddi olarak sağlanan destek türü Araçsal Destek olarak açıklanmaktadır. Bireylerin maddi açıdan desteklenerek gereksinimlerinin giderilmesi mutlu olmalarını sağlamakta ve bu mutlulukta riskli davranışları gösterme eğilimlerini azaltmaktadır (Kaner, 2004). Araçsal

destekler bireylere sorunları çözebilme ve bunun sonucunda onlara rahatlama ve eğlenceye zaman ayırma olasılıklarını arttıracığı için stres düzeyini azaltmaktadır (Sever, 2015).

1.2.4.3. Bilgi Desteği

Bireylerin karşılaşmış oldukları sorunlarda, problemlerde onlara eğitim yoluyla bilgi ve öneri vermeyi içeren destek türü bilgi desteği olarak açıklanmaktadır (Heaney & Israel, 2008). Bireylerin kendisinde veya bulundukları ortamda yer alan sıkıntılarını, sorunlarını ortadan kaldırmak için sağlanan beceriler olarak da açıklanabilmektedir (Tuğrul, 2021). Sorunların önce tanımlanması, daha sonra mantık çerçevesinde süzgeçten geçirilerek anlaşılması ve bilişsel bir düzeyde ortadan kaldırılmaya çalışılması olarak bireylere yapılan yardımlardır (Sever, 2015).

1.2.4.4. Değerlendirme Desteği

Bireylerin yapmış olduğu davranışlar karşısında sosyal çevresinden, ebeveynlerinden almış olduğu geri dönütler ve onaylanma duyguları değerlendirme desteği olarak açıklanmaktadır. Birey bu şekilde kendini değerlendirecek kriterleri oluşturarak, davranışlarını aktif bir biçimde değerlendirmekte ve riskli davranışları ortaya çıkaracak faktörleri belirleyerek uzak durabilmektedir (Heaney & Israel, 2008).

1.2.5. Algılanan Sosyal Destek

Algılama, bireylerin olayları, durumları kendi bakış açılarına göre, yaşantılarına göre anlamlandırma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bireyler çevrelerinde bulunan uyarıcıları kendi düşüncelerine, duygularına göre yorumlayarak, herkesten farklı bir bakış açısı geliştirir. Burada önemli olan nokta algılanan yaşantıların nesneden ziyade öznel yaşantılara bağlı düşünceler olmasıdır (Tuğrul, 2021).

Algılanan sosyal destek, bireylerin diğer bireylerle kurduğu ilişkiyi, etkileşimdeki güvenilir bağları ve destek kaynaklarının sağladığı davranışsal yardımları bireyin bakış açısından geçirerek yapmış olduğu bilişsel algılama olarak tanımlanmaktadır (Oktan, 2005). Bireylerin sosyal çevrelerinden, akran gruplarından, aile üyelerinden görmüş oldukları sevgi, saygı gereksinimleri, beğenilme, takdir edilme ihtiyaçları, ne kadar mutlu, iyi, güvenli hissettiklerini içeren öznel değerlendirmeleri, bilişsel yargılamaları algılan sosyal desteği oluşturan unsurlardır (Tunç Omar, 2019). Bireylerin sosyal desteğin

kaynaklarının yapısı ve fonksiyonelliğinin ne düzeyde olduğu ile ilgili sübjektif düşünceleri “algılanan sosyal destek” kavramını oluşturmaktadır (Procidano ve Heller, 1983).

Algılanan sosyal destek kavramını oluşturan önemli bileşenlerden biri sosyal ağıdır. Sosyal ağ, sosyal çevrede bulunan her bir destek kaynağının bireyin gereksinimlerini karşılamada yardım eden bir unsurdur. Sosyal ağ bireyin etkileşimde bulunduğu aile, arkadaş, komşu gibi sosyal çevre unsurlardan meydana gelmektedir. Algılanan sosyal destek ağı güçlü olan bireylerin, kendisini daha başarılı ve mutlu hissederek olumlu benlik saygısı geliştirdiği ve riskli davranışların ortaya çıkmasına engel olan koruyucu faktörlere sahip olduğu görülmektedir (Taysi, 2000). Bireylerin ihtiyaç duyduğu andaki sosyal destek kaynaklarının varlığı, bu kaynakları o anki ruhsal durumuna göre algılaması alınan sosyal destekten daha ön plandadır. Bireysel farklılıklar, kişisel özellikler, o anki duygu durum ergenlerin bulunan sosyal destek kaynaklarını algılamalarını farklılaştırmaktadır (Stokes, 1985).

Bireylerin algılanan sosyal desteği fark etmesi için, bir sosyal destek kaynağına ihtiyaç duyması, sosyal destek kaynaklarının ulaşabilir olması ve bu kaynakları nasıl kullanacağını bilmesi önemli görülmektedir. Bu anlamda algılanan sosyal desteğin, alınan sosyal destekten daha önemli olduğu belirtilmektedir. Bireyler bir problemle karşılaştığı zaman sosyal desteklerinden faydalanma düzeylerine dair güvenleri ve inançları ne kadar fazla ise o sorunu çözme konusunda kendilerini daha cesaretli ve kararlı hissetmektedirler (Cutrona, Cole, Colangelo, Assouline & Russell, 1994). Bunun için algılanan sosyal destek ile sosyal destek kavramlarını doğru şekilde birbirinden ayırmak gerekmektedir.

Bireylerin sosyal destek işlevlerinin ne düzeyde yeterli olduğuna dair değerlendirmesi algılanan sosyal destek kavramı olarak tanımlanmaktadır. Algılanan sosyal destek bireylerin destek kaynaklarını, durumları kendi bakış açısına göre yorumlayarak yeni bir bilişsel yargılama oluşturmalarıdır. Burada sosyal desteğin bireye yaklaşımı, birey üzerinde yarattığı his, etkileşimin değeri önemli bir yer tutmaktadır. Algılanan sosyal desteğin değişme durumu da birçok kez birey üzerinde olumlu etki bırakmaktadır (Tuğrul, 2021). Bireylerin algıladığı sosyal destek arttıkça görevlerini yerine getirme olasılıkları artmakta ve akademik başarılarına önem vererek geleceğe

yönelik hedefler koymaktadırlar. Bu hedeflerde problem içeren davranışlardan uzak tutma eğiliminde olmalarını sağlamaktadır (Cutrona, Cole, Colangelo, Assoouline & Russell, 1994). Literatür incelendiğinde algılanan sosyal destek düzeyinin artmasının; ergenlerin sosyal ve psikolojik birçok sorununa daha akılcı yaklaşarak çözüme kavuşturmasına yardımcı olduğuna ve stres yaratan durumlarda kendine yardımcı olarak birinin varlığına işaret etmektedir. Bu durumda, sorun veya stres yaratan olaylar karşısında ergenlerin şiddete eğilimlerinin azalmasını sağlamaktadır (Eker ve ark., 2001). Özellikle aile tarafından algılanan sosyal destek türlerinin bireyin yaşamındaki stres ve depresif etkenler üzerinde etkili olmaktadır. Aile ve arkadaş tarafından olumlu ve memnuniyetle karşılanan bir destek gören birey stres durumlarını daha iyi yönetme becerisi kazanarak sorunları içe yansıtmamaktadır. Bu durumda bireyi depresyona iten negatif etkilerin azalmasını sağlamakta ve intihara yönelme gibi riskli bir davranıştan uzak tutmaktadır (Yıldızhan, 2019, s.12).

Algılanan sosyal destek kavramını oluşturan iki önemli unsur bulunmaktadır. Bunlardan ilki, bireylerin aldıkları desteği ne düzeyde kabul ettiği, sevdiği olan “algılanan destekten memnun olma düzeyidir.” Bireyler algıladıkları destek kaynaklarından ve destek türünden ne kadar memnun olursa sosyal ağı o denli güçlenmektedir. İkinci unsur ise bireylerin gereksinim duyduğu “sosyal desteğin varlığına olan algısıdır.” Belirtilen bu iki unsur da bireylerin kişilik özelliklerine göre değişebilmektedir (Yamaç, 2009). Bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri dört bileşenden etkilenmektedir. “Kişilik özellikleri, Sosyal demografik değişkenler, Sosyal ağın bağlı olma durumu, Sosyal ilişkilerin özelliği” algılanan sosyal desteği önemli ölçüde etkilemektedir (Yamaç, 2009).

1.2.6. Riskli Davranışlar İle Algılanan Sosyal Destek İlişkisi

Ergenlik döneminde bireylerin fizyolojisinde, psikolojisinde hormonal değişikliklerin etkisiyle birçok değişim meydana gelmektedir. Ergenlerin sosyal çevreleriyle bağlantı kurma isteklerinin bu dönemde artmasıyla birlikte yeni bir sosyal ortamları oluşmaktadır. Sosyal çevrelerinde bulunan anne, baba, akranlarıyla kurduğu etkileşimler sergileyecekleri davranışları önemli ölçüde etkilemektedir (Yörükoğlu, 1996, s.23-47) Ergenin aile üyeleri, akran grupları, komşuları, öğretmenleri, okulu veya resmi kurum/kuruluş gibi destek kaynaklarıyla kurmuş oldukları etkileşimin, almış oldukları sosyal desteğin sosyal ve psikolojik ruh hallerini etkilediği görülmektedir.

Sosyal destek kaynaklarından yeterli desteği almayan veya algıladıkları sosyal destek düzeyinden memnun olmayan ergenler için bu bir risk faktörü haline gelmektedir. Bu desteği yeterli olarak algılayan ergenlerin davranışlarını sürekli süzgeçten geçireceği, gelecek beklentileri çerçevesinde hareket edeceği ve sağlıklı davranışlar geliştireceği düşünülmektedir. Algıladıkları sosyal desteğin yapısı ve işlevselliğinden memnun olmayan ergenlerin aile üyelerinden uzaklaşmasına ve yabancılaşmasına, buna bağlı olarak da düşük benlik saygısı geliştirerek riskli davranışlar sergilemesine engel olunamayacağı düşünülmektedir (Tuğrul, 2021).

Sosyal çevresinden yeterli düzeyde sosyal destek algılayan bir ergen, problemlere daha akılcı bir tavırla yaklaşarak sorunlara çözüm önerisi geliştirmekte ve sorunlu durumlarda destek kaynaklarından yardım alacaklarından emin oldukları için özgüvenleri yüksek düzeyde olmaktadır. Sosyal destek kaynaklarından o yardımı algılamayan birey ise özgüven artmasının ergene getireceği kişilik özelliklerinin avantajlarından yararlanamamaktadır (Yazıcıoğlu, 2020). Aile üyeleriyle sık iletişim kuran, etkileşimlerinin yoğun olduğu, evde demokratik bir aile tutumu olan, bağımsız olma düşüncelerine saygı gösterilen ve bu bağımsızlığın aile tarafından kontrol edildiği ergenler uyumlu davranışlar göstermekte ve alkol, sigara gibi maddelerden uzak durmaktadırlar. Bu ergenler aynı zamanda anti-sosyal davranışlar göstermekten sakınılmaktadırlar (Eylen, 2001). Okul ortamının ve niteliğinin öğrenciler için mutlu ve başarılı hissetmeye elverişli olması ergenleri kurallar çerçevesinde davranmaya itecek ve okul terki, yalan söyleme, okul eşyalarına zarar verme gibi risk barından davranışlardan alıkoyacaktır. Öğretmenlerin ve okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerle sürekli etkileşimde bulunduğu, süreç odaklı bir yaklaşım sergilediği ve yönlendirmelerin yapıldığı bir sistem koruyucu faktörleri içinde bulundurduğu için uygun davranışların oluşmasını sağlamaktadır (Gençtanırım, 2010).

Yukarıda bilgilerden hareketle akranlarından, öğretmenlerinden ve ailelerinden destek alan ergenlerin bağımsızlıklarını kanıtlamak için pervasız davranışlarda daha az bulunduğu söylenebilir. Bu destekten mahrum kalan ergenlerin özgüvenlerinin düşebileceği ve akranlarının sergilediği problemleri davranışları model alabileceği söylenebilir.

1.3. Psikolojik İyi Oluş

1.3.1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji, bireylerde bulunan sağlıklı davranışları, psikolojik rahatsızlıkları tespit eden ve bu sorunlara ilişkin çözüm yolu getiren bir bilimdir. Bireylerin yaşamlarında meydana gelen sosyal, psikolojik, ekonomik ve ailesel nedenlerden ötürü ruhsal hastalıklar oluşabilmektedir. Bundan dolayı psikoloji bilimi ortaya çıktığı ilk dönemlerde özellikle hastalık modeli çerçevesinde oluşmuş ve hastalık-tedavi sistemiyle gelişimini sürdürmüştür. Daha çok sorun ve hastalık üzerinde bir temel almıştır (Myers & Diener, 1996). İkinci Dünya savaşı itibarıyla psikoloji, bireylerin kişisel olarak yaşadığı acıyı ortaya çıkarmak ve sorunlu bu durumu iyileştirmeyi odaklamıştır. Özellikle savaşın yaratmış olduğu psikolojik tahribat sonrasında sorunlar ve travmalar üst düzeye ulaşmış ve bu durumda oluşan ruhsal sorunlara aşırı odaklanılmasına, bu hastalıklara ayrı bir araştırma olarak bakılmasına neden olmuştur (Wood ve Jonhson, 2016). Bu durumda psikoloji bilimi bireylerin hayatlarını daha iyi bir seviyeye getirme ve kendilerinde var olan gizil güçleri ortaya çıkartıp, yükseltme gibi iki ana işlevi yerine getirme konusunda geride kalmaktadır (Sheldon & King, 2001). Sağlık odaklı bir yaklaşımı oluşturan bu iki önemli eksik William James, Alport, Maslow, Jung gibi önemli kişilerin düşünce ve yazılarında pozitif psikoloji olarak ortaya çıkmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Bu gelişmelerin ardından ise Dünya Sağlık Örgütü psikolojik sağlıklılığı, başlarda bireylerin herhangi bir soruna, hastalığa veya hastalık belirtisiyle kuşatılmamış olması olarak tanımlarken; daha sonra ise sadece sorunlara sahip olmamak değil aynı zamanda bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak anda ve zamanda iyi olması olarak tanımlanmıştır (Eryılmaz, 2013). Bu tanımla birlikte bireylerin iyi olmaları daha fazla dikkat çeken ve tartışılan bir kavram olarak ele alınmıştır. Bu çalışmalara ek olarak özellikle Seligman'ın bireylerde var olan olumlu özelliklere odaklanarak, yeteneklerini, gizil güçlerini geliştirmeye yönelik yaptığı çalışmalar pozitif psikoloji alanını önemli bir kavram haline getirmiştir (Linley vd., 2006).

Pozitif psikoloji, sorunlu durumları, bireylerin yaşadığı acı verici olayları, özgüvensizliği, işlevsel olmayan aile sistemlerini ve kurum, kuruluşların etkisiz olmasını reddeden bir bilim değildir. Bireyin ruhsal hastalıklarının bir etkeni olabilecek bu durumları kabul etmekle birlikte Pozitif psikoloji bireylerin daha mutlu olup, iyi

hissetmesine, bencillikten uzaklaşmasına, iletişimi güçlü demokratik aile sistemlerinin ortaya çıkmasına ve etkili kurumların olmasına katkı sağlayan unsurlara odaklanmaktadır (Linley ve Joseph, 2004). Daha genel bir biçimde tanımlanacak olursa pozitif psikolojinin nihai amacı potansiyellerini ortaya çıkartan bireylerin, işlevsel aile kurumlarının ve pragmatik olarak olumlu çıktılar veren kurumların ortaya çıkmasını sağlayan unsurları belirtmektir (Gable & Haidt, 2005). Pozitif psikoloji bireylerin yaratıcılıklarını, konular üzerindeki bilgilerini, var olan potansiyellerini, işler üzerindeki sorumluluklarını, iyi-oluşlarını ve iyi-oluşlarını etkileyen alanlarla ilgilenmektedir. Bireylerin hayatlarını daha yaşanabilir ve bireyleri bencillikten uzak daha fedakar bir kişiliğe getiren önemli bir psikolojik daldır (Collins & O'Brien, 2003). Pozitif psikoloji bireyin iyi halini daha iyi bir düzeye getirmeye çalışarak zayıf yanlarını güçlendirmeye çalışmaktadır. Bu bilim dalı bireyi mükemmelleştirmekten ziyade insanı daha fazla geliştirecek noktalara odaklanmaktadır. Pollyannacı bir yaklaşım benimseyerek yaşamı tozpembe görmek yerine olanı açıklamakta ve bireyde olanı daha iyi bir seviyeye getirmeye çalışmaktadır (Göcen, 2013, s.104). Bu psikoloji dalı, var olan yetenekleri ortaya çıkaran ve potansiyelleri geliştirmeyi temel alan, bireylerin mutluluğunu, iyi hallerini vurgulayan sosyal destek kaynaklarını vurgular (Utsch, 2007). Bu psikoloji dalında bireyi güçsüz kılan özellikleri yerine onların potansiyellerini geliştirmelerine katkıda bulunan güçlü yönlerine odaklanılmaktadır (Şahin, 2013). Ergenlik döneminde oluşabilecek riskli davranışlara karşı, sağlıklı davranışların gelişmesini sağlayabilecek kişilik özelliklerinin ve davranış kalıplarının oluşmasını sağlamakta bu psikoloji dalı önemli bir yer tutmaktadır (Shogren, Lopez, Wehmeyer, Little & Pressgrove, 2006).

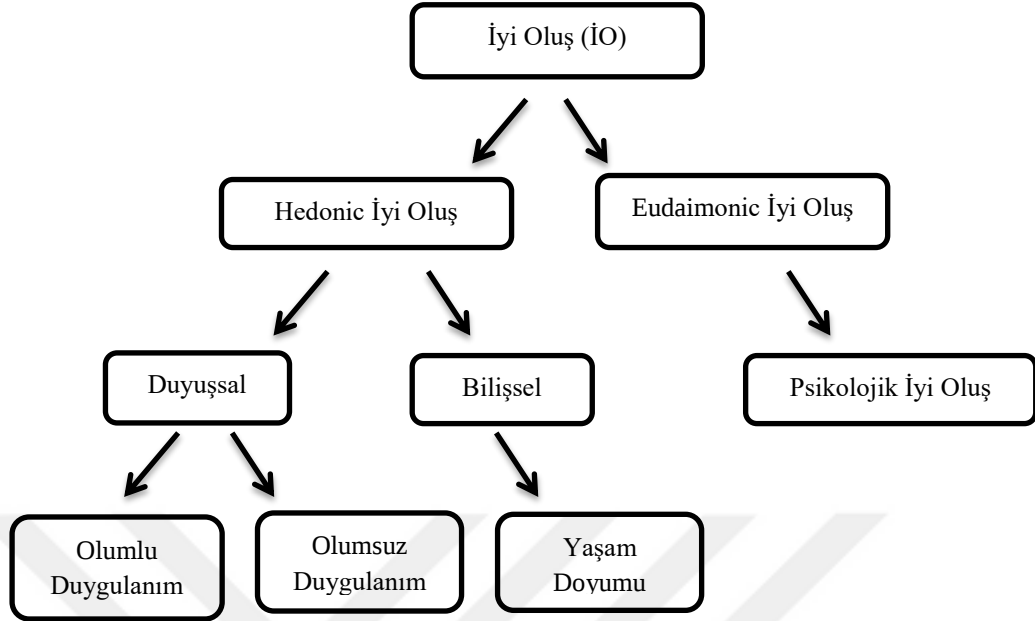
Psikoloji deneysel olarak, kişisel sorunların değerlendirilmesi ve çözüme kavuşturulmasına odaklanarak ruhsal bozukluklar, önemli kişilerin kaybı, ihmal ve istismar gibi dışsal faktörlerin olumsuz etkileri üzerine çalışmalar gerçekleştirmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000. s.6). Ancak pozitif psikolojinin sadece sorunlara odaklanarak, ruhsal sorunları tedavi etmek yerine “Bireylerin Yaşamlarını Anlamlaştıran Unsurlar Nelerdir? Mutluluk Birey İçin Ne Anlama Gelir ve Nasıl Arttırılır? Bireyler Daha İyi Bir Yaşam Sürmek İçin Nelere Önem Vermeliler?” soruları üzerine giderek hayat standartlarının daha iyi olmasını ve bireylerin ruhsal olarak iyi oluş düzeylerini arttırmayı amaçlaması gerekmektedir (Wong, 2010).

Bireylerin hayatlarındaki anlamı bulmaya, yaşamlarına neşe katmaya, sorumlu bir yapıya sahip olmalarına, var olan yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışmaktadır (Ceylan, 2013). Pozitif psikoloji bilimi bireylerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz olayları bir arada değerlendirerek, sorunları inkar etmeden, kendilerini potansiyel olarak üst seviyeye çıkartmalarına odaklanmaktadır (Polatçı, 2011). Bireyler sürekli çevreleriyle iletişim ve etkileşim halindedir. Bireylerin etkileşim içinde bulunduğu çevreyle iletişimini sağlıklı bir hale getirmek, almış olduğu doyumunu arttırmak, bulunduğu ortama neşe katmak ve anlamlı bir şekilde o ortama katılmak pozitif psikolojinin işlevlerinden bazılarıdır (Malkoç, 2011). Bireyleri daha güçlü bir gelişimle donatmak isteyen pozitif psikoloji; mutluluk, dayanıklılık, sorumluluk, fedakarlık, kaliteli yaşam, özerklik, bilinçli farkındalık, iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi kavramlarla ilgilenmektedir (Eryılmaz, 2013).

1.3.2. İyi Oluş (İO)

İyi oluş kavramı pozitif psikolojinin bakış açısına göre, bireyin geçmiş hayat deneyimlerini inkar etmeden kabullenmesi, bu deneyimlerinden pişmanlık duymadan memnun olması; gelecekteki yaşamı için hedefler koyması, bu hedeflere umutla yaklaşması; yaşadığı şimdiki zamanda ise anda kalarak duygu-durumunu mutlu bir hale getirmesi ve gireceği etkinliklerden doyum almaları gibi sübjektif algılamalar olarak tanımlanmaktadır (Seligman, 2001). İyi oluş, bireyin hayatındaki anlam bulma arayışında sorunlu durumlardan uzak durması olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Singer, 1998). Yani bireyin yaşamış olduğu, yaşayacağı veya yaşadığı her an daha mutlu, neşeli hissetmesi ve kendi yeteneklerini daha üst seviyeye çıkarması olarak açıklanabilir (Huppert, 2009). Pozitif psikoloji iyi oluşu, bireylerin hayatlarında yaptıkları davranış ve yaşadıkları duygular üzerinde ruhsal sağlıklarının ve yaşantılarındaki doyum ve mutluluk seviyelerinin ne kadar olumlu olduğunu açıklamaktadır (Ryan & Deci, 2001). Alan yazında yapılan çalışmalar pozitif psikolojinin, insanların neşeli, mutlu olmasını iyi-oluş kavramı ile açıkladığını belirtmektedir (Çalışkan, 2021). Pozitif psikoloji iyi oluş kavramını felsefi temelleri olan iki temel bakış açısına göre gruplandırmaktadır (Şahin, 2019):

Şekil 1.2: İyi Olmanın Boyutları



Kaynak: Özdoğan (2021, s.23)

Hedonik yaklaşımda temel odak nokta yaşamdan alınan zevk ve haz duygusudur. Bu bakış açısında birey, olayları ve durumları kendi standart kalıplarına göre süzgeçten geçirerek anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bireyin yaşadığı hayattaki rahatlık seviyesi, mutluluk düzeyi ve sorunları kendince ortadan kaldırarak haz duygusuna erişmesi hedonik yaklaşımın kapsamına girmektedir (Şahin 2019). Eudaimonic yaklaşım ise bireylerin çabasına, ne kadar işlevsel olduğuna, kendini ne kadar geliştirdiğine odaklanmaktadır. Bu bakış açısına göre bireyin ne kadar iyi olduğu, ne kadar refah içerisinde olduğu hazzan daha önemlidir. Birey kendini gerçekleştirmek için uğraşta bulunup, var olan yeteneklerini geliştirmek için uğraş verip yaşamında olan bitene meydan okumaktadır (Waterman, 1993).

Hedonik yaklaşım özellikle duygu-durumun olumlu yanlarının fazla olduğu bir bakış açısidir. Bu yaklaşım pozitif psikolojide öznel iyi oluş kavramına denk gelmektedir. Öznel iyi oluş ise bireyin yaşamındaki deneyimlerden, yaptığı işlerden, birlikte olduğu eş ve ebeveynlerden aldığı hazzın, duyduğu mutluluk, eğlendiği ilginç, keyifli sosyal aktivitelerin sübjektif değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Eudaimonic bakış açısı ise belirtmiş olduğu ilkelerini ünlü filozuf Aristoteles'in "Nichomachean Ethics" isimli kitabındaki düşüncelerinden almaktadır.

Aristoteles zevk ve haz ilkesine dayanan hedonic bakış açısını eleştirerek, bu yaklaşımın bireyi bir köle durumuna soktuğunu savunmaktadır. Ona göre insanlar hazzın yarattığı mutluluktan ziyade en üst seviyeye ulaşmak için uğraş vermeli ve bu çabayla gerçek mutluluk olan erdeme ulaşabilmelidir (Ryff, 2013). Eudaimonic bakış açısına göre birey güdülerinin hepsine sahip olsa bile gerçek mutluluğa ulaşamayabilir, hatta bu elde ettiği arzular gelişmesine ket vurabilir (Ryan ve Deci, 2001). Pozitif psikoloji; bireyin kendini geliştirmesi ve gerçekleştirmesini, özerk olabilmesini, işlevsel olarak çaba gösteren erdemli bir birey olmasını “psikolojik iyi oluş” olarak açıklamaktadır (Hamurcu,2011).

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları, psikolojik sağlığı etkileyen iki önemli yapı taşıdır (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluş, iyi oluşun zevki önemseyen, mutluluğu haz alma odağında açıklayan yanıken; psikolojik iyi oluş ise iyi oluşun gerçek mutluluğu çabayla ulaşılan refah ve erdem olarak belirten yanıdır. Öznel iyi oluş bireyin hayatındaki deneyimlerini sübjektif olarak değerlendirmesidir ve yaşamındaki olumlu duygu-durum, olumsuz duygu-durum, almış olduğu doyum düzeyi unsurlarından oluşmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003, s. 404). Psikolojik iyi oluş ise bireyin kendine dair gerçekleştirmek istediği hedeflerinden, potansiyelini arttırmak için yaptığı uğraşlarından, yaşamını daha iyi bir seviyeye getirebilmek için çaba verdiği anlam arayışından oluşmaktadır. Bu iki temel bakış açısı aynı kavram gibi görünse de birbiriyle ilişkili fakat farklı biyolojik ve psikolojik yapılara sahip iyi oluş türleridir (Diener, 1984). Özellikle psikolojik iyi oluş türü duygusal, sosyal ve bilişsel öğeleri daha çok içinde barındıran geniş bir kavramdır. Bireylerin kendini geliştirmesine, özerk olabilmesine, erdemli bir şekilde daha iyiyi hedeflemesine motivasyon oluşturmaktadır (Özdoğan, 2021, s.23-24).

1.3.2.1. Öznel İyi Oluş (ÖİO)

Öznel iyi oluş, bireyin hayatındaki deneyimlerinden almış olduğu enerjiyi, mutluluğu ortaya çıkarma, duygu-durum düzeyinin daha çok pozitif olması ve üzüntü, kin, nefret gibi olumsuz duygu-durumların hiç olmaması ya da az olması olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2006). Bu kavram, bireyin yaşamındaki olumlu duygu-durum, olumsuz duygu-durum, almış olduğu doyum düzeyi bileşenlerinden oluşmaktadır. Yaşamındaki deneyimlerinden aldığı doyum bileşeni; bireyin evliliğinde eşiyle ve çocuklarıyla, ailesindeki her bir ebeveyniyle, çalıştığı kurum ve kuruluşlardaki

çevresiyle, yapmış olduğu işiyle ne kadar uyumlu olduğu, memnun olduğu ile açıklanmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Coşku, mutluluk, heyecan, istek gibi hoş duygular olumlu duygu-durum bileşenini; nefret, kin, üzüntü, suçluluk gibi hoş olmayan duygular ise olumsuz etki yaratan duygu-durum bileşenini oluşturmaktadır (Şahin, 2019. s.9). Olumlu duygu-durumlar bireyin istekli olması, dışadönük olması, motive olmasıyla; olumsuz duygu-durumlar ise anksiyeteye, stresle, üzüntüyle açıklanmaktadır (Cenkseven, Akbaş, 2007. s.44). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarında özellikle duygu-durumlarını daha iyi etkileyen hoş duyguları deneyimlemesi, diğer insanların ne düşündüğünü önemsemeyerek kendi davranışlarından duyduğu hoşnutsuzluk ile ilgili öznel değerlendirmesidir (Savaş, 2019, s.19). Öznel iyi oluş kavramı pozitif hissettiren olumlu duygular, negatif hissettiren olumsuz duygular ve yaşamdan aldıkları haz olmak üzere üç temel kısımdan oluşmaktadır (Pietrukaniec, 2022. s.17). Öznel iyi oluş bireyin kendisi hakkındaki bilişsel yargılamalarına olan bakış açısı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşamındaki durumları, kendi özelliklerini hem duygusal hem bilişsel olarak kendi süzgecinden geçirdiği iyi olma halidir (Öztoygur, 2022. s.20).

Alan yazında hedonik yaklaşımı temel alan öznel iyi oluş kavramının tanımına yönelik birçok farklı bir fikir ortaya atılmasına rağmen Seligman'ın (1998) Otantik Mutluluk Kuramı temel olarak alınmıştır (Devran, 2018, s. 6-8). Bu teoriye göre bireyin yaşamından haz alması, mutlu olabilmesi hayatında var olan olumlu duygulara, hayatına ne kadar bağlı olduğuna ve yaşamında bulduğu anlam olmak üzere üç koşula bağlanmaktadır. Bu koşullardan ilki olan iyi bir duygu-duruma sahip olabilmek için olumlu duygular, bireyin geçmişte yaşadığı gurur, hoşnutsuzluk; şimdiki zamanda yaşadığı zevk ve hazlar; gelecekte yaşayabileceği umut, inanç gibi üç farklı zaman dilimine ayrılmaktadır (Carr, 2016. s.11-59). Diğer koşul ise bireyin bir işi yaparken başka etkenlerin konsantrasyonunu dağıtmadan, bütün işleviyle var olan potansiyelini, kapasitesini bir akışa koyma süreci olan yaşamına bağlanmasıdır. (Kaplan, 2021, s.6). Teorinin üçüncü koşulu ise bireyin kendi yaşamını daha fazla anlamlı hale getirebilecek davranışlarda bulunması, yeteneklerini bu anlamı arttırmak için ortaya koymasındır (Csikzentmihalyi, 1990, s.2-6).

Seligman bireylerin yaşamlarından istedikleri hazzı alabilmesi için teoride belirtilen bütün koşulları yerine getirmesi gerektiğini belirtmektedir. Kendi geçmişindeki yaşadığı durumlardan sonra doyum yaşayan, şuan deneyimlediği durumlardan haz alan,

geleceğe daha çok umutla bakan, aile, evlilik ve işleriyle ilgili durumlarda dikkatini dağıtmadan çaba gösteren ve yaşadığı, deneyimlediği her andan anlam bularak bulduğu bu anlamı arttırma uğraşı veren bireyler mutluluğa ulaşabilirler (Kaplan, 2021, s.7).

1.3.2.2. Psikolojik İyi Oluş (PIO)

Psikolojik iyi oluş bakış açısını yansıtan eudaimonic yaklaşım, refahı bireyin yaşamındaki anlamı bulma ve yeteneklerini geliştirme olarak açıklamaktadır. Bireyin kendi potansiyellerine olan inançları ve potansiyellerini geliştirmek için göstermiş olduğu çabalar mutluluğa ulaşabilme önemli bir rol üstlenmektedir. (Deci ve Ryan, 2008, s.2). Bireylerin güdülerinin, isteklerinin ve arzularının refaha ulaşabilme konusunda her zaman etkili olmayacağını savunan eudaimonic yaklaşım, bireyin yeteneklerine, çabasına ve iyi olmanın erdemsel, işlevsel boyutuna vurgu yapmaktadır (Ryan ve Deci, 2001, s. 146).

Psikolojik iyi oluş kavramı psikoloji alan yazınına Bradburn (1969) tarafından dahil edilmiştir. Bireylerin psikolojik iyi oluşlarını duygu-durum düzeylerinin baskınlığı ile ifade etmiştir. Buna göre bireyde olumlu etki bırakan duygular olumsuz etki bırakan duygulara oranla ne kadar fazla olursa bireyin psikolojik iyi olma hali o kadar yüksek olmaktadır. Yani bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini bu duyguların ne kadar fazla olduğu belirlemektedir (Bradburn, 1969). Fakat Bradburn'un görüşlerinin Seligman'ın Otantik Mutluluk Kuramının bileşenlerini açıklaması psikolojik iyi oluşun aksine hedonik yaklaşımı yansıtan öznel iyi oluşu anımsatmaktadır (Myers ve Diener, 1995, s. 11).

Psikolojik iyi oluş bireyin hayatında karşılaşmış olduğu durumları anlamlandırması, kendini tanıması ve kendini gerçekleştirme, sosyal çevresiyle bağını güçlendirerek yönetebilme becerisi kazanması olarak tanımlanmaktadır (Güner, 2022). Bu kavram pozitif psikoloji dalına Ryff (1995) ile entegre edilerek, bireyin yeteneklerini fark etmesi ve çaba göstererek potansiyellerini üst seviyeye çıkarması olarak açıklanmıştır. Daha genel bir açıdan incelenecek olursa Eudaimonic yaklaşım; bireyin kendi özelliklerini tanıması, bu özelliklerine göre gelecek hedefleri belirlemesi, ebeveynleriyle ve sosyal çevreleriyle etkileşimlerini güçlendirmesi, özerk kararlar alabilmesi, yaşamda anlam arayışını sürekli sürdürerek kendine hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşmak için uğraş vermesi, kendi yeteneklerini ortaya çıkarmak için çabalaması ve bu yeteneklerini özgüvenini diri tutarak arttırması olarak açıklanmaktadır (Ryff, 1995). Bireyin kişisel özelliklerini geliştirmesi için özdenetim içinde olmasının,

yaşamına yönelik amaçlı etkinliklerde bulunmasının ve özerkliğini geliştirecek fiziksel etkinliklere katılmasının iyi oluşlarını arttıracakı belirtilmektedir (Panahi ve ark., s.2070).

Psikolojik iyi oluş kavramı olumlu etki bırakan duygu-durum, olumsuz etki bırakan duygu-durum ve hayatlarından aldıkları doyum düzeyi gibi hazzı ortaya çıkartan üçlü unsurdan ziyade bireylerin hayatlarının her alanında daha işlevsel olma çabasında kendini geliştirmesi ve kendinde var olan kapasitelerini tanıyarak üst düzeye çıkarması olarak açıklanmaktadır (Ryff, 1989, s.1070). Psikolojik iyi oluş bireyin kişisel deneyimlerini geliştirme, kendi sınırlarını bilerek zorluklara karşı meydan okuma, potansiyelini üst düzeye çıkarabilmek için bireysel özelliklerini değiştirme, yaşam amaçlarını netleştirme ve hedeflerine ulaşabilme motivasyonudur (Lent, 2004). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler var olan sorunları halledebilme, potansiyellerini kullanarak problemleri daha mantıklı bir şekilde çözebilme ve sorunları çözebilme konusunda kendilerine düşen görevleri yerine getirme konusunda daha başarılı olabilirler (Ryff, 1989).

1.3.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi

Felsefe bilimi, bireyin refahı nasıl tarih ettiğini, neşeye hangi yollar ile ulaştığını ve refahın onlar için nasıl bir anlam ifade ettiğini konu eden birçok tartışmaya neden olan araştırmalar yapmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Birey kendi hayatını olumlu olarak nitelendirmesi için içsel ve dışsal olarak hangi pekiştireçlere sahip olması gerektiğini sürekli olarak değerlendirmektedir. Bireylerin hayatlarında gerçekleştirmek istedikleri en önemli nokta istedikleri mutluluk seviyesine ulaşabilmektir. Bu refah seviyesi ise bireylerin mutluluk kavramına nasıl bir bakış açısıyla yaklaştığına göre farklılaşmaktadır. Bireylerin bu kişisel bakış açısı da uzun yıllar boyunca mutluluk kavramı üzerine çalışmalar sergileyen filozofların işini zorlaştırmaktadır (Balcı, 2011, s.29). Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde refah ve mutluluk kavramların ne olduğu, ulaşabilmek için araçların önemi, sürdürmek için hangi etkenlerin olması gerektiği gibi konular açısından birçok farklı fikir ortaya atılmış ve bu durum da psikolojik iyi oluş kavramının herkes tarafından kabul edilen tek bir tanımının olmasını zorlaştırmıştır (Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015, s.646). Bu kavram kargaşasından dolayı psikolojik iyi oluş bir kavram olarak ilk kez felsefe dalında görülmüştür. Mutluluk kavramı bazı tanımlarda bireylerin iyi olma halini vurguladığı için psikolojik iyi oluş kavramının

ortaya çıkışını hızlandırmıştır. Özellikle Aristoteles refahı, bireyin çok istediği, güdülediği durumlar ve bunlara ulaşmak için göstermiş olduğu uğraşların bir aracı olarak tanımlamıştır. Yani mutluluğu, bireylerin kişisel uğraşları sonucunda sahip olduğu ve sahip olduğu her şeyi arttırmak için göstermiş olduğu yetenek gayreti olarak açıklamıştır (Göcen, 2014, s. 94).

Psikoloji bilimi ortaya çıktığı ilk yıllarda, felsefe dalının refah ile ilgili yapmış olduğu bu çalışmalardan ziyade daha çok problemlili durumlar üzerinde araştırmalarını yoğunlaştırmıştır. Özellikle hasta-tedavi modeline uygun olarak bireylerin hayatlarında yaşamış oldukları sağlıksız, uygunsuz durumlara yönelmiş ve bunlara tedavi etmeyi amaçlamıştır. Bu nedenden ötürü bireyi değerli kılan, özgüvenini arttırarak kendisini iyi hissettiren olumlu özelliklerini görmezden gelmiştir. İkinci dünya savaşından sonra savaşın yaratmış olduğu maddi ve manevi ağır tahribatı göz önüne alan psikopatoloji bilimcileri, olumlu özelliklerden ziyade psikolojik sağlığı oluşturmak için zihinsel problemleri odak almış ve bunları ortadan kaldırma üzerine araştırmalar yapmışlardır. Bunun sonucunda da psikopatoloji bilimcileri, psikolojik iyi oluş kavramını, bireyin olumlu özelliklerinden ve iyi olma durumundan ziyade hayatlarını olumsuz deneyimlere götürebilecek zihinsel sorunların bulunmaması olarak açıklamışlardır (Uçar, 2018, s. 28).

Psikoloji biliminin ilk yıllarında özellikle hasta-tedavi ve hasta-hasta yöntemlerine ilgi duyulması ve sadece sağlıksız olan davranışların çözüme kavuşturulmaya çalışılması, bireylerin ruhsal olarak kendini geliştirmesinin ve yaşamlarındaki iyi olma durumlarının görmezden gelinmesine neden olmuştur. 1960'lı yıllarda önce Amerikalı psikopatoloji bilimcilerinin ruhsal gelişim ile ilgilenmeye başlaması psikolojik iyi oluş kavramı üzerine duyulan merakı arttırmıştır. Daha sonra pozitif psikoloji kuramı iyi oluş kavramına yönelik birçok çalışma ortaya koymuş ve artık bireyin kendini gerçekleştirme adına da araştırmalar fazlalaşmaya başlamıştır. (Ryan ve Deci, 2001, s. 142). Pozitif psikoloji alanı bireyi kötü hissettiren, dengesini bozan olumsuz durumlar, sorunların neler olduğunu açıklamaktan ziyade yeteneklerini nasıl geliştirebileceğini, gizi güçlerini nasıl ortaya çıkartabileceğine odaklanmaktadır. Birey yaşamındaki güçlü olduğu alanları ve zayıf olduğu alanları bilerek olaylara özgü yaklaşmakta ve bu şekilde duygusal dengesini korumaktadır (Yalçın, 2020, s.5). Başka araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramı bireyi iyi hissettiren veya kötü hissettiren duyguların hayatlarındaki varlığıyla açıklanmaya çalışılmaktadır Yani bireyin

yaşamındaki olumlu duygu-durumların olumsuz duygu-durumlarına baskın olması refah düzeyini arttırmaktadır. Bu durumunda bireyi daha mutlu hissettireceği ve psikolojik iyi oluş seviyesinin de buna bağlı olarak artacağı belirtilmektedir. Psikolojik iyi oluş bu görüşe göre bireyin sadece refahıyla ve huzurlu olmasıyla açıklanmaktadır (Bradburn, 1969). Bunun yanında başka bir görüşte ise bireyin psikolojik olarak iyi hissetmesi için mutluluğun bireyin hayatında olması gerektiği kabul edilmekte fakat sadece mutluluğun yeterli olmayacağı savunulmaktadır (Özyurt, 2020, s.23). Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu açıklarken bireylerin mutluluğun, öznel değerlendirmesinin de ötesine geçerek bir futbol maçını izlemeye gitmesi, sahilde yürüyüş yapması, sevdiği bir yakınını ziyaret etmesi, müzik dinlemesi, kitap okuması gibi birçok farklı etkinlikleri kendileri için anlamlandırması olarak açıklamıştır. Yani bu görüşe göre psikolojik iyi oluş da bireylerin mutluluğu farklı şekilde elde etmesi gibi bireysel farklılıklara göre değişmektedir (Kılınç, 2021, s.24).

Pozitif psikolojinin iyi oluş kavramına yönelik yapmış olduğu çalışmalar bireyin sağlıklı haline, kendini gerçekleştirmesine, refaha ulaşmasına vurguyu arttırmıştır. Ve psikoloji bilimi artık sadece var olan problemi çözmek yerine problem olmadan bireyin var olan sağlıklı halini nasıl daha iyi bir çerçeveye getirebilir sorusuyla uğraşmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Bu durum da iyi oluş kavramına yönelik iki temel felsefi bakış açısının oluşmasını sağlamıştır. Bunlardan ilki bireyin mutluluğa ulaşabilmesinin onun deneyimlediği zevk ve güdülerden oluştuğunu ileri süren hedonik bakış açısıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Hedonik yaklaşıma göre, bireyin hayatında onu iyi hissettiren olumlu duygu-durumların fazlalığı yaşamdan aldığı haz seviyesini arttırmaktadır. Bununla beraber kötü hissettirecek hoş olmayan duyguların varlığı ise yaşamdan aldığı doyumunu düşüreceğinden mutlu olmamasına neden olmaktadır. Bu yaklaşım bireyin kendi davranışlarını bir süzgeçten geçirerek algılamış olduğu öznel deneyimleri kapsayan öznel iyi oluşu oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş kavramı daha sonra filozofların çalışmaları sonucunda farklı bir felsefi kökene dönüşerek yeni bir kavram olan psikolojik iyi oluş ile ayrılmaktadır. İkinci bakış açısı olan eudaimonik de bireylerin almış olduğu hazzın, zevkin ve yaşamının birçok alanında yapmış olduğu öznel algılarının gerçek mutluluğa ulaşmada yeterli olmayacağını savunmaktadır. Eudaimonik yaklaşım gerçek refahı bireylerin özerk kararlar alabilmesi, potansiyellerinin farkında olarak bunu geliştirmeye çalışması ve daha işlevsel bir yaşama sahip olabilmek için erdemli bir uğraş vermesi

olarak tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluşu yansıtan bu yaklaşım sonrasında psikoloji bilimi de bireylerin sağlıklı haline ve bu hali oluşturan iyi oluş durumlarına önem veren araştırmalar üzerinde daha fazla çalışmaya başlamıştır (İşcan, 2021, s.14).

1.3.4. Psikolojik İyi Oluş Modelinin Kuramsal Temelleri

Psikolojik iyi oluş modeli ve bu modeli oluşturan temel boyutlar kuramsal bir çerçeveye ulaştırılarak teoriler açıklanmaktadır. Şekil 1.3.'te görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş modeli birçok psikoloji bilimcinin temel kavramlarıyla ilişkilendirilerek ortaya koyulmuştur (Ryff ve Singer, 2008).

Şekil 1.3: Ryff'ın psikolojik iyi oluş modelinin temel boyutları ve kuramsal temelleri



Kaynak: Ryff & Singer (2008).

Psikolojik iyi oluş modeli açıklarken; Carl Rogers'in tam işlevsel birey, Allport'un olgunluk, Maslow'un temel ihtiyaçlar, Jung'un bireyselleştirme, Erikson'un psikososyal gelişim, Frankl'ın yaşamın anlamı, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Johada'nın psikolojik sağlık ve Neugarten'in kişilik değişim özellikleri kavramları kullanılmaktadır (Ryff, 1989). Bu kavramlar aşağıda alt başlıklar halinden açıklanmaktadır.

1.3.4.1. Maslow ve Kendini Gerçekleştirme

Kendini gerçekleştirme kavramı; kendisini ve çevresini tanıyarak kabul eden, özerk ve biricik olmaya önem veren, birçok duygu-duruma uyum sağlayabilecek duygu

düzenleme becerisi olan, yaşamını değerli kılan deneyimlere açık olan, sıradanlığa karşı olarak yeniliğe hazır olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek bir düzeyde olduğunu açıklamaktadır (Maslow, 2011). Çünkü Maslow’a göre bu davranışları sergileyen birey ihtiyaçlar hiyerarşisinde basamakları adım adım çıkararak kendini gerçekleştirme seviyesine yaklaşmaktadır (Şahin, 2019, s16.)

1.3.4.2. Rogers ve Tam İşlevsel Birey

İnsanlar yaşamlarından aldığı hazzı ve mutluluğu daha iyi şartlarla donatabilmesi için sergilemiş olduğu deneyimlerini aktif bir biçimde değerlendirebilmelidir. Hayatlarında tam olarak işlevsel bir hale gelebilmeleri için hem çevrenin hem de bireysel özelliklerini fark etmeleri kolaylaşır (Rogers, 1963). Bireyin işlevselliğinin artması; farklı yaşantıları deneyimleme, kendisine ve çevresine karşı özgüvenli olma, hayatında bir anlam arayışı içinde çaba gösterme olarak üç temel gelişime bağlanmaktadır (Şahin, 2019, s16.) Bu özelliklere sahip olan insanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

1.3.4.3. Jung ve Bireyselleşme

Bireyselleşme insanların sosyal ortam içerisinde kendilerini ‘ben’ yapan özelliklere daha fazla odaklanarak ‘ben algısını’ oluşturmak olarak tanımlanabilir. Birey özellikle sosyal çevrenin içerisinde daha çok zaman geçirdiği ergenlik ve gençlik döneminde ‘ben algısını’ istemeden de olsa ikinci plana atabilmektedir. Zamanın ilerlemesiyle birlikte bilinç deposunun zenginleşmesi bireyi ‘ben’ yapan özelliklere daha çok önem vermesine itmektedir (Jung, 1999). Bireyin varoluş amacını sorgulayarak yeni tecrübelerle açık olmasını sağlayan bireyselleşme çabası ruhsal gelişimini desteklemektedir. Bu durumda kendinden memnun olmasını ve özerk bir yapıyla özgüvenli davranışlar sergilemesini teşvik etmektedir. Bireyin yaşamıyla uyum içindeki bu birey olma çabası psikolojik olarak iyi olma halini etkileyecek yeni bir yaratıcılık deneyimi olmaktadır (Şahin, 2019, s17.)

1.3.4.4. Allport ve Olgunluk

Bireyin çevresindeki insanlarla kurduğu ilişki yapılarının ruhsal sağlığın ve olgunluğun önemli bir ilkesi olduğunu belirtilmektedir. İnsanlar sosyal ortamlarda girmiş olduğu etkileşimlerle bireysel gelişimine katkıda bulunmaktadır. Ve içinde bulunduğu her iletişim hayatında yaşam anlamını ve amacını özgün bir biçimde ortaya çıkarmasına

olanak sağlamaktadır. Bu bilgiler ışığında psikolojik iyi oluş, bireyin sahip olduğu bütün içsel yönlerini bir bütün haline getirerek kişiliğine yeni bir anlam kazandırması olarak açıklanmaktadır (Allport, 2006). Hayatlarında yeni etkinliklere katılma konusunda istekli, çevresiyle etkileşimde bulunurken güvenli yollar arayan, kendisini bir bütün olarak algılayan, yaşamında olan olayları salt bir gerçeklik süzgecinden geçiren, sorunları çözme aşamalarına sahip olan ve hedef belirleyerek bu amaç için uğraş gösteren bireylerin psikolojik olgunluklarının daha yüksek olacağı belirtilmektedir (Özdoğan, 2021, s.35).

1.3.4.5. Bühler ve Temel Yaşam Eğilimleri

Bireyler var olan yeteneklerini ve sahip oldukları gizil güçleri sürekli gerçekleştirmek için bir uğraş arayışına girmektedir. Yani insanlar kendi potansiyellerinin farkına vararak bunu en üst seviyeye çıkarabilmek için kendini geliştirme çabasında bulunmaktadır. Ve her birey bu çabayı diğer insanlardan farklı bir biçimde sergilemektedir. Yeteneklerini ve potansiyellerini gerçekleştirmek için bireyin kendini çevresinden ayırıştırarak özgün ve özerk bir birey algısına ulaşması gerekmektedir (Derobertis, 2008). Bühler (1935), bireylerin sergilemiş olduğu davranışlarda çevresel faktörlerin tek etken olduğuna karşı çıkarak bireyin sübjektif değerlendirmelerine daha çok vurgu yapmaktadır. Bu görüşe göre birey kendi hayatında deneyimlediği birçok durumu kendi süzgecinden geçirerek öznel bir bilişsel değerlendirme yapmakta ve yapmış olduğu bu algılama davranışlarına yön vermektedir. Bireyin genlerinden aldığı özellikler ve sosyal çevresinin etkileri göz ardı edilmemekle birlikte, yaşamı üzerindeki anlam bulma çabası ve kendini ayrı bir kişi olarak algılaması kendini gerçekleştirmesine daha fazla katkı sağlamaktadır (Özdoğan, 2021, s.31).

İnsanların yaşamlarında sergilediği davranışlarına yön verirken yapmış oldukları sübjektif algılamalarında dört temel eğilimlerine vurgu yapılmaktadır (Bühler, 1935). Birey haz güdüsü, kendi kendine sınırladığı uyumu, kendini ifade etme ve büyümesi için yaratıcılığı ve içsel düzenini koruması olmak üzere dört yaşam eğilimine sahiptir. Haz güdüsü, başka birine duyduğu sevgi, libido gibi bireysel tatminleri içeren bir eğilimdir. Kendi kendini sınırlayan uyum eğilimi, kendini bir yere ya da gruba ait hissetme, güvenli olabilme yollarını arama ve başına gelebilecek sorunlara karşı çakarak uyumu sağlayabilme durumunu ifade etmektedir. Yaratıcılık eğilimi ise bireyin başarısı için sürekli çaba göstermesini; içsel düzeni koruma eğilimi ise bireyin kişiliğini bir bütün

olarak algılaması, yaşamındaki tutarlılığı sağlaması gibi davranışları kapsamaktadır (Şahin, 2019, s18.)

1.3.4.6. Erikson ve Psiko-sosyal Gelişim Yapısı

Bireyin yaşamın ilk yıllarından ölüme kadar yerine getirmesi gereken bir dizi gelişim görevi bulunmaktadır. Bireylerin yaşamlarında gerçekleştirmesi beklenen bu görevler kendilerinin gelişim göstermesine olanak sağlamaktadır. Bu gelişim görevlerini yerine getirmeyen birey bir kriz durumuyla karşı karşıya kalırken gelişimlerini sürdürememektedir (Feldman, 2009). Yaşamının henüz ilk yıllarında (0-1,5 yaş) bakım verenlerden aldığı destek, gördüğü ilgi onu dünyaya karşı nasıl bir güvende olacağını saptamaktadır. Bu gelişim görevinden sonra (1,5-3 yaş) yapabileceği sorumluluklarını çevresi tarafından kendisinin yapmasına izin verilirse bağımsızlık duygusunu kazanmaktadır. Daha sonra (3-6 yaş) çevresindeki birçok şeyi keşfetmek için yeni davranışlar geliştirir, sorular sorar ve atik bir yapıda olarak girişimci yapıda olmayı öğrenmektedir. Okula başladığı dönemde (6-12 yaş) yapmış olduğu çalışmaların, ödevlerin desteklenmesi ve takdir edilmesi çocukta başarılı olabilme hissini yaşatmaktadır. Ergenlik dönemine geldiğinde (12-18 yaş) kendini keşfetme sürecine girerek kendisini 'ben' yapan özellikleri aradığı kimliğini kazanma sürecine girmektedir. Kimliği kazanan ergen genç olarak verebileceği evreye geldiğinde (18-30 yaş) sosyal ilişki ve sevgiye dayalı yakın bir ilişki kurabilme sürecinde yakınlık hissini yaşamaktadır. Yaşamının uzun ve zor bir sürecini geriden bırakan birey (30-60 yaş) artık kendi çevresinde veya sosyal çevrede yer alan durumlara ve insanlara karşı katkıda bulunabilme yollarını arayarak üretkenlik duygusunu görmektedir. Yaşlılık dönemine gelen birey (65 yaş ve üzeri) geriye dönüp geçmişe baktığı zaman yaptıklarından gurur duyuyorsa yani gelişim görevlerini başarılı olarak yerine getirdiyse kişiliğini bir bütün olarak algılamaktadır (Erikson, 1968). Her evredeki görevini yerine getiren bireylerin o gelişim görevinden sonra kendini daha özgüvenli bir biçimde bir sonraki evreye hazır hissedeceği söylenebilir. Bu durumunda kriz durumunu yaşamayan ergenlerin daha yüksek bir psikolojik düzeye sahip olduğuna işaret olduğu söylenebilir.

1.3.4.7. Jahoda ve Psikolojik Sağlık

Psikolojik Sağlık kavramında Jahoda (1958) bireylerin ruh sağlığını açıklarken mutluluk kavramını ön plana çıkarmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireylerin sahip olduğu

refah düzeyi onların psikolojik sağlıklarını gösteren önemli bir etkindir. Jahoda'ya (1958) göre bireylerin sorun veya problemlerinin olmaması, hastalığı çağrıştıran belirtilerden uzak olması onların mutlu olduğunu göstermemekte ve ruh sağlıklarının yüksek bir seviyede olduğuna kanıt göstermemektedir. Bu yaklaşım bireyin iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını onun belik saygısına, bulunduğu ortamlardaki özgüvenine ve yaratıcılık haline bağlamaktadır. Bireyin kendine duyduğu güven, bulunduğu ortamları kendi seçebileceği bir özgüven ve yeni fikirler üretebilme becerisi onun psikolojik iyi oluşu arttırmaktadır (Ruini ve Ryff, 2016). Bu yaklaşım bireyin akıl sağlığının ölçütünü mutluluk kavramına dayandırmaktadır. Buradaki mutluluk kavramı birey için problemlerden uzak kalmakla açıklanamayacak kadar sübjektif bir algılamadır. Bireyin sağlıklı bir psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olması için “kendisine yönelik nasıl bir yaklaşım gösterdiği, yeteneklerini davranışlarıyla nasıl arttırdığı, fonksiyonelliğinin düzeyi, hayatında sergileyeceği bağımsız tavrı, kendisi dışındaki sosyal çevreyi değerlendirme şekli ve hayatı nesnel bir biçimde görebilme derecesi” olmak üzere altı temel ölçüt belirlenmektedir (Jahoda, 1958). Bu belirtilen kriterleri olumlu bir biçimde sergileyen bireylerin refah düzeylerinin arttığını açıklamaktadır (Özdoğan, 2021, s.32).

1.3.4.8. Neugarten ve Kişilik Değişimi

Bireylerin yaşlanması ve yaşlanma sürecinde gelişimlerini sürdürebilecekleri deneyimler üzerine araştırmalar yapılmaktadır. Özellikle yetişkinler belli bir yaşa geldiklerin de yaşamın sonlu olduğunu ve ölüm kavramını sıkça düşünmeye başlamaktadırlar. Bu düşünce de zamanlarını nasıl geçireceklerine dair meraklarını arttırmaktadır. Bireylerin her yaş düzeyinde sergilemesi beklenen deneyimleri açıklayan standart bir norm ortaya koyulmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyler belirlenen bu norma uygun hareket etmedikleri zaman psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Çünkü neyi nasıl yapacaklarını yaşla değişen bireysel özellikleriyle kestirememektedirler (Neugarten, 1965). Aynı zamanda bu yaklaşıma göre bireyler yaşlılık döneminde geçen sahip olduğu birçok bireysel özelliklerinin değişime uğradığını anlamaktadır. Bireyin sevdiği-sevmediği şeyler, yaptığı-yapmadığı durumlar, gittiği-gitmediği yerler, kızdığı-kızmadığı anlar kendisinde değişebilmektedir. Buna rağmen bireyin bu özellikleri değişime uğrasa bile onu 'ben' yapan kalıplaşmış fikirlerinin, düşüncelerinin, arzularının, isteklerinin değişime uğramadan devam etmediğini savunmaktadır (Aiken, 1995).

1.3.4.9. Frankl ve Anlam Arayışı

Bireyler yaşamlarında kişiler arası etkileşim ve sosyal bağlarını kuvvetlendirerek, çevresinde yer alan önemli gelişmeleri izleyerek bir anlam arayışına girmektedir. Hayatlarından almış oldukları yaşam enerjisini, mutluluklarını hatta üzüntülerini bu sorgulamış oldukları çabaya borçludurlar. Birey yaşadığı her an üzerine düşünebileceği, eylemler yapabileceği, eleştirebileceği veya merak edebileceği durumları yaşamak istemektedir. Bu isteğin olmaması bireyi amaçsız ve araçsız biri haline getirerek yaşamındaki refah düzeyini, arzularını, hevesini olumsuz bir biçimde yermeye başlamasına açık hale getirmektedir. Bunun için hedefler belirleyebileceği olumlu ve olumsuz hayat deneyimlerinden sonra gireceği anlam arayışı onun iyi oluş halini iyi düzeyde etkilemektedir (Özdoğan, 2021, s.40).

Psikolojik iyi oluş modelini oluşturan veya etki eden teoriler göz önüne alındığında; “Maslow ve kendini gerçekleştirme, Jung ve bireyselleşme, Allport ve olgunluk, Rogers ve tam işlevsel birey, Jahoda ve psikolojik sağlık, Frankl ve anlam arayışı, Neugarten ve kişilik değişim özellikleri, Erikson ve psikososyal gelişim, Bühler ve temel yaşam eğilimleri” gibi yaklaşımların yer aldığı görülmektedir. Bu kuramsal temellerin oluşturduğu Ryff’in psikolojik iyi oluş modeli ve boyutları ise bir diğer başlıkta aşağıda yer almaktadır.

1.3.5. Ryff ve Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Psikolojik iyi oluşu oluşturan boyutları Ryff (1989b) kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hakimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı kısımda incelemektedir. Bu temel boyutlara aşağıda yer verilmiştir.

1.3.5.1. Kendini Kabul

Bireyin yaşamında yer alan iş, aile gibi alanlarda tam fonksiyonda bulunması, kendini gerçekleştirme için potansiyellerini harekete geçirmesi ve eylemlerinde olgunluk göstermesi psikolojik sağlığın önemli göstergeleri olarak belirtilmektedir. Kendini kabul, bireyin geçmişine ait olan yaşadığı bütün deneyimlerden hoşnut olması, eylemlerinin sorumluluğunu alması ve farkında olmadığı gizil güçlerini ortaya çıkarması olarak tanımlanmaktadır. Bireyler kendilerini ‘ben’ yapan özelliklerini tanıyarak olumlu ve olumsuz yanlarını, duygularını fark etmektedirler. Var olan potansiyellerini fark eden ve bunu özümseyen birey yaşamındaki hoşnutluk düzeyini arttırmaktadır. Geçmiş ve

şimdiki eylemlerinden memnun olmayan, duygularını tanımayan bireyler kendini gerçekleştirme eğilimine sahip olamamaktadır (Şahin, 2019, s.20). Bireyin kişisel niteliklerini tanımasının, sübjektif değerlendirmesini yapmasının, farkındalık düzeyini arttırmasının, işlevsel olarak çaba göstermesinin kendini kabulün unsurları olduğunu belirtilmektedir (Ryff ve Singer 2008). Kendisi hakkında farkındalık düzeyi yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin arttığı gözlemlenmektedir (Şahin, 2019, s.20). Bireyin aktif bir biçimde benliğini değerlendirerek öz saygısını arttıracak şekilde uğraş vermesi önemli bir faktördür. Yaşadığı an içinde aldığı kararlar ve eylemlerinden tatmin olan, geçmişini düşündüğü zaman düş kırıklığı yaşamadan memnuniyet ve keyif alan bireyler benlik saygısını arttırmakta ve bu durumda psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu bir etkide bulunmaktadır (Güler, 2019, s.28).

1.3.5.2. Başkalarıyla Olumlu İlişkiler

Olumlu ilişkiler bireyin başkalarıyla kurduğu etkileşimlerde empati kurabilmesi, özgüvenli bir şekilde güvenli davranabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Başka insanları düşünerek, güven temelli duygularla karşısındakine yaklaşan birey haz alacağı, gelişeceği ve mutlu olacağı ilişkiler kurabilmektedir. Bencilliği ön plana alarak empati geliştiremeyen, içe kapanık bireyler ise doyum sağlayıcı ilişkiler geliştirememektedir (Ryff, 1989b). Bireylerin karşısındaki insanlara önem vererek onları özel kılması ve iletişimi güçlü bir etkileşimde bulunması psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu yansıtan kriterler olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2013). Diğer insanlarla sıcak, iletişimi bol, samimi etkileşimler kurabilen, özgecilik davranışlarında bulunabilen ve güvenilir duygusunun yer aldığı ilişkilerde bulunan bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin arttığı görülmektedir (Atan, 2020, s.19).

1.3.5.3. Özerklik

Psikolojik iyi oluş açısından bakıldığında özerklik kavramı, bireyin kendisini herkesten ayrı bir varlık olarak algılaması, özgür davranması ve eylemlerinin sorumluluğunu alarak kontrol mekanizmasını aktif tutması olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989b). Yaşamda karşılaşılan herhangi bir durumda toplumsal normlardan ziyade kendi özne standartlara göre eylemlerini harekete geçiren bireyler özerk olabilme noktasında ön plana çıkmaktadır. İçinde bulunduğu toplumun ahlaki, kültürel normları bireyi davranışları konusunda etki altında bırakabilmektedir. Birey bu sosyal yapının

dayatmış olduğu baskı karşısında kendi içsel kontrol mekanizmasını harekete geçirip kendi fikirlerini, eylemlerini yansıtarak bağımsızlık duygusunu güçlendirmektedir. Toplumun normuna göre hareket eden bireyler bağımsızlık duygusundan uzak kalmakta ve başkaları tarafından kolay etki altına alınmaktadır (Hamurcu, 2011). Bireylerin toplumun baskısından, başkalarının görüşlerinden sıyrılarak kendini değerlendirmesi, kararlarını verebilmesi psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etken olarak görülmektedir (Kurt, 2021, s.16). Kültürün dayatmış olduğu normlardan, kurallardan, aileye bağımlı kalarak verilen kararlardan ziyade kendi içsel standartlarını oluşturarak buna özgün davranması özerk olmalarını artırmaktadır (Ryff, 1989, s.1071).

Yukarıdaki bilgiler ışığında özerk bireylerin sosyal yapının sunmuş olduğu gelenek ve göreneklerden uzak kaldığı, herhangi bir durum karşısında başkalarının kanıtına ihtiyaç duymadığı, endişe, stres gibi duygulardan çekinmeden eylemlerini sergilediği ve fonksiyonel bir şekilde davranışlarını sübjektif kriterlerine göre ayarladığı söylenebilir. Bu durumda bağımsızlığını kazanarak kendi öznel değerlendirmesi yapabilen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Ryff & Singer, 2008).

1.3.5.4. Çevre Hakimiyeti

Çevre hakimiyeti, insanların yaşadığı sosyal ortamları denetim altına alabilmesi, bu ortamların ona sağlamış olduğu olasılıkları kendi süzgecinden geçirerek algılayabilmesi, amacına uyan olasılığı değerlendirebilmesi ve kendi koyduğu kalıplara göre içinde bulunduğu sosyal çevreyi değiştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff & Singer 1996). Çevresi üzerinde hakimiyeti olan bireylerin sosyal çevrelerinin ona sağlamış olduğu olasılıkları göz önünde bulundurarak kendi isteklerine, arzularına hitap eden olasılıklar için çaba gösterdiği görülmektedir. Çevre kontrol mekanizması gelişmeyen bireyler ise çevresinin kendisine sağladığı olanaklardan yararlanamamakta ve yönetebilme becerisi kazanamamaktadır (Ryff 1989a). Çevresinde yer alan durumları bilen, çevresinin özelliklerine göre ihtiyaçlarını şekillendiren ve çevresinde meydana gelen değişikliklere adaptasyon gösteren bireylerin iyi oluş düzeylerinin olumlu etkileneceği belirtilmektedir (Ekşioğlu, 2022, s.27).

1.3.5.5. Yaşam Amacı

Yaşam amacı, bireyin güdülerine, arzularına, hedeflerine ulaşabilmek için uğraş vermesi, anlam arayışına girerek hayatını yönlendirmesi, kendi yetenekleri ve potansiyellerini fark ederek bir bütünlük halinde bunları harekete geçirmesi olarak açıklanmaktadır (Demirci, 2012). Yaşam amaçları olan bireylerin geleceğe yönelik birçok hedef belirleyebileceği ve şimdiye kadar yaşadıkları anlarda anlam arayışı içinde oldukları söylenebilir. Yaşamında herhangi bir amaca ulaşmak için çabası olmayan bireyler ise geçmişlerinden pişman bir birey olarak yaşadıkları anları eleştirmeye çalışmaktadırlar (Ekşioğlu, 2011). Bireyin varoluşunu sorgulayarak ulaşacağı hedefler belirlemesi, yaşadığı her günün anlamını keşfetmesi daha yaratıcı, mutlu bir ruh halinde olmalarını sağlamaktadır. Bu olumlu ruh hali de psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasını sağlamaktadır (Aydoğan, 2022, s.14). Bireylerin hayatlarında karşılaşmış olduğu zorlu yaşam olaylarının veya geleceğe umutlu bakmasını sağlayacak olumlu durumların onları anlam bulma uğraşına ittiği açıklanmaktadır (Frankl, 2009). Jahoda (1958) hayatlarında bir anlam bulma uğraşına girmeyen bireylerin ruhsal sağlıklarının olumsuz etkileneceğini belirtmektedir. Birçok teori dikkate alındığında bireylerin yaşamda hedefledikleri amaçlar yaşlarına göre farklılaşmaktadır. 15’li yaşlarda kendini tanıyıp, kimliğini keşfetme sürecini amaç olarak belirleyen birey, 25’li yaşlarda diğer bireylerle doyum sağlayacağı yakın ilişkiler kurma amacını taşımaktadır (Ryff & Heidrich, 1997).

1.3.5.6. Kişisel Gelişim

Kişisel gelişim kavramı, bireylerin var olan yeteneklerini ortaya koyup gizilgüçlerini gerçekleştirmesi için yaratıcı olması, özgün fikirlere ulaşabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989a). Bireyler kendi davranışlarını, eylemlerini hiçbir zaman yeterli görmeyerek daha kişisel niteliklerini daha olumlu bir seviyeye taşımak istemektedir. Bireylerin yaratıcı olması, davranışlarını öznel bir algılamadan geçirerek aktif olarak değerlendirmesi, yeni yaşantılara ulaşma konusunda özgüvenli olması, bağımsız kararlar alabilmesi onların bireysel özelliklerini geliştirerek daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olmalarını sağlamaktadır. Yeni tecrübeler yaşama konusunda ürkek davranan, özerk olamayarak sosyal çevresi üzerinde yönetme becerisini kazanamayan ve potansiyeline güvenmeyen bireyler kişisel gelişimlerini üst seviyeye çıkaramamakta ve olumlu bir psikolojik iyi oluşa sahip olamamaktadır (Akın, 2009).

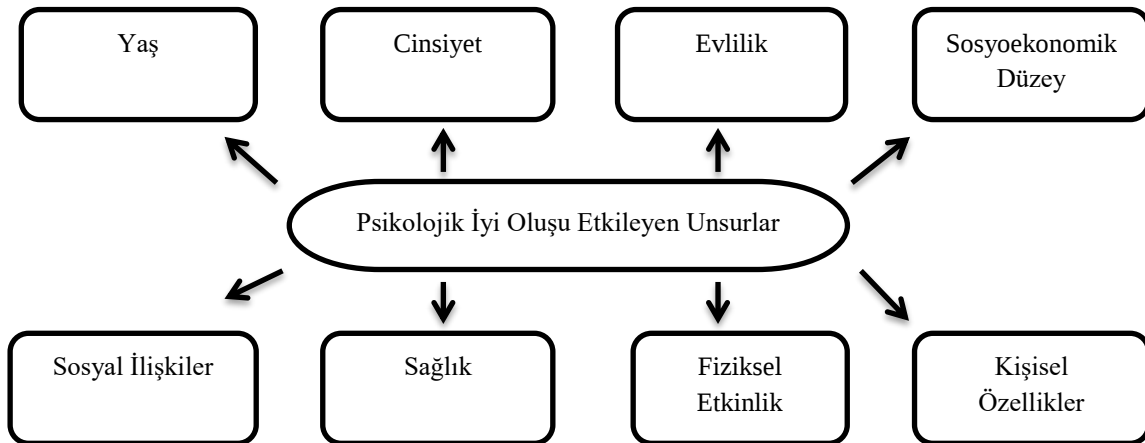
Bireylerin kendi niteliklerini sürekli bir biçimde geliştirmeye çalışması dinamik bir süreçtir ve yaşam boyu devam etmektedir. Bireyin kendi kapasitesine olan inancı ve var olan yeteneklerini ortaya çıkartarak geliştirme çabası doğumundan başlayarak yaşamının sonuna kadar sürmektedir. Yaşamının her evresinde birçok gelişim göreviyle karşı karşıya kalan birey bu çatışmaları çözmek için çabalamakta ve kendini en üst potansiyele çıkarmaya çalışmaktadır (Doğru, 2018, s.22). Bireyin yaşamında yeni deneyimlere açık olması, sürekli büyüyen bir değişim ve gelişim içinde olması, yaratıcı fikirler üretmesi, potansiyellerini üst seviyeye çıkarması bireysel gelişimin önemli unsurlarıdır (Ateş, 2016, s.29).

Genel olarak değerlendirildiğinde, kendini bütün yönleriyle değerlendirerek olumu, olumsuz özelliklerini gören ve bunları özümseyen; başka bireylerle iletişimi güçlü, koşulsuz saygı ve empatinin olduğu bir etkileşimi olan; kendi eylemlerinin sorumluluğunu alarak davranışlarını ayrı bir birey güdüsüyle bağımsız olarak sergileyen; sosyal çevresi üzerinde denetimi ve kontrol düzeneğine sahip; hayatlarında hedefler belirleyerek bu amaç uğruna işlevsel olan ve kendini gerçekleştirme seviyesine çıkabilmek için kendi niteliksel özelliklerini en iyiye ulaştırma çabasında özgün davranan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

1.3.6. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Unsurlar

Bireylerin kişisel özellikleri, içinde bulunduğu toplumun kültürel ve sosyal özellikleri onların ruh sağlığını etkilemektedir (Hidalgo vd., 2010). Şekil 1.4'te belirtilen özellikler psikolojik iyi oluşun temel boyutları etkileyen temel unsurlardır.

Şekil 1.4: Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler



1.3.6.1. Yaş ve Psikolojik İyi Oluş Modeli

Bireylerin yaşı ile sahip olduğu psikolojik iyi oluş seviyesinin Ryff'in (1989b) belirttiği altı temel alana göre değiştiği belirtilmektedir. Ryff ve Singer (2006), bireylerin çevresi üzerindeki kontrolü ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında doğru bir orantı olduğunu açıklamaktadır. Bireylerin yetişkinlikten yaşlılığa giden süreçte çevrelerini daha fazla yönetebildiği, çevre tarafından etki altında kalmadan kontrol mekanizmasını daha aktif bir şekilde kullanabildiği belirtilmektedir. Bireyin yaşı ile kendi niteliklerini geliştirebilme düşüncesi ve yaşamında hedefler belirleyebilme isteği arasında ise ters orantı olduğu görülmektedir. Birey ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde kendi kişisel özelliklerini geliştirmeye, kendini gerçekleştirmeye ve hayatlarındaki her alanda hedefler belirleyerek bu hedefler ışığında tam bir uğraş halinde olmaya çok daha özen göstermektedir (Şahin, 2019). Artan yaş ile birlikte yaşlılık döneminde bireyin bu özelliklerden ziyade kişisel bir bütünlüğe ulaşma çabasında olduğu görülmekte ve yeni hedefler belirleme konusunu, bireysel özelliklerini yenileme konusunu geri plana attığı anlaşılmaktadır. Diğer iki boyut olan kendini tanıyarak özümseme ve başka bireylerle olumlu etkileşimlerde bulunma konusunun yaş ile bilimsel bir bağlantısı olmadığı belirtilmektedir. Birey gençlik, yetişkinlik veya yaşlılık döneminde yaşı fark etmeksizin her dönemde kendi yeteneklerini, duygularını, hobilerini, fobilerini özümsemekte ve karşısındaki insanla saygı ve sevgiye dayalı ilişkilerde bulunmaktadır (Hidalgo vd., 2010).

1.3.6.2. Cinsiyet ve Psikolojik İyi Oluş Modeli

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin erkek veya kadın olması ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir bağlantı olmadığı görülmekte ve cinsiyet değişkeninin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olmadığı belirtilmektedir (Şahin, 2019). Yapılan bazı çalışmalarda ise bireyin kendi öz benliklerine vermiş olduğu önemin yaşlılık döneminde cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Buna göre yaşlı erkeklerin yaşlı kadınlara göre yaşamlarından daha memnun olduğu, çevreleri üzerinde daha fazla etki bıraktığı, başkalarıyla etkileşim kurarken daha çok empati yaptığı, kendi özelliklerini özümseyerek bunları benimsediği ve kişiliğini bir bütün olarak algılamak için daha fazla çaba gösterdiği görülmektedir. Bu durum ise özellikle bu yaşlara gelindiği zaman erkeklerin mali şartlarının daha elverişli olduğu, mali şartlardan dolayı stressiz bir rahatlık

yaşamaları ve sağlık ile ilgili daha az sorun yaşamaları gibi etkenlerden kaynaklanmaktadır (Pinquart & Sörensen, 2001).

1.3.6.3. Evlilik ve Psikolojik İyi Oluş Modeli

Bireylerin zihinsel, duygusal, sosyal olarak gelişebileceği ve geliştirebileceği bir evlilik yapmalarının onların ruhsal sağlıkları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etki bırakacağı açıklanmaktadır. Evli bireyler, evliliklerini bitiren bireyler ve hiç evlilik yapmamış olan bireyler ile psikolojik iyi oluş düzeyleri değişiklik göstermektedir. Evliliğini bitirmiş bireylerin kendine ait olan niteliklerini, duygularını özümseme düzeyleri ve diğer bireylerle iletişimi güçlü, karşısındaki düşünebilme düzeylerinde azalmalar görülmektedir (Hidalgo vd., 2010). Bununla birlikte yaşamlarında geçmişten gelen pişmanlıklarının yoğun olması, kendine karşı yıkıcı eleştiriler yapması ve geleceklerine yönelik umutsuz bir bakış açısıyla davranması düşük bir iyi oluş düzeyine sahip olduklarını gösterebilir. Hiç evlenmemiş bireylerin özerk davranarak kendi kapasitelerini geliştirme düzeyleri oldukça fazla iken; başka insanlarla etkileşim içinde bulunma ve kendi özelliklerini benimseyerek memnun olma düzeyleri daha düşüktür. Evliliğin cinsiyet değişkeni ile beraber psikolojik iyi oluş kavramını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Bunun sonucunda kadınlar evlendiklerinde kendini kabul oranlarının, olumlu etkileşimlerde bulunmalarının, daha özerk davranarak kararlar almanın, çevreleri üzerinde denetimlerini sağlamanın, yaşamlarında hedefler belirlemenin, kendini gerçekleştirmek için niteliklerini geliştirmenin oldukça arttığı görülmektedir. Erkekler evlendiklerinde ise yaşamlarında hedefler belirleyerek işlevsel bir çaba göstermeleri, çevreleri üzerinde kontrolü sağlamaları ve kendi gelişimlerine önem vermeleri gibi üç alanda gelişme haline girdikleri belirtilmektedir (Ryff & Singer, 2006).

1.3.6.4. Sosyoekonomik Düzey ve Psikolojik İyi Oluş Modeli

Sağlık, eğitim, iş gibi birçok alanı etkileyen mali durumun psikolojik iyi oluş düzeyiyle doğru orantılı olarak değiştiği belirtilmektedir. Bireylerin maddi durumu arttıkça kendi özelliklerini benimseme, çevre üzerinde söz sahibi olma, yaşamlarında geleceğe dair daha çok hedef belirleyerek umutlu olma, daha bağımsız davranma ve bireysel gelişimi sağlayacak faaliyetlere katılma gibi psikolojik iyi oluş alt boyutlarının artacağı belirtilmektedir. Maddi durumu iyi olmayan bireyin istediği işte çalışamaması,

istediği seviyede eğitim almada zorluk çekmesi, sosyal çevresi tarafından etki altına alınması, kendini kabul etmekten ziyade eleştirmesi psikolojik iyi oluş düzeyinin düşmesine neden olmaktadır (Ryff, 2001).

1.3.6.5. Sosyal İlişkiler ve Psikolojik İyi Oluş Modeli

Bireylerin akran gruplarıyla, aileleriyle, iş arkadaşlarıyla birlikte yapmış oldukları etkinlikler, faaliyetler, eğlenceler psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu olarak etkileyen önemli bir faktördür. Bireylerin içe kapanık olması, kendini toplumdan uzak tutması, arkadaş ilişkilerini önemsememesi, şizoid bir tavır sergilemesi psikolojik iyi oluşlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Birey böyle bir durumda gittikçe yalnızlaşacak bencil bir kişilik özelliği kazanarak empatiden yoksun bir hale gelecektir. Empatiden yoksun olan birey bu şekilde başkalarıyla sağlıklı bir iletişim kuramamaktadır. Sosyal destek kaynaklarından faydalanamayan bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının da olumsuz olarak etkilendiği görülmektedir (Hidalgo vd., 2010). Bireylerin aktif bir biçimde başka bireylerle etkileşimde olması, sosyal çevresine katılması ve güvenilir bir akran grubunda bulunması psikolojik iyi oluş seviyesini arttırmaktadır (Blanco & Diaz, 2005).

1.3.6.6. Sağlık ve Psikolojik İyi Oluş Modeli

Yapılan çalışmalar bireyin fiziksel sağlığı ile ruhsal sağlığı arasında doğru bir orantı olduğunu göstermektedir (Cho, Martin, Margrett, MacDonald & Poon, 2011). Bireyin fiziksel olarak iyi durumda olması mutluluk düzeyini arttırmakta, stres seviyesini azaltmaktadır. Fiziksel olarak sağlıklı olan bireylerin yaşadığı her andan daha doyum sağladığı görülmektedir. Bundan dolayı fiziksel olarak herhangi bir problemi olmayan bireylerin yaşamdan aldığı enerji artmakta, kendi özelliklerini kabul ederek yeni hedefler belirlemekte ve çevresi üzerinde etkin rol alarak sosyal ilişkilerini başkalarını da düşünerek gerçekleştirmektedir (Şahin, 2019, s.13).

1.3.6.7. Fiziksel Etkinlik ve Psikolojik İyi Oluş Modeli

Bireylerin spor yapması, birçok farklı fiziksel faaliyete ve eğlenceye katılması ruh hallerini pozitif olarak yansıtmasını sağlamaktadır. Bireylerin sosyal ortamlarda yaptıkları bu tür etkinlikler, eğlenceler, katılımlar onların psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır (Netz vd., 2005).

1.3.6.8. Kişilik Özellikleri ve Psikolojik İyi Oluş Modeli

Alan yazın incelendiğinde nevroitiklik ve dışadönüklük değişkenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyini nasıl yordadığı ve değiştirdiği üzerine çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Şahin, 2019). Yaşamlarında gerçekleşen durumlara çok fazla duygusal yaklaşan, davranışlarını düşünmeden dürtüsel olarak gerçekleştiren, öfke yönetimi konusunda beceri kazanmayan ve endişeli, ürkek duygularını sıkça hissedenden bireylerin mutluluk düzeylerinin düştüğü, daha fazla stres yaşadığı görülmektedir. Azalan bu refah ile artan bu stres ise nevroitik bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini negatif olarak etkilemektedir. Bunun yanında yaşamlarında daha enerjik, düşünerek davranan, her konuda çaba gösteren, sosyal yalıtılmışlıktan uzak olan ve öfkesini kontrol etmeyi öğrenen bireylerin mutlu olduğu görülmektedir. Artan mutlulukları ile azalan stresleri dışadönük bireylerin daha yüksek bir psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu belirtmektedir (Diener vd., 1992). Dışadönük bireylerin yanı sıra çevresindeki durumlara, kişilere ilişkin vicdan düzeyi yüksek olan bireylerinde kendini benimseme, bağımsız karar alma, empatiye dayalı ilişkiler kurma konusunda başarılı olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında öz-bakımına önem veren bireylerin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu açıklanmaktadır (Varan, 2022, s.35).

1.3.7. Ergenlik Döneminde Psikolojik İyi Oluş

Ergenlik bireyin yeteneklerini, potansiyellerini tanıdığı, sosyal ilişkilerinde kullanabileceği becerileri kazanmaya başladığı, duygularını özelleştirdiği, cinsin gelişimini tamamladığı ve kimliğini keşfetmeye çalıştığı yaşamının en kritik dönemlerinden biri olarak tanımlanmaktadır (Akt., Hamurcu, 2011). Kimliğini oluşturma sürecinde birçok sorgulamaya yapan ve deneyimler yaşayan ergen kendi kişiliğini oluşturan nitelikleri, öz benliğini, başkalarıyla etkileşimlerinde kullanacağı becerileri anlamaya çalışmaktadır. Belirtilen bu özellikleri kendisi için cevaplandırarak ergenler yaşamlarında daha fazla bir refah düzeyine sahip olmakta ve karşılaştıkları problem durumlarında stres düzeylerini daha iyi bir şekilde kontrol altına alabilmektedirler (Şahin, 2019, s.24).

Ergenlerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarının iyi olabilmesi için kimliğini oluşturma sürecinde benliğini geliştireceği etkileşimlere girmesi, özerk olarak eylemlerde bulunması, kendi niteliklerini geliştirecek aktivitelere katılması ve bu şekilde öz saygısını

arttırması gerekmektedir. Bununla beraber bu dönemde yaşadığı çatışma durumlarını yönetebileceği becerileri kazanması psikolojik iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemektedir. Ergen bu şekilde kendi özelliklerini eleştirmeden kabul ederek yaşamında daha fazla ulaşabileceği hedefler üretip bunun için çaba göstermektedir. Gösterdiği bu uğraşla birlikte kendine olan bakışı daha olumlu bir düzeye gelmekte ve psikolojik iyi oluş düzeyi de buna bağlı olarak gelişmektedir (Şahin, 2019, s.24).

Ergenlik döneminde gelişim görevini yerine getiremeyen, çatışma yaşayan birey duygusal olarak boşluğa düşmekte, stres yaşamakta ve kendine yönelik yıkıcı eleştirileri fazlalaşmaktadır. Öz güveni bu şekilde düşen bireyin psikolojik iyi oluş seviyesi azalmaktadır. Azalan bu iyi olma haliyle ergen sigara ve alkol kullanma, antisosyal davranışlarda bulunma gibi dürtüsel davranışlar sergilemektedir (Keskin, 2021, s.28).

1.3.8. Psikolojik İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Destek

Algılanan sosyal destek bireyin sorunlu, problemlili bir durumda çevresindeki akran, aile, okul, danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları gibi sosyal destek kaynaklarından almış olduğu araçsal, duygusal, sosyal ve değerlendirme boyutlarını içeren yardımları süzgeçlerinden geçirerek bilişsel algılamaları olarak tanımlanmaktadır (Langford ve diğerleri, 1997; Wills ve Ainette, 2012). Birey aldığı bu destekle birlikte stres durumlarını daha iyi yönetebilmekte, kendisini bulunduğu ortama dahil etmekte, daha değerli hissederek benlik saygısını arttırmaktadır. Psikolojik iyi oluş ise bireyin kendi özelliklerini özümseyerek çevresi üzerinde daha etkin bir hale gelmesi, bağımsız kararlar alabilecek özerkliğe kavuşması, sosyal çevresiyle olumlu ilişkiler kurması ve kendisini daha iyiye götüreceği kişisel gelişimi için çabalaması olarak tanımlanmaktadır (Diener ve Ryan, 2009).

Bireylerin sağlıklı akran gruplarına sahip olması, aileleriyle ve sosyal çevresiyle iletişimi güçlü etkileşimlerde bulunması, problemlili durumlarında sosyal destek kaynaklarından yardım kalıplarını alması daha rahat bir şekilde yaşamlarını sürdürmelerini sağlamaktadır. Bireyin algıladığı bu sosyal destek düzeyi hissedeceği stres düzeyini azaltmakta ve mutluluk seviyesini arttırmaktadır. Bu durumda sosyal destek kaynaklarının psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif olarak etkilemektedir (Martens ve Addington, 2001; Gilligan ve diğerleri, 2017). Doğru (2018) üniversiteye giden bireylerle yapmış olduğu bir çalışmada, bireylerin sosyal destek kaynaklarının işlevselliği arttıkça,

sosyal destek kaynakları ve türlerine ilişkin sübjektif algılamaları olumlu bir düzeyde oldukça strese karşı etkili bir yönetim becerisi gösterdiklerini ve hedeflerine ulaşabilmek için tam fonksiyonlu bir çabada olduklarını tespit etmektedir. Bu durumda bu öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır (Ekşioğlu, 2022, s.57). Aynı zamanda bireylerin destek kaynaklarının değişmesi ve birey için ilgi çekici hale gelmesi kaygı yaşamalarının önüne geçmekte ve mutluluk düzeylerini arttırmaktadır (Aydın, Kahraman, Hiçdurmaz, 2017, s.40).

Yukarıda sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında doğru bir orantının olduğunu öne süren araştırma ve fikirler belirtilmesine rağmen her iki değişken arasında ters orantının olabileceğini ön gören çalışmalar bulunmaktadır (Ekşioğlu, 2022). Uehara (1995) yapmış olduğu bir çalışmada bireyin sosyal desteği aldığı kaynağa göre, sosyal desteğin türünden memnun olma düzeyine göre kendini kabul derecelerinin azalabileceğini belirtmektedir. Birey sosyal destek kaynağına kendini mahcup hissedebilmekte ve ona yük olduğunu düşünerek kendini suçlayabilmektedir. Bu durumda çevresi üzerinde etkisini ve kontrolünü kaybederek, bağımlı bir birey olarak gelişebilmesine ve kendi eylemleriyle alakalı acımasız, katı yorumlar yapmasına neden olmaktadır (Ekşioğlu, 2022, s.58). Yapılan başka bir araştırma da bireye olduğundan çok fazla öneri vermenin, maddi yardımda bulunmanın, üstüne düşmenin, her konuda bilgi verilmeye çalışmanın onun özerk olabilme duygusunu zedelemekte ve içe kapanık nevrotik bir birey haline getirebilmektedir (Maier ve diğerleri, 2015; Felmlee ve Faris, 2013; Burk ve Harrod, 2005). Yukarıdaki bilgiler ışığında sosyal destek kaynaklarının kimlerden oluştuğunun, sosyal desteğin türünün, sosyal desteğin boyutunun ve bireyin aldığı sosyal destekten memnun olma düzeyinin psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediği söylenebilir.

1.3.9. Psikolojik İyi Oluş ve Riskli Davranışlar

Riskli davranışlar bireyin sorumlu biri olarak yetişmesinin önüne ket koyan, başkalarıyla olan etkileşimlerine zarar veren ve iyi olma halini etkileyen davranış kalıplarıdır (Yazıcıoğlu, 2020). Bu davranış kalıpları bireyin var olan yeteneklerini fark etmemesine, potansiyellerini gerçekleştirememesine, kendi niteliklerini geliştirememesine ve kendini başarısız hissetmesine neden olmaktadır (Cansız, 2019). Psikolojik iyi oluş ise bireyin kendini kabul düzeyini üst seviyeye çıkararak özerk

olabilmesi, çevre kontrolünü sağlayabilmesi, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve kişisel niteliklerini geliştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2019). Bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olması için optimal bir şekilde işlevsellikte bulunması gerekmektedir. Bu işlevselliği gerçekleştiremeyen bireyler risk faktörünü içeren dürtüsel davranış kalıplarını sergilemektedir (Doğan, Kaya, Eren, 2016, s.955).

Yukarıda verilen bilgiler ışığında ergenlik döneminde bireylerin ailesine, akran grubuna veya sosyal çevresine kendini ait hissetmemesinin, arkadaşlarıyla, ailesiyle olumlu bir etkileşimde bulunmamasının, bağımsız kararlar verememesinin ve kimliğini kazanamayarak niteliklerini geliştirememesinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşmesine neden olabileceği söylenebilir. Bireyin kendi özelliklerini benimseyemediği için çevresine ait hissedemeyeceği, stresle başa çıkamayacağı ve bu yaşadığı stresten kurtulmak için sigaraya, alkole, zararlı beslenmeye veya intihar gibi risk içeren davranışlara başvurabileceği düşünülebilir. Bununla beraber ergenlik döneminde okuldaki arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle güçlü bir iletişim kuramayan, empati yapamayan ergenin kendini kötü hissedeceği ve iyi oluş düzeyinin azalacağı söylenebilir.

Genel olarak yukarıda açıklananlardan hareketle bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça stresi yönetebilme becerilerinin artacağı ve buna bağlı olarak da riskli davranışları sergileme düzeylerinin düşebileceği söylenebilir. Bireylerin iyi olma hali azaldıkça refah düzeylerinin azalacağı ve buna bağlı olarak da riskli davranış sergileme olasılıklarının artabileceği söylenebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu ve özellikleri, verilerin toplanma süreci, veri toplama araçları ile araştırmada kullanılan veri analizlerine yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek düzeylerinin sergiledikleri riskli davranışlar ile ilişkisini ve yordama gücünü belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, yordama araştırmaları veya ilişki çalışmaları şeklinde olmaktadır (Mertens 2019). İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir müdahale, etki olmadan birlikte değişimini ve değişme derecesine odaklanmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel 2013; & Karasar 2005). İlişkisel çalışmalar kolerasyon veya karşılaştırma olmak üzere iki başlık altında yapılabilmektedir. Çalışmada lise öğrenimine devam eden öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile sosyal destek düzeylerinin sergiledikleri riskli davranışlar üzerindeki ilişkisi saptanmaya çalışıldığı için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Elazığ İl Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde bulunan devlet ve özel ortaöğretim okullarında öğrenimine devam etmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise yine 2022-2023 eğitim-öğretim yılında evreni temsil gücü yüksek olduğu düşünülen Sosyal Bilimler Lisesi, Anadolu Lisesi ve Meslek Lisesi (9, 10, 11 ve 12. Sınıf) öğrencileri oluşturmuştur. Riskli Davranışların sergilenme olasılığının fazla/az olduğu düşünülen ve

araştırma için daha istekli, öğrenci sayısının fazla olduğu okul türleri tercih edilmiştir. Çalışma grubuna daha kolay ve hızlı bir şekilde ulaşılmasını sağlamak amacıyla bireyler uygun örnekleme yöntemi seçilen 743 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Analizler öncesinde uç verilerin elenmesi için yapılan çalışmalar sonrasında 28 katılımcıya ait veriler veri setinden çıkarılmış ve analizlere 715 kişiden elde edilen veriler ile devam edilmiştir.

Araştırmada örnekleme; 02 Mayıs 2023 – 26 Mayıs 2023 tarihleri arasında kendilerine gönderilen kişisel bilgi formu ve ölçekleri doldurmayı kabul eden 149 (%20,8) Sosyal Bilimler Lisesi, 267 (%37,3) Anadolu Lisesi ve 299 (%41,8) Meslek Lisesi öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemin 191'i (%26,7) 9.sınıf, 193'ü (%27) 10.sınıf, 190'ı (%26,6) 11.sınıf, 141'i (%19,7) ise 12.sınıf düzeyinde olmak üzere toplamda; 358'i (%50,1) kadın, 357'si (%49,9) erkek öğrenciden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, riskli davranışlar ölçeği, algılanan sosyal destek ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve demografik değişkenlere ilişkin kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.3.1. Riskli Davranışlar Ölçeği (RDÖ)

Riskli davranışlar ölçeği lise öğrencilerinin sergilemiş oldukları riskli davranışları saptamak amacıyla Gençtanırım-Kuru (2010) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 36 madde ve 5'li derecelendirmeden oluşmaktadır. Ölçek lise öğrencilerinde anti-sosyal davranışlar, sigara kullanımı, alkol kullanımı, okul terki, beslenme alışkanlıkları ve intihar eğilimi olmak üzere 6 alt grubu incelemektedir. Bu araştırma için çalışmadaki veriler toplam puan üzerinden hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği ortaöğretim dönemindeki ergenlerin riskli davranışlar sergileme olasılıklarının arttığını; ölçekten alınan puanların düşüklüğü ise lise öğrencilerinin riskli davranışları sergileme olasılıklarının azaldığını göstermektedir (Gençtanırım-Kuru, 2010).

RDÖ ile ilgili faktör analizi yapılmış ve ölçeğin açıkladığı toplam varyans %55.43 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve sırasıyla “.79, .87, .87, .83, .70, .70” olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin tamamı için 0,92'dir. RDÖ ile ilgili test tekrar test güvenirlik katsayıları hesaplanmış ve sırasıyla “.79, .90, .77, .68, .56, .63” olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin tamamı için “.85'tir.” Ölçeğin bu çalışma için Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve bu değer “.95” olarak bulunmuştur.

2.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)

Algılanan sosyal desteği Yıldırım (1997) tarafından ergenlerin almış oldukları sosyal destek yeterliliği ile ilgili değerlendirmelerini, yargılarını saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 2004 yılında revize edilerek ASDÖ-R halini almıştır. Ölçek aile (20 madde), arkadaş (13 madde), öğretmen (17 madde) olmak üzere üç alt boyut ve 50 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma için çalışmadaki veriler toplam puan üzerinden hesaplanmıştır. “1=Bana uygun değil, 2=Kısmen uygun, 3=Bana uygun” likert tipinde ve üçlü derecelendirmeden oluşmaktadır. Ölçekte 17, 29 ve 44. maddeler ters puanlanmaktadır. Lise öğrencilerinin bu ölçekten aldıkları puanın yüksekliği algılanan sosyal desteğin yüksek olduğuna; aldıkları puanın düşüklüğü ise algıladıkları sosyal desteğin düşüklüğü anlamına gelmektedir (Yıldırım 2004).

Yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmaları dikkate alındığında ölçeğin Cronbach-alpha güvenirlik katsayısı aile boyutu için “.95”, arkadaşlık boyutu için “.93), Öğretmen boyutu için ise “.92” bulunmuştur. Ölçeğin tamamına bakıldığında bu değer “.96”dır.” Bu değerlere bakıldığında hem alt üç boyutun hem de ölçeğin tamamının güvenilir bir yapıda olduğu görülmektedir. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve bu değer “.97” olarak bulunmuştur.

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Diener, Scollon ve Lucas (2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan psikolojik iyi oluş ölçeği, bireylerin kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerlik, çevre hakimiyeti, kişisel gelişim ve yaşam amacı boyutlarından oluşan psikolojik iyi oluş seviyelerini ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır. Ölçek sekiz madde ve 7’li likert tipinden (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Biraz katılmıyorum, 4=Kararsızım, 5=Biraz katılıyorum, 6=Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum) meydana gelmektedir (Tut, 2022). Bu araştırma için çalışmadaki veriler toplam puan üzerinden hesaplanmıştır. Bireylerin maddelere cevap verme durumlarına göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin oluşabileceği en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56 olmaktadır. Dinner ve arkadaşları (2009) oluşturmuş oldukları bu ölçek maddelerinin sekizinin de olumlu bir tarzda açıklandığı görülmektedir. Bireylerin ölçekten aldıkları puanın yükselmesi psikolojik iyi oluş

güçlerinin arttığını, puanlarının azalması ise daha düşük bir psikolojik güce sahip olduklarını göstermektedir.

Dinner ve arkadaşları tarafından (2009) psikolojik iyi oluş ölçeğinin yapısal analiz çalışmaları yapılmıştır. Amaca uygunluğunun test edilmesinde ölçeğin tek faktörden oluştuğu ortaya koyulmuş ve varyans değeri %53 olarak saptanmıştır. Maddelerin faktör yükleri araştırılmış ve .61-.77 arasında değiştiği saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin iç tutarlılık katsayı değerinin .87-.96 arasında, test tekrar test güvenirliğinin ise .78-.97 arasında farklılaştığı saptanmıştır (Güner, 2022). Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Telef (2013) iç tutarlılığı .87 olarak tespit etmiştir. Bununla birlikte güvenirliği test edebilmek için Cronbach's alfa göz önüne alınmış ve bu değer .87 olarak ortaya koyulmuştur. Bir ölçeğin Cronbach alfa değerinin .60 ve üzerinde olması, o ölçeğin kullanılabilir güvenirliliği olduğuna işaret eder (Kalaycı, 2010). Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r = 0.86$, $p < .001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < .001$). Ölçeğin bu çalışma için Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve bu değer “.98” olarak bulunmuştur.

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, çalışmada bilinmesi gerekli görülen bazı sorulara yer verilmiştir. Bu form araştırmaya katılacak olan örneklem grubundaki lise öğrencilerini daha iyi tanımak için hazırlanmıştır. Bu form çalışma grubundaki lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve okul türü gibi demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Çalışma grubuna mesleki etik kurallarına aykırı sorular sorulmamış olup, veri analizini kolaylaştırmak adına sorular kapalı uçlu hazırlanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçekler için öncelikle ilgili öğretim üyelerine elektronik posta yoluyla ulaşıp ölçekleri uygulamak için izinler alınmıştır. Sonraki aşamada 31.01.2023 tarihli 01/12 protokol numaralı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulu Kararı izni alınmıştır. Bu izin ile beraber öncelikle MEB'in ayse.meb.gov.tr adresinden ön başvuru yapılmış ve daha sonra gerekli

belgelerle Elazığ İl Milli Eğitim Müdürlüğüne başvurularla gerekli izinler alınmıştır. Ülkemizde meydana gelen ve 11 ili etkileyen 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremler nedeniyle Elazığ ilinde devam zorunluluğunun kaldırılması sebebiyle ortaöğretim kurumlarında öğrenci sayısı azalmıştır. Bu durum göz önünde bulundurularak araştırmada kullanılacak ölçme araçları Google Formlar yoluyla düzenlenmiştir. Düzenlenen formlar, Elazığ ilindeki liselerin okul yönetiminden izin alınarak okul rehber öğretmenleri ve sınıf rehber öğretmenleri aracılığıyla öğrencilere internet aracılığıyla çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır. (e-posta, WhatsApp grupları vb.). Katılımcılar araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, ölçekleri yanıtlamaya başlamış olsalar dahi diledikleri zaman yanıtlamayı bırakabilecekleri konusunda yazılı olarak bilgilendirilmiştir. Bunun yanında katılımcılara kişisel verilerinin ve ölçeklere verdikleri yanıtların bu araştırma dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacağı konusunda da yazılı olarak bilgi verilmiştir. Ergenlerin bu ölçekleri doldurmaları yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilere katkıda bulundukları için teşekkür edilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışma grubundan elde edilen veriler Google formlardan alınarak excel ortamına kaydedilmiştir. Veri analizi için veriler SPSS programına aktarılmıştır. Aktarılan verilerde kayıp veri olup olmadığı program yardımıyla tespit edilmiş ve veriler analizlere hazır hale getirilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin çözümlenmesinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) SPSS Statistic Version 26'dan yararlanılmıştır.

Analizler gerçekleştirilmeden önce ölçeklerdeki ters maddeler yeniden kodlama işlemi ile düzeltilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Bütün ölçeklerin puanları z standart puanlarına çevrilmiş ve +3 ile -3 puanları dışında kalan puanlar veri setinden çıkarılmıştır. Gerekli elemelerin yapılmasının ardından 715 kişilik çalışma grubundan elde edilen veriler ile analizler yapılmıştır.

Çalışmada ilk olarak verilerin analizinde hangi testlerin dikkate alınacağına karar vermek için veri toplama araçları sonucunda ortaya çıkan değerlerin parametrik test varsayımlarını karşılayıp karşılamadığına bakılmıştır.

Tablo 2.1: Riskli davranışlar Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarına Ait Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Riskli Davranışlar Puanları	0,300	715	0,000	0,756	715	0,000
Psikolojik İyi Oluş Puanları	0,312	715	0,000	0,692	715	0,000
Algılanan Sosyal Destek Puanları	0,212	715	0,000	0,786	715	0,000

Normallik analizinde gözlem sayısının 50'den büyük olduğu durumlarda ($n > 50$) Kolmogorov-Smirnov testi, gözlem sayısının 50'den küçük olduğu durumlarda ise ($n < 50$) Shapiro-Wilk testi kullanılmaktadır (Mayers, 2013). Buna göre Tablo 1 incelendiğinde katılımcı sayısının 715 olduğu görülmekte ve bu sayı da Kolmogorov-Smirnov testinin dikkate alınacağını, analizde daha güçlü sonuçlar ortaya koyacağını göstermektedir. Riskli davranışlar ölçeğine (Sig=0,000), Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine (Sig=0,000) ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeğine (Sig=0,000) ait Kolmogorov-Smirnov testinin anlamlılık değeri 0,05'ten ($p < 0,05$) küçük olduğu için puan dağılımının normal dağılım olmadığı görülmektedir. Değişkenlere ait verilerden en az biri normal olarak dağılmıyorsa non-parametrik testler kullanılmaktadır (Terzi, 2019). Araştırmanın 3 değişkenine ait verilerin de normal dağılmadığı görülmektedir. Bundan dolayı bu araştırmanın veri analizinde non-parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

Ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve riskli davranışlarının cinsiyete, okul türüne ve sınıf düzeyine göre farklılaşma durumunu test etmek amacıyla ikili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testinden, ikiden çok grup karşılaştırmalarında ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amacıyla Spearman Sıra Farkları Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyinin riskli davranışlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmacının amacı doğrultusunda öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı, ölçeklerin toplam puanlarının demografik özelliklere göre karşılaştırılmasına ait sonuçlar, korelasyon analizi sonuçları ve regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

3.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu kısımda araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular sıklık tablolarıyla gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Özellikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	358	50,1
	Erkek	357	49,9
Okul Türü	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	299	41,8
	Anadolu Lisesi	267	37,3
	Sosyal Bilimler Lisesi	149	20,8
Sınıf Düzeyi	9.Sınıf	191	26,7
	10.Sınıf	193	27
	11.Sınıf	190	26,6
	12.Sınıf	141	19,7

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya katılan ergenlerin 358'i (%50.1) kız öğrencilerden, 357'si (%49.9) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Ergenlerin 267'si (%37.3) Anadolu lisesinde, 299'u (%41.8) Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde, 149'u

(%20.8) Sosyal Bilimler lisesinde öğrenim görmektedir. Ergenlerin 191'i (%26.7) 9.Sınıf, 193'ü (%27) 10.sınıf, 190'ı (%26.6) 11.Sınıf, 141'i (%19.7) ise 12.sınıf öğrencisidir.

3.2. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi Oluş ve Riskli Davranışlar Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Algılanan sosyal destek, Psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar ölçek toplam puanları üzerinde normallik testleri yapılmış ve lise öğrencilerinin elde ettikleri puan ortalamalarının normal dağılım göstermediği gözlenmiştir. Ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin, psikolojik iyi oluş düzeyinin ve riskli davranışlarının belirlenmesi amacıyla puan ortalamaları hesaplanmıştır. Öğrencilerin elde ettikleri puan ortalamaları, puan dağılımlarının standart sapmaları Tablo 3.2'de, Tablo 3.3'de ve Tablo 3.4'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2: Riskli Davranışlar Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

	Min	Max	Ortalama (X)	SS.
Anti sosyal Davranışlar (AS)	7	35	18,51	11,671
Alkol Kullanımı (AK)	7	35	15,59	10,041
Sigara Kullanımı (SK)	6	30	15,66	10,061
İntihar Eğilimi (İE)	4	20	11,91	4,534
Beslenme Alışkanlıkları (BA)	5	25	18,16	7,106
Okul Terki (OT)	7	35	18,17	11,758
Riskli Davranışlar Toplam	40	174	98,00	50,335

Tablo 3.2'e göre riskli davranışlar ölçeğinin ortalaması $X = 98,00$; standart sapması ise $SS = 50,335$ 'dir. AS'nin ortalaması $X = 18,51$; standart sapması $SS = 11,671$ 'dir. AK'nin ortalaması $X = 15,59$; standart sapması $SS = 10,041$ 'dir. SK'nin ortalaması $X = 15,66$; standart sapması $SS = 10,061$ 'dir. İE'nin ortalaması $X = 11,91$; standart sapması $SS = 4,534$ 'dür. BA'nın ortalaması $X = 18,16$; standart sapması $SS = 7,106$ 'dir. OT'nin ortalaması $X = 18,17$ standart sapması $SS = 11,758$ 'dir.

Tablo 3.3: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

	Min	Max	Ortalama (X)	SS.
Aile	20	60	44,45	15,527
Arkadaş	13	39	28,80	10,150
Öğretmen	17	51	37,79	13,353
Algılanan Sosyal Destek Toplam	50	150	111,05	38,912

Tablo 3.3'e göre algılanan sosyal destek ölçeğinin genel ortalaması $X = 111,05$; standart sapması ise $S.S = 38,912$ 'dir. Aile alt boyutunun ortalaması $X = 44,45$; standart sapması $SS = 15,527$ 'dir. Arkadaş alt boyutunun ortalaması $X = 28,80$; standart sapması $SS = 10,150$ 'dir. Öğretmen alt boyutunun ortalaması $X = 37,79$; standart sapması $SS = 13,353$ 'dür.

Tablo 3.4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulgular

	Min	Max	Ortalama (X)	SS.
Psikolojik İyi Oluş (PİO)	8	56	36,20	21,644

Tablo 3.4'e göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin genel ortalaması $X = 36,20$; standart sapması ise $SS = 21,644$ 'dür.

3.3. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve Riskli Davranışlarının Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve riskli davranışları cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi gibi demografik özelliklere göre karşılaştırılmıştır.

Ölçeklerin toplam puanlarına uygulanan normallik testleri sonucunda dağılım normal olmadığı için ikili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U, ikiden çok grup karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

3.3.1. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Toplam Puanının Cinsiyet, Okul Türü ve Sınıf Düzeyine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin cinsiyete göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.5'de verilmiştir:

Tablo 3.5: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi

	Cinsiyet	n	Medyan	U	Z	p	Etki Büyüklüğü (r)
Aile Boyutu	Erkek	358	31,00	40565,000	-8,486	0,00	
	Kadın	357	57,00				
Arkadaş Boyutu	Erkek	358	20,00	41714,000	-8,095	0,00	
	Kadın	357	37,00				
Öğretmen Boyutu	Erkek	358	26,00	38914,500	-9,100	0,00	
	Kadın	357	49,00				
Algılanan Sosyal Destek Toplam Puan	Erkek	358	76,00	40338,500	-8,544	0,00	-0,320
	Kadın	357	144,00				

Tablo 3.5’de öğrencilerin cinsiyetleri ile algıladıkları sosyal destek toplam puanları ve alt boyutları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı cinsiyetteki öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($U= 40338,500$; $Z= -8,544$; $p< 0,5$, $r= -0,320$). Toplam puan incelendiğinde kız öğrencilerin algıladıkları sosyal destek medyan değerlerinin (medyan=144,00) erkek öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=76,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında farklı cinsiyetteki öğrencilerin algılanan sosyal desteğin bütün alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Aile alt boyutunda kız öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=57,00) erkek öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=31,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Arkadaş alt boyutunda kız öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=37,00) erkek öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=20,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öğretmen alt boyutunda kız öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=49,00) erkek öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=26,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kullanılan algılanan sosyal destek ölçeği öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal destek düzeyi üzerinde orta ölçüde etkilidir. ($r= -0,338$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin okul türüne göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.6’da verilmiştir.

Tablo 3.6: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Okul	n	Medyan	H	SS.	p	Etki Büyüklüğü (r)	Anlamlı Fark
Algılanan Sosyal Destek Düzeyi	Mesleki ve Teknik	299	30,00	159,512	38,91	0,00	0,2184	Mesleki Teknik - Sosyal Bilimler (p=0,032)
	Anadolu	267	59,00					Mesleki Teknik -Anadolu (p=0,000)
	Sosyal Bilimler	149	51,00					Sosyal Bilimler - Anadolu (p=0,000)

Tablo 3.6’da öğrencilerin okul türleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı okulda öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($H = 159,12$; $p < 0,05$, $r = 0,2184$).

Farklılığın hangi okul türleri arasında olduğu tespit edilmek için Dunn testi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi ile Sosyal Bilimler Lisesi arasında ($p = 0,032$), Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında ($p = 0,000$) ve Sosyal Bilimler Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin sosyal destek medyan değerlerinin (medyan=51,00) Mesleki ve teknik Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin sosyal destek medyan değerlerinden (medyan=30,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=59,00) Mesleki teknik ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değerlerinden (medyan=30,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=59,00) Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değerlerinden (medyan=51,00) daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Kullanılan algılanan sosyal destek ölçeği öğrencilerin okul türlerine göre destek düzeyinin farklılığı üzerinde geniş ölçüde etkilidir. ($r = 0,2184$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7: Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Sınıf	n	Medyan	H	SS.	p	Etki Büyüklüğü (r)	Anlamlı Fark
Algılanan Sosyal Destek Düzeyi	9.Sınıf	191	142	35,105	38,91	0,00	0,042	9.Sınıf – 11.Sınıf (p= 0,000)
	10.Sınıf	193	134					10.Sınıf – 11.Sınıf (p= 0,001)
	11.Sınıf	190	71,5					9.Sınıf – 12.Sınıf (p= 0,009)
	12.Sınıf	141	86					

Tablo 3.7’de öğrencilerin sınıf düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı sınıf düzeyinde okuyan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($H = 35,105$; $p < 0,05$, $r = 0,042$).

Farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğu tespit edilmek için Dunn testi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 9.sınıf ile 11.sınıf arasında ($p = 0,000$), 10. sınıf ile 11.sınıf arasında ($p = 0,001$) ve 9.sınıf ile 12.sınıf arasında ($p = 0,009$) anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Buna karşın 9.sınıf ile 10.sınıf arasında ($p = ,272$) ve 11.sınıf ile 12.sınıf arasında ($p = ,189$) anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmektedir. 9.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=142,00) 11.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinden (medyan= 71,5) daha yüksek olduğu görülmektedir. 10.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan= 134,00) 11.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinden (medyan= 71,5) daha yüksek olduğu görülmektedir. 9.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=142,00) 12.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinden (medyan= 86,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kullanılan algılanan sosyal destek ölçeği öğrencilerin sınıf düzeyine göre destek düzeyinin farklılığı üzerinde orta ölçüde etkilidir. ($r = 0,042$).

3.3.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Toplam Puanının Cinsiyet, Okul Türü ve Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.8’de verilmiştir.

Tablo 3.8: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi

	Cinsiyet	n	Medyan	Sıra Ort.	U	Z	p	Etki Büyüklüğü (r)
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Erkek	358	12	293,12	40677,5	-8,481	0,00	-0,317
	Kadın	357	54	423,06				

Tablo 3.8’de öğrencilerin cinsiyetleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı cinsiyetteki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. (U= 40677,5; Z= -8,481; $p<0,05$, $r= -0,317$).

Kız öğrencilerin medyan (medyan=54) ve sıra ortalamalarının erkek öğrencilerin medyan (medyan= 12) ve sıra ortalama değerlerinden yüksek olduğu görülmektedir. Kullanılan psikolojik iyi oluş ölçeği öğrencilerin cinsiyetlerine göre destek düzeyinin farklılığı üzerinde orta ölçüde etkilidir. ($r= -0,317$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin okul türüne göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.9’da verilmiştir:

Tablo 3.9: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Okul	n	Medyan	H	SS.	p	Etki Büyüklüğü (r)	Anlamlı Fark
Psikolojik İyi Oluş	Mesleki ve Teknik	299	12,00	174,421	21,64	0,00	0,239	Mesleki Teknik – Sosyal Bilimler (p=0,018)
	Anadolu	267	56,00					Mesleki Teknik – Anadolu (p=0,000)
	Sosyal Bilimler	149	52,00					Sosyal Bilimler – Anadolu (p=0,000)

Tablo 3.9’da öğrencilerin okul türleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı okulda öğrenim gören öğrencilerin psikolojik oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($H= 174,421$; $p<0,05$, $r= 0,239$). Farklılığın hangi okul türleri arasında olduğu tespit edilmek için Dunn testi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi ile Sosyal Bilimler Lisesi arasında ($p=0,018$), Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında ($p=0,000$) ve Sosyal Bilimler Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında ($p= 0,000$) anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değeri (medyan=52,00) Mesleki ve teknik Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değerinden (medyan=12,00) daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değeri (medyan=56,00) Mesleki teknik ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değerinden (medyan=12,00) daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değeri (medyan=56,00) Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değerinden (medyan=52,00) daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Kullanılan psikolojik iyi oluş ölçeği öğrencilerin okul türlerine göre iyi oluş düzeyinin farklılığı üzerinde geniş ölçüde etkilidir. ($r= 0,2184$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.10’da verilmiştir.

Tablo 3.10: Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Sınıf	n	Medyan	H	Ss.	p	Etki Büyüklüğü (r)	Anlamlı Fark
Psikolojik İyi Oluş	9.Sınıf	191	53,00	45,654	21,64	0,00	0,057	9.Sınıf – 11.Sınıf (p= 0,000)
	10.Sınıf	193	53,00					10.Sınıf – 11.Sınıf (p= 0,000)
	11.Sınıf	190	12,00					9.Sınıf – 12.Sınıf (p= 0,000)
	12.Sınıf	141	12,00					

Tablo 3.10’da öğrencilerin sınıf düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı sınıf düzeyinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($H= 45,654$; $p<0,05$, $r= 0,057$). Farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğu tespit edilmek için Dunn testi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 9.sınıf ile 11.sınıf arasında ($p=0,000$), 10.sınıf ile 11.sınıf arasında ($p=0,000$) ve 9.sınıf ile 12.sınıf arasında ($p=0,009$) anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Buna karşın 9.sınıf ile 10.sınıf arasında ($p=,229$) ve 11.sınıf ile 12.sınıf arasında ($p= ,586$) anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmektedir. 9.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=53,00) 11.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinden (medyan=12,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. 10.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan= 53,00) 11.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinden (medyan=12,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. 9.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=53,00) 12.sınıfta okuyan öğrencilerin medyan değerlerinden (medyan= 12,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kullanılan psikolojik iyi oluş ölçeği öğrencilerin sınıf düzeyine göre iyi oluş düzeyinin farklılığı üzerinde orta ölçüde etkilidir. ($r= 0,057$).

3.3.3. Öğrencilerin Riskli Davranışlar Toplam Puanının Cinsiyet, Okul Türü ve Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin riskli davranışlar toplam puanı ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.11’de verilmiştir.

Tablo 3.11: Öğrencilerin Riskli Davranışlar Toplam Puanı Ve Alt Boyutlarının Cinsiyetlerine Göre Mann Whitney U Testi ile İncelenmesi

	Cinsiyet	n	Medyan	U	Z	p	Etki Büyüklüğü (r)
Antisosyal Davranışlar (AS)	Erkek	358	31,00	37518,000	-9,647	0,00	
	Kadın	357	9,00				
Alkol Kullanımı (AK)	Erkek	358	17,00	39202,500	-9,165	0,00	
	Kadın	357	8,00				
Sigara Kullanımı (SK)	Erkek	358	26,00	39520,500	-8,968	0,00	
	Kadın	357	8,00				
İntihar Eğilimi (İE)	Erkek	358	15,00	38924,500	-9,098	0,00	
	Kadın	357	9,00				
Beslenme Alışkanlıkları (BA)	Erkek	358	22,00	52027,500	-4,323	0,000	
	Kadın	357	20,00				
Okul Terki (OT)	Erkek	358	30,00	41015,000	-8,373	0,000	
	Kadın	357	9,00				
Riskli Davranışlar Toplam Puanı	Erkek	358	149,00	38924,500	-9,048	0,000	-0,338
	Kadın	357	59,00				

Tablo 3.11’de öğrencilerin cinsiyetleri ile riskli davranışlar toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı cinsiyetteki öğrencilerin riskli davranış puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($U= 38924,500$; $Z= -9,048$; $p<0,05$, $r= -0,338$). Toplam puan incelendiğinde erkek öğrencilerin riskli davranış medyan değerlerinin (medyan=149,00) kız öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=59,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında farklı cinsiyetteki öğrencilerin riskli davranışların bütün alt boyutları arasında anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. “AS” alt boyutunda erkek öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=31,00) kız öğrencilerin

medyan değerlerine (medyan=9,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “AK” alt boyutunda erkek öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=17,00) kız öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=8,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “SK” alt boyutunda erkek öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=26,00) kız öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=8,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “İE” alt boyutunda erkek öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=15,00) kız öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=9,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “BA” alt boyutunda erkek öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=22,00) kız öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=20,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. “OT” alt boyutunda erkek öğrencilerin medyan değerlerinin (medyan=30,00) kız öğrencilerin medyan değerlerine (medyan=9,00) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kullanılan riskli davranışlar ölçeği öğrencilerin cinsiyetlerine göre risk davranışının farklılığı üzerinde orta ölçüde etkilidir. ($r = -0,338$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin riskli davranışlar düzeyinin okul türüne göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla non-parametrik testlerden Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.12’de verilmiştir.

Tablo 3.12: Öğrencilerin Riskli Davranışlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Okul	n	Medyan	H	SS.	p	Etki Büyüklüğü (r)	Anlamlı Fark
Riskli Davranışlar	Mesleki ve Teknik Anadolu	299	150,00	33,844	50,34	0,00	0,041	Sosyal Bilimler – Mesleki ve Teknik Anadolu ($p=0,000$)
	Anadolu	267	61,00					Anadolu – Mesleki Teknik ve Anadolu ($p=0,000$)
	Sosyal Bilimler	149	60,00					

Tablo 3.12’de öğrencilerin okul türleri ile riskli davranışlarının arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı okulda öğrenim gören öğrencilerin riskli davranış düzeyleri arasında anlamlı bir fark

bulunmuştur. ($H= 38,844$; $p<0,05$, $r= 0,041$). Farklılığın hangi okul türleri arasında olduğu tespit edilmek için Dunn testi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi ile Sosyal Bilimler Lisesi arasında ($p=0,000$) ve Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi ile Anadolu Lisesi arasında ($p=0,000$) anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranışlarının medyan değerinin (medyan=150,00) Sosyal Bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranış medyan değerinden (medyan=60,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. Mesleki teknik ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranışlar medyan değerinin (medyan= 150,00) Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranışlar medyan değerinden (medyan=61,00) daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranışlar medyan değeri (medyan=60,00) ile Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin medyan değeri (medyan=61,00) arasında farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Kullanılan riskli davranışlar ölçeği öğrencilerin okul türlerine göre riskli davranışlarının farklılığı üzerinde düşük ölçüde etkilidir. ($r= 0,041$).

Öğrencilerin riskli davranışlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmalarını incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 3.13’de verilmiştir:

Tablo 3.13: Öğrencilerin Riskli Davranışlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Sınıf	n	Medyan	H	SS.	P	Etki Büyüklüğü(r)	Anlamlı Fark
Riskli Davranışlar	9.Sınıf	191	58,00	59,797	50,34	0,00	0,077	9.sınıf – 11.sınıf ($p=0,000$)
	10.Sınıf	193	61,00					9.sınıf – 12.sınıf ($p=0,000$)
	11.Sınıf	190	149,50					10.Sınıf –11.sınıf ($p=0,000$)
	12.Sınıf	141	141,00					10.sınıf – 12.sınıf ($p=0,008$)

Tablo 3.13’de öğrencilerin sınıf düzeyleri ile riskli davranışlarının arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda farklı sınıf düzeyinde okuyan öğrencilerin riskli davranış düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. ($H= 59,797$; $p<0,05$, $r= 0,077$). Farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğu tespit edilmek için Dunn testi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 9.sınıf ile 11.sınıf arasında ($p=0,000$), 9.sınıf ile 12.sınıf arasında ($p=0,000$), 10.sınıf ile 11.sınıf arasında ($p=0,000$) ve 10.sınıf ile 12.sınıf arasında ($p=0,008$) anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Buna karşın 9.sınıf ile 10.sınıf arasında ($p=0,102$) ve 11.sınıf ile 12.sınıf arasında ($p= 1,000$) anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. 11.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış medyan değerlerinin (medyan=149,50) 9.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış medyan değerlerinden (medyan=58,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. 12.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış medyan değerlerinin (medyan=141,00) 9.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış medyan değerlerinden (medyan=58,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. 11.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış medyan değerlerinin (medyan=149,50) 10.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış medyan değerlerinden (medyan= 61,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. 12.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış medyan değerlerinin (medyan=141,00) 10.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış medyan değerlerinden (medyan=61,00) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kullanılan riskli davranışlar ölçeği öğrencilerin sınıf düzeyine göre riskli davranış düzeyinin farklılığı üzerinde orta ölçüde etkilidir. ($r= 0,077$).

3.4. Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Riskli Davranışlar ile İlişisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sosyal destek düzeyi ile riskli davranışları arasındaki ilişki için Spearman Sıra Katsayıları Korelasyonu yapılmış ve bulgular Tablo 3.14’de verilmiştir.

Tablo 3.14: Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkiye İlişkin Spearman Sıra Katsayıları Korelasyonu Testi Sonuçları

Algılanan Sosyal Destek		
Riskli Davranışlar	Korelasyon Katsayısı (rs)	p
	-,759**	0,00

Tablo 3.14’de öğrencilerin algılanan sosyal destek ölçeğinden ve riskli davranışlar ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile riskli davranışları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($r_s = -,759$; $p < 0,05$).

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile riskli davranışları arasındaki ilişkiyi saptamak için Spearman Sıra Katsayıları Korelasyonu testi yapılmış ve bulgular Tablo 3.15’de verilmiştir.

Tablo 3.15: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkiye İlişkin Spearman Sıra Katsayıları Korelasyonu Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş		
Riskli Davranışlar	Korelasyon Katsayısı (r_s)	p
	-,760**	0,00

$p < 0,05$

Tablo 3.15’de öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden ve riskli davranışlar ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile riskli davranışları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($r_s = -,760$; $p < 0,05$).

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi saptamak için Spearman Sıra Katsayıları Korelasyonu testi yapılmış ve bulgular Tablo 3.16’da verilmiştir.

Tablo 3.16: Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiye İlişkin Spearman Sıra Katsayıları Korelasyonu Testi Sonuçları

Algılanan Sosyal Destek		
Psikolojik İyi Oluş	Korelasyon Katsayısı (r_s)	p
	,937**	0,00

$p < 0,05$

Tablo 3.16’da öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden ve algılanan sosyal destek ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($r_s = ,937$; $p < 0,05$).

3.5. Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluşun Riskli Davranışları Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile içinde bulundukları psikolojik iyi oluşun riskli davranışlarını yordama düzeyini saptamak amacıyla çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.17’de verilmiştir:

Tablo 3.17: Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluşun Riskli Davranışları Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Yordayıcı Değişkenler	B	SHP	β	t	p	Tolerans	VIF	Durbin-Watson
Sabit	185,826	2,127		87,35	0,00			1,176
Algılanan Sosyal Destek	-2,103	0,077	-0,904	-27,321	0,00	0,041	24,661	
Psikolojik İyi Oluş	-0,105	0,043	-0,081	-2,462	0,014	0,041	24,661	

R= ,937; R²= ,968; F= 10903,231; p= 0,00

Riskli Davranışlar = 185,826 - 2,103 * Algılanan sosyal destek - 0,105 * Psikolojik iyi oluş

Tablo 3.17’de algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş bağımsız değişkenlerinin VIF ve tolerans değerlerine bakılarak çoklu doğrusal bağlantı sorununun ortaya çıktığı görülmektedir (VIF > 10; Tolerans < 0,1). Tablo 3.16 incelendiğinde korelasyon katsayısının da 0,937 olduğu görülmekte ve bu yüksek ilişki düzeyi doğrusal bağlantı sorununun olduğunu göstermektedir (Karakaş, 2008). Analiz sonucu Durbin-Watson değerinin 1,176 olduğu görülmektedir. Bu değer 1 ile 3 arasında bir değer aldığı için gözleme ait hataların birbirinden bağımsız olduğu söylenebilir. Regresyon analizi sonucunda algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş bağımsız değişkenleri riskli davranışlar bağımlı değişkeninin yaklaşık %97’sini açıklamaktadır (R=0,937; R²= 0,968). Regresyon analizi sonucunda algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş modelde yordayıcı değişken olarak ele alınmış ve modelin anlamlılığı test edilmiştir. Analiz sonucunda modelin anlamlı bir model olduğu saptanmıştır (F=10903,231; p<0,05). Yapılan analizler genel olarak değerlendirildiğinde bu analizde algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş bağımsız değişkenlerinin, riskli davranışları yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin riskli davranışların anlamlı

bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu regresyon analizine yönelik olarak kurulan model şu şekildedir: Riskli Davranışlar = 185,826 - 2,103 * Algılanan sosyal destek - 0,105 * Psikolojik iyi oluş.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ve psikolojik iyi düzeyi ile riskli davranışları arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda belirlenen diğer alt amaçlara ilişkin sonuçlar literatür ile ilişkili olarak tartışılmış ve çalışmanın bulgularına göre bazı önerilerde bulunulmuştur.

4.1. Sonuç ve Tartışma

4.1.1. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

4.1.1.1. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler sonucunda farklı cinsiyetteki öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Toplam puan incelendiğinde kız öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre ailelerinden, öğretmenlerinden ve arkadaş çevrelerinden daha fazla sosyal destek algıladığı görülmektedir. Bütün alt boyutlarda kız öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilerin toplam puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiği zaman araştırmada elde edilen bulguların diğer araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre kız öğrencilerinin algılamış oldukları sosyal destek düzeyinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu saptanmıştır (Küçükakça ve Ayran, 2014; Salı ve Akyol, 2014; Akdoğan, 2012; Saygın, 2008). Bunun yanında yapılan birkaç çalışmada da algılanan sosyal destek düzeyinin cinsiyet demografik değişkenine göre farklılaşmadığına rastlanmaktadır. Örneğin Tunç ve Sezen (2015) ile Okçin ve Gerçeklioğlu (2013) tarafından

gerçekleştirilen araştırmada algılanan sosyal destek düzeyinin kız ve erkek öğrencilerde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmanın bu bulgusuyla literatürdeki çalışma sonuçlarının benzer olduğu görülmektedir. Algılanan sosyal destek düzeyinin kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha fazla çıkmasında toplumun cinsiyete özgü yüklediği roller sebebiyle kızların erkeklere göre çevreyle ilişkilerinde iletişime daha yatkın oldukları ve aile, arkadaş, öğretmen gibi destek kaynaklarını daha etkili kullanabildikleri söylenebilir. Elde edilen bu sonuç ile erkek öğrencilerin sosyal destek kaynaklarıyla etkileşimlerini sınırlı gerçekleştirdiği ve bu nedenden ötürü bu desteklerden daha az yararlandığı söylenebilir. Bu durum da erkek öğrencilerin herhangi bir ortamda kendini güvende hissedeceği ve o ortama ait olabileceği sosyal/duygusal desteği daha az yaşayacağı ve kendini geliştirebileceği bilgi ve değerlendirme desteğinden daha sınırlı faydalanacağı söylenebilir. Bu sonucun erkek öğrenciler için sosyal desteklerinden sınırlı faydalandıkları için olumsuz bir durum olarak değerlendirilebilir.

4.1.1.2. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Okul Türüne Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler sonucunda farklı okulda öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin sosyal destek puanlarının Mesleki ve teknik Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin sosyal destek puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin sosyal destek düzeyi puanlarının Mesleki teknik ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin sosyal destek puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiği zaman araştırma sonuçlarını destekleyen araştırmalar olduğu gibi de desteklemeyen araştırmalara da rastlanılmıştır. Mengi (2011) yapmış olduğu araştırmada Mesleki liselerde öğrenim gören öğrencilerin öğretmenlerden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin diğer lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Uyan (2014) yapmış olduğu araştırmasında ise Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu

açıklamıştır. Kahrıman (2002) ise çalışmasında Düz lisede öğrenim gören öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Araştırmanın bu bulgusu literatürdeki araştırma sonuçlarının birçoğu ile uyuşmamaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalar genellikle Meslek lisesi öğrencilerinin diğer liselerde öğrenimine devam eden öğrencilere göre daha yüksek sosyal destek düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada Anadolu liselerinin ve Sosyal Bilimler liselerinin sosyal destek düzeylerinin Meslek liselerinden daha fazla çıkması son yıllarda değişen sistemle birlikte LGS (Liseye Giriş Sınavı) sonrasında öğrencilerin ortaöğretim kurumlarına yerleştirilme biçimleriyle açıklanabilir. LGS sonrasında öğrencilerin sadece %10'unun nitelikli liselere gidebilmesi ve bu nitelikli liseler arasında da araştırmanın yürütüldüğü Anadolu ve Sosyal Bilimler liselerinin olması fakat meslek liselerinin nitelikli liseler içinde bulunmaması bu sonucun oluşmasında etkili olabilir. Nitelikli liseye giden öğrencilerin veli ve okul ilişkisinin daha güçlü olduğu ve öğrencilerin sosyal destek kaynaklarından her alanda faydalanabildiği söylenebilir. Diğer araştırmaların yapıldığı yıllarda liseye giriş sınav sistemin farklı olması ve öğrencilerin puanlarına göre nitelikli lise veya yerel yerleştirme sonucu mahalleye yakın lise ayrımı olmadan tercih yapabilmesi Meslek lisesine giden öğrencilerin de veli ve okul bağının güçlü olabileceği, buna bağlı olarak da sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olabileceği sonucunu ortaya çıkarmış olabilir. Meslek lisesine giden öğrencilerin sosyal destek kaynaklarından faydalanma düzeylerinin daha düşük olması bu okullarda öğrenim gören öğrencilerin veli ve okul ilişkisi açısından olumsuz bir durum olarak görülebilir. Mesleki liselerde okuyan öğrencilerin nitelikli ve mahalleye yakın lise sistemine yükledikleri anlamlar ortaya çıkarılarak veli ve okul iletişimini güçlendirmek sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olmasını sağlayabilir.

4.1.1.3. Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler sonucunda farklı sınıf düzeyinde okuyan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. 9.sınıfta okuyan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanlarının 11.sınıfta okuyan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. 10.sınıfta okuyan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyinin 11.sınıfta okuyan öğrencilerin

puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 9.sınıfta okuyan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyinin 12.sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal destek düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna karşın 9 ile 10.sınıf öğrencileri arasında ve 11 ile 12.sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Literatürde algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar incelenmiş ve daha çok araştırma bulgularıyla uyuşmayan sonuçlara rastlanmıştır. Ünsar ve Arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin yaş grupları, sınıf düzeyleri arttıkça algıladıkları sosyal destek düzeylerinin de artacağı ortaya koyulmuştur. Baran ve arkadaşları (2014), Arıcıoğlu (2008) ile Öztürk, Sevindik ve Yaman (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise yaş, sınıf düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmadaki bu bulgunun literatürdeki diğer çalışmalarla uyuşmaması Elazığ ilinde Ocak 2020 yılında gerçekleşen deprem sonucunda okulların tatil olmasından dolayı bütün sınıf düzeylerinin okula gitmemesi fakat ortaöğretim kademesi sınıf düzeylerinin özel öğretim kurslarına giderek kendilerini akran, arkadaştan ziyade daha çok eğitsel konulara odaklaması ile açıklanabilir. 9 ve 10.sınıf düzeyleri ev ve akran ortamında sosyal destek türleri ve kaynaklarından daha fazla faydalanırken 11 ve 12.sınıf öğrencileri yaşlarının diğer sınıf düzeylerine göre artmasına bağlı olarak daha özerk davranabilmekte ve yalnızlık duygusunu, bağımsızlık hissini daha fazla yaşamaktadır. Bununla birlikte yine Kahramanmaraş merkezli depremler sonucunda da az önce belirtilen durumun yaşanması bulguların bu şekilde çıkmasına katkı sağladığı söylenebilir. Yine bulgularda 9.sınıf ve 10.sınıflarda algılanan sosyal destek düzeyi puanlarının 11 ile 12.sınıflardan daha yüksek çıkması ölçeklerin uygulandığı grupta ve o yaş grubunda aileye bağlılığın devam etmesi, yeni bir okula gittikten sonra arkadaş çevresinin önem kazanması, öğretmenlere koşulsuz bir sevgi ile bağlanması gibi etkenlerle açıklanabilir. 9 ile 10.sınıf ve 11 ile 12.sınıf arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması ise sınıf düzeylerinde yaş grubunun birbirine çok yakın olduğu için davranışların ayrışmadığı ile açıklanabilir. 11 ve 12.sınıf düzeyinde bulunan öğrencilerin sosyal destek algılarının düşük olmasıyla koruyucu faktörlere daha az sahip olduğu söylenebilir. Bu durumda bu sınıf düzeyindeki öğrencilerin alamadıkları sosyal desteği risk içeren yollarla bulmak için çabalayacağını ve öğrencilerin olumsuz durumlara yol açabilecek davranışlarda bulunabileceklerini göstermektedir.

4.1.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

4.1.2.1. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler sonucunda farklı cinsiyetteki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının erkek öğrencilerin erkek öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiği zaman araştırma bulgularının diğer araştırma sonuçlarıyla tutarlı bir şekilde uyduğu görülmektedir. Seyhan (2013) tarafından yapılan çalışmada kız öğrencilerin çevresiyle olumlu ilişkiler kurduğu, bireysel gelişimini sağladığı ve toplam puanları açısından psikolojik iyi oluş seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gürel (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kadınların erkeklerden daha yüksek diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı ve toplam psikolojik iyi oluş düzeyinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ryff (1995) kız öğrencilerin daha çok psikolojik kaynakları elinde bulundurduğunu ve bu nedenle psikolojik iyi oluş seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu açıklamaktadır. Kadınlar sosyalleşmede iletişime önem verirken erkekler ise sosyalleşmede motivasyona dikkat etmektedir (Thoits, 1994, 2012).

Araştırmanın bu bulgusuyla literatürdeki diğer çalışmaların bu konudaki sonuçları örtüşmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin kız öğrenciler lehine çıkması ve diğer araştırma sonuçlarıyla tutarlı olması kadınların psikolojik destek kaynaklarını nasıl kullanacağını ve yöneteceğini daha iyi bilmesi, yaşam amaçlarını daha net ortaya koyabilmesi, iletişim becerilerini etkin bir şekilde kullanabilmesi, duygularını aktif şekilde yönetebilmesi ve çevre üzerinde yönetim becerisini daha iyi kullanabilmesiyle açıklanabilir. Lise öğrenimine devam eden kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek çıkması geleceklerine dair hedeflerini netleştirmesine, kişisel gelişimlerini üst düzeye çıkarmasına ve kendini kabul edici özelliklerinin daha çok farkında olmasına olanak sağlayabilir. Bununla birlikte araştırmanın bu bulgusunda lisede okuyan erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olması yaşam

amaçlarını belirlemeleri, kendini kabul düzeylerini yükseltmeleri, özerk olarak kararlarını almaları konularında daha çok olumsuzluk yaşayacaklarına işaret gösterilebilir.

4.1.2.2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Okul Türüne Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler sonucunda farklı okulda öğrenim gören öğrencilerin psikolojik oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri Mesleki ve teknik Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin Mesleki teknik ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür taraması yapıldığında ise araştırma bulgularının aksini gösteren bazı çalışmalar saptanmıştır. Hamurcu (2011) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik iyi oluşun çevresel hâkimiyet kısmında Meslek lisesi öğrencilerinde Anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır. Olumlu ilişkiler kısmında ise düz lisede öğrenim gören öğrencilerin Anadolu lisesinde okuyan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özyurt, 2020. s.81).

Araştırmanın bu bulgularıyla literatürdeki diğer çalışmaların bu konudaki sonuçları uyuşmamaktadır. Araştırma özelinde sonuçların Anadolu ve Sosyal bilimler lisesi lehinde olması araştırmanın yürütüldüğü Anadolu liseleri ve Sosyal Bilimler lisesindeki öğrenci gruplarının bu liselere yüzdelik puan sonucunda girmeleri ile açıklanabilir. Yerel yerleştirmeden ziyade nitelikli okullar kapsamında yüzdelik dilim ile öğrenci tercihleri alan lise öğrencilerinin başkalarıyla daha fazla etkileşim içinde olduğu, hedeflerini netleştirerek ulaşma konusunda çaba gösterdiği, özelliklerinin farkında olarak öz değerlendirme yaptığı ve bu sebeple kendini kabul düzeyini arttırdığı söylenebilir. Araştırmanın yürütüldüğü meslek liselerinin nitelikli liselerden ziyade yerel yerleştirmeye öğrenci alan devlet okullarından veya kayıt yoluyla öğrenci alan özel okullardan oluşması psikolojik iyi oluş düzeyinin daha düşük çıkmasını sağlamış olabilir.

Araştırmanın yapıldığı Meslek liselerindeki öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin de psikolojik iyi oluş düzeyleri gibi diğer lise türlerinden daha düşük çıkması bu liseye giden öğrenci gruplarının parçalanmış aileye sahip olabilmesiyle açıklanabilir. Parçalanmış aileye sahip olan öğrencilerin düşük özgüvene sahip olduğu, amaçlarını netleştiremediği, bağımsız kararlar alamadığı ve yeterli sosyal destek kaynağıyla etkileşimde bulunamadığı söylenebilir. bu durumların da psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olmasında önemli bir etken olduğu söylenebilir.

4.1.2.3. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler sonucunda farklı sınıf düzeyinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. 9.sınıfta okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş toplam puanları 11.sınıfta okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 10.sınıfta okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri 11.sınıfta okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. 9.sınıfta okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin 12.sınıfta okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgularda 9 ve 10.sınıf psikolojik düzeyinin 11 ve 12.sınıf düzeyine göre daha yüksek çıkması bu yaş grubu öğrencilerin ortaokuldan sonra lise ortamına alışmaya çalışması ve öğretmenlerinin, ailelerinin kurallarına bağlı olması, özgürlüklerini bir kenara bırakarak otoriteye uyum sağlamayı sevmesi ile açıklanabilir.

Literatür incelendiğinde bu araştırmanın bulgularıyla tutarlılık gösteren ve göstermeyen çalışmalar görülmektedir. Glozah (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyinin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Seyhan (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyinin sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği açıklanmıştır. Bunun yanında Walker (2009), öğrencilerin ilk yılda düşük olan psikolojik iyi oluş düzeylerinin son sınıflara gelindiğinde yükseldiği açıklamıştır. Flowers (2002), son sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin birinci sınıflardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Halisdemir (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 12.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş düzeyinin kendini kabul ve kişisel gelişim alt

boyutlarında diğer sınıf düzeylerinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yine Hamurcu (2011) psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan yaşam amaçları boyutunda sınıf düzeyinin artması ile psikolojik iyi-oluş düzeyinin artmasının doğru orantılı bir şekilde gerçekleştiğini belirtmiştir.

Araştırmanın bu bulgusuyla literatürdeki diğer çalışmaların bu konudaki sonuçlarının birçoğu örtüşmemektedir. Bu durumun oluşmasında özellikle Elazığ ilinde Ocak 2020 tarihinde gerçekleşen deprem, sonrasında gerçekleşen pandemi ve Kahramanmaraş merkezli depremler nedeniyle 12.sınıf öğrencilerinin devam zorunluluğu olmamasından dolayı okullarına daha az devam göstermesi ve pandemi sürecindeki online derslere daha az girmesi fakat 9 ve 10.sınıf öğrencilerinin okula devam konusunda daha kararlı olmasının etkili olduğu söylenebilir. Deprem ve pandemi süreçlerinin şuan araştırmanın yapıldığı öğrencileri yaklaşık 3 yıldır etkilediği görülmektedir. Deprem süreçlerinde okula gönüllü bir şekilde devam eden, pandemi sürecinde ise online derslerine girerek rehberlik servisi ve öğretmenleriyle daha fazla bağlantı kuran 9 ve 10.sınıf öğrencilerinin 11 ve 12.sınıf öğrencilerine göre yaşam amaçlarını daha çok belirleyebildiği, özelliklerinin farkında olarak kendini kabul düzeylerini arttırabildiği ve diğer bireylerle daha fazla etkileşimde bulunarak olumlu ilişkiler kurabildiği söylenebilir. Bu durumda bu çalışma özelinde 9 ve 10.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin 11 ve 12.sınıf öğrencilerine göre daha fazla olmasında etki ettiği söylenebilir.

4.1.3. Öğrencilerin Riskli Davranışlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

4.1.3.1. Öğrencilerin Riskli Davranışlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler sonucunda farklı cinsiyetteki öğrencilerin riskli davranış puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Toplam puan incelendiğinde erkek öğrencilerin riskli davranış puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında farklı cinsiyetteki öğrencilerin riskli davranışların bütün alt boyutları arasında anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha çok anti-sosyal davranışlarda bulunduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerde alkol kullanımının kız öğrencilere göre daha fazla olduğu saptanmıştır.

Erkek öğrencilerin sigara kullanımı alt boyutunda kız öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu ortaya konmuştur. Ergenlik döneminde karşılaşılabilecek riskli sorun olan intihar eğilimine erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yatkın olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla sağlıksız beslenme davranışlarını gösterdiği fakat diğer alt boyutlara göre cinsiyet farklılaşma puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin okula devamsız olma ve okul terki davranışına kız öğrencilere göre daha yatkın olduklarını anlaşılmıştır.

Literatür çalışması yapılmış ve bu araştırmadaki bulguların diğer çalışma bulgularıyla büyük oranda uyduğu ve erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla riskli davranış sergiledikleri ortaya koyulmuştur (Miller, 1982; Bale-Jensen, 1993; Vlaminkx, 1997; Bayar, 1999; Özkan, 2002; Rolison ve Scherman, 2003). Kıran (2002), yapmış olduğu çalışmada akran baskısı düzeyleri aynı kız ve erkek öğrencileri kıyaslamış ve erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha çok riskli davranış sergilediklerini saptamıştır. Bu durumunun ortaya çıkmasında, toplumda özellikle erkek çocuklarına daha izin verici bir yaklaşım sergilendiği ve bu rahatlığa erişen erkek öğrencilerin riskli davranışları sergilerken çekinmediği, keyif aldığı söylenebilir. Siyez ve Uzbaş (2009) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin sigara, alkol ve esrar kullanımının, kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı olarak farklılaştığı gösterilmiştir. Erkek öğrencilerin sigara, alkol ve esrar kullanma puan ortalamalarının kız öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle gelişen ve değişen teknolojiyle birlikte kız öğrencilerinde erkek öğrenciler kadar kabul görmek, ait hissetmek, yetişkin rolüne bürünmek ve bazen üzerindeki baskıyı kırmak için riskli davranışlarda bulunduğu belirtilmiştir (İzgi, 2018, s.68).

Araştırmanın bu konudaki bulgularıyla literatürdeki diğer çalışmaların bu konudaki sonuçlarının örtüşmesinin araştırma öncesinde de beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Toplumda erkeklerin yetiştirilme tarzı ile kızların yetiştirilme tarzının birbirinden keskin bir biçimde ayrılmasının sonucun oluşmasında katkısı olduğu düşünülmektedir. Özellikle erkek öğrencilere çocukluktan itibaren daha fazla imtiyaz gösterilmesi, isteklerinin hemen yerine getirilmesi, daha az sorumluluk verilmesi ve davranışlarının daha basitleştirilmesi riskli davranışlara zemin hazırlamaktadır. Bununla birlikte risk içeren davranışları erkek öğrenciler yaptığı zaman normal bir davranış olarak

görülmesi ve gösterilmesi fakat kız öğrencilerin sigara kullanımı, alkol kullanımı, antisosyal davranışlarda bulunmalarının kabul edilmeyecek bir davranış örüntüsü olarak kabul görmesi bu sonucun ortaya çıkmasında önemli bir etken olarak görülebilir. Genel olarak bu araştırma ve diğer araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde toplumun cinsiyete özgü yüklediği rollerin ve gelenek/göreneklerin erkek öğrencilerin riskli davranışları daha çok sergilemesine neden olabileceği söylenebilir.

4.1.3.2. Öğrencilerin Riskli Davranışlarının Okul Türüne Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler sonucunda farklı okulda öğrenim gören öğrencilerin riskli davranış düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranışlarının Sosyal Bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranışlarından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Mesleki teknik ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranışlarının Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranışlar puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin riskli davranışlar puanları ile Sosyal bilimler lisesinde okuyan öğrencilerin puanları arasında farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Aras ve ark (2007) İzmir ilinde gerçekleştirdikleri araştırma da meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranış puan ortalamalarının düz lise öğrencilerinin riskli davranış gösterme puan ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır (Deniz, 2011. S.152). Karahan (2012) Fen Lisesi öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada Fen Lisesi öğrencilerinin başarılarına en çok başarıma isteklerinin fazla olmasından kaynaklandığını açıklamıştır. Yapılan başka bir çalışmada Fen lisesinde ve Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin sergilemiş oldukları riskli davranışların Mesleki ve Teknik Anadolu ve Spor Lisesi öğrencilerine göre daha düşük olduğu saptanmıştır (Öğrü, 2019. s.75). Bu araştırmalardan da özellikle akademik başarısı yüksek, akademik motivasyonu yüksek ve özellikle LGS (Liseye Giriş Sınavı) sonucunda nitelikli okullara (Fen lisesi, Anadolu lisesi, Sosyal Bilimler lisesi) yerleşen öğrencilerin daha az riskli davranış sergilediği sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmanın bu konudaki bulgularıyla literatürdeki diğer çalışmaların bu konudaki sonuçlarının tutarlı olduğu görülmektedir. Araştırma özelinde Meslek

liselerinde riskli davranışların diğer iki lise türünden fazla çıkması Meslek liselerinde okuyan öğrencilerin yerel yerleştirme sonucunda kayıt yapmasına bağlanabilir. Yüzdelik dilim ve puan ile öğrenci alımı yapmadığı için bu liselerde öğrenci profilinin ve özelliklerinin birbiriyle benzeştiği düşünülmektedir. Bununla birlikte kişilik, çevre ve davranış sistemlerinde risk faktörlerini daha çok bulundurmalarının normal davranış örüntülerinden ziyade riskli davranışlara yönelimlerinin daha kolay olabileceğini göstermektedir. Bu durum Meslek lisesinde yer alan öğrencilerin aile yapılarıyla da açıklanabilir. Araştırmanın yürütüldüğü meslek liselerindeki öğrenim gören öğrencilerin diğer iki lise türüne göre parçalanmış aile yapısına daha çok sahip olduğu rehberlik servisiyle yapılan görüşmelerle ortaya çıkmıştır. Parçalanmış aile yapısına sahip olan öğrencilerin özellikle aile desteğini ve etkileşimini daha az aldığı için riskli davranışları sergileme oranlarının arttığı söylenebilir.

4.1.3.3. Öğrencilerin Riskli Davranışlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan analizler sonucunda farklı sınıf düzeyinde okuyan öğrencilerin riskli davranış düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. 11.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış puanlarının 9.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 12.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış puanlarının 9.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. 11.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış puanlarının 10.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. 12.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış puanlarının 10.sınıfta okuyan öğrencilerin riskli davranış puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularında özellikle 11 ve 12.sınıf öğrencilerinin 9 ve 10.sınıflara göre riskli davranışları daha çok sergilemeleri, artan yaşla birlikte yetişkin tarzı taklit ederek daha fazla özgürlüğe sahip olma, alt sınıf düzeyleri üzerinde baskı kurma, akran çevresinde lider olma ve dikkat çekme gibi etkenlerle açıklanabilir. 9 ve 10.sınıfların yeni geldikleri okul ortamına alışmaya çalışmaları, kurallara bağlı olmaları, aile ve öğretmene bağımlı olmaları riskli davranışları daha az göstermelerinden etkili olabilir.

Literatür incelendiğinde Gülgez ve Kısaç (2014) tarafından yapılan araştırmada riskli davranışların yaşla arttıkça fazlaştığı ve en fazla gösterildiği yaşı 12.sınıfa denk

gelen 18 yaşta gerçekleştiği açıklanmıştır. Zimmermann (2010) da ergenlerin sınıf olarak büyüdükçe daha riskli davranışlara meyilli hale geldiklerini saptamıştır. Yine Mancini ve Huebner (2004), Uysal ve Bingöl (2014), Sever (2015), Şimşek ve Çöplü (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sınıf düzeyi arttıkça riskli davranışlar gösterebilme eğiliminin de fazlalaşacağını açıklanmıştır. Bu araştırmalardaki bulgulara sınıf düzeyinin artmasının riskli davranışlarını arttırabileceğini belirtmiştir. Bu durum ergenlerin özerkleşme isteklerine ve bağımsız kararlar alarak yetişkin hale geldiklerini düşünmelerine bağlanabilir.

4.1.4. Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Riskli Davranışlar ile İlişkisinin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Öğrencilerin algılanan sosyal destek ölçeği ve riskli davranışlar ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgulara göre öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile riskli davranışları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre lise öğrencilerinin ailesinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algılamış oldukları sosyal destek kaynakları arttıkça sigara kullanımı, alkol kullanımı, antisosyal davranış, sağlıksız beslenme, okulu terk etme/devamsız olma ve intihar yönelimini düşünme gibi risk içeren davranışlardan uzak durduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin çevresinden almış oldukları sevgi, saygı, onaylanma desteği, para desteği, günlük bakımını karşılama konusunda yardım desteği, anlamadığı veya araştırdığı konularda bilgi desteği ve bazen de öz saygısını kötü biçimde etkilemeyecek değerlendirme desteği onların kendilerini iyi hissetmelerine, iletişim biçimlerinin iyi olmasına, sosyal paylaşımına açık olmalarına ve koruyucu faktörlere daha çok sahip olmalarını sağlamaktadır. Bu ve benzeri etkenler öğrencileri risk faktörler karşısında koruyucu bir sistem içine alarak riskli davranışlar sergilemesinin önüne geçmektedir.

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği ve riskli davranışlar ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgulara göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile riskli davranışları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre lise öğrencilerinin içinde bulundukları psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça sigara kullanımı, alkol kullanımı, anti sosyal davranış, sağlıksız beslenme, okulu terk etme/devamsız olma ve intihar yönelimini

düşünme gibi risk içeren davranışlardan uzak durduğu görülmektedir. Yaşam amaçlarını belirginleştiren, geçmiş yaşantılarını kabul eden, iş/aile gibi alanlarda tam fonksiyonda bulunan, özerk davranabilen, çevresi üzerinde sosyal denetimi olan, davranışlarının öz eleştirisini yaparak kendini gerçekleştiren öğrencilerin madde kullanımı, kavga, zarar verme, sağlıksız beslenme gibi risk faktörlerini içinde bulunduran davranışları daha az sergiledikleri anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeği ve algılanan sosyal destek ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgulara göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre öğrencilerin aileden, öğretmenlerden, arkadaşlardan alınan sosyal destekleri arttıkça kendini kabul düzeylerinin arttığı, hedeflerini daha netleştirdikleri, iletişim döngülerinin daha sosyal paylaşıma yatkın olduğu, daha özerk davranarak sorumluluk duygularını arttırarak psikolojik iyi oluş düzeylerini sağlamlaştırdığı anlaşılmaktadır.

Literatür taraması yapıldığında riskli davranışlar, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisini mevcut araştırmadaki haliyle ayrı ayrı konu alan birçok araştırma sonucuna rastlanmıştır. Haskan ve İbrahim (2014) yapmış olduğu çalışmada, şiddete eğilim düzeyi fazla olan öğrencilerin kendilerini yalnız hissettiğini; çevrelerinden aldıkları sosyal desteklerinin ise düşük düzeyde bulunduğunu açıklamıştır. Budak (1999) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada öğrencilerin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destekleri arttıkça sorunları çözebilme becerilerinin de arttığını saptamıştır. Terzi (2008) yaptığı araştırmasında, sosyal destek düzeyi ve kaynakları arttıkça bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin de artacağı sonucuna ulaşmıştır. Ustabaş (2011) gerçekleştirmiş olduğu araştırmada, öğrencilerin anne-baba-kardeş, akran ve okul gibi kaynaklardan aldıkları sosyal desteğin artmasıyla saldırganlık eğilimlerinin azalacağını saptamıştır. Algılanan sosyal destek düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya göre, iyi oluş ve sosyal destek arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkiye saptanmıştır. (Boyacı, 2019). Yapılan başka bir çalışmada, sosyal destek ile iyi oluşun alt kavramlarından olan başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, kendini kabul, yaşam amacı ve kişisel gelişim arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, kendini kabul, kişisel gelişim ve başkalarıyla olumlu ilişkiler alt boyutlarının algılanan sosyal desteği anlamlı olarak

yordadığı saptanılmıştır (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009). Telef (2014) ergenlik dönemindeki öğrencilerle yapmış olduğu çalışmada olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine ve bununda riskli davranışlar ile ilişkisine değinmiş, olumlu yaşantılar ile riskli davranışlar arasında negatif yönde bir ilişki; olumsuz yaşantılar ile riskli davranışlar arasında ise pozitif yönde bir ilişkiyi açıklamıştır.

Literatürdeki çalışma sonuçlarıyla mevcut araştırmanın sonuçlarının tutarlı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin ailesinden, öğretmenlerinden, akranlarından aldıkları sosyal destek onları yalnızlık ve özgüvensizlikten uzak tutmakta, bu durum da kendini kabul düzeylerinin artması, yaşam amaçlarını belirlemeleri, diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurarak sosyal yalıtılmışlık yaşamaması gibi psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmaktadır. Artan sosyal destek kaynakları ve gelişen psikolojik iyi oluş düzeyi risk faktörlerini azaltarak öğrenciler üzerinde koruyucu faktörleri fazlalaştırmaktadır. Koruyucu faktörlerin artması öğrencilerin riskli davranışları sergilemelerinin önüne geçmektedir.

4.1.5. Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluşun Riskli Davranışları Yordama Düzeyinin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş bağımsız değişkenlerinin VIF ve tolerans değerleri incelendiğinde çoklu doğrusal bağlantı sorununun olduğu saptanmıştır. Bu duruma ayrıca iki değişken arasındaki korelasyon katsayısının da 1,000'e çok yakın olduğu için kanıt olarak gösterilebileceği söylenebilir. Durbin-Watson değerinin 1,176 olduğu görülmektedir. Bu değer sonuçlara ait hataların birbirinden bağımsız olduğu göstermektedir (Karakaş, 2008). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş bağımsız değişkenlerinin riskli davranışlar bağımlı değişkeninin yaklaşık %97'sini açıkladığı saptanmıştır. Yapılan analizler genel olarak değerlendirildiğinde algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin riskli davranışların anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu Regresyon analizine yönelik olarak kurulan model şu şekildedir: “Riskli Davranışlar = 185,826 - 2,103*Algılanan sosyal destek - 0,105*Psikolojik iyi oluş.” Modelde oluşan çoklu doğrusal bağlantı problemini giderebilmek için örneklem birimi sayısının artırılması, karma bir veri seti oluşturmak önemli çözümlerden bazılarıdır. Fakat özellikle değişkenlerden birini değiştirmek daha sağlıklı bir çözüm önerisi olarak kullanılmaktadır (Karabaş, 2008).

Literatür incelendiği zaman algılanan sosyal destek değişkeninin riskli davranışların önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yurt içinde psikolojik iyi oluş değişkeni ile riskli davranışların birlikte ele alındığı araştırma sayısı az olsa da mevcut araştırma ve yapılan az sayıda diğer araştırmalar psikolojik iyi oluşun da riskli davranışın bir yordayıcısı olduğunu açıklamaktadır. Walsh, Harel-Fisch ve Fogel-Grinvald (2010) tarafından gerçekleştirilen ilişkisel bir araştırmada sosyal çevreden alınan desteğin risk içeren davranışları ve psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadağı araştırılmıştır. Araştırmada İsrail kökenli ergenlerde ebeveyn, öğretmen ve akran alt boyutlarının problemli davranışlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Araştırmadaki regresyon analizi sonucu ve literatürde yapılan diğer çalışmaların bulguları incelendiğinde bireylerin ailesinden, akranlarından ve öğretmenlerinden aldığı sosyal destek ile hissettikleri psikolojik iyi oluşun riskli davranışların güçlü birer yordayıcısı olduğu görülmüş ve bu araştırma ile diğer çalışmaların bulgularının tutarlı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilik, davranış ve çevre sistemi içinde bulunan koruyucu faktörlerin, algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenleri tarafından desteklenmesinin ve bu koruyucu faktörlerin bu sistemler içindeki etkisinin artırılmasının bu sonucun oluşmasında etki sağladığı söylenebilir. Kendini bulunduğu çevreye ait hissedene, çevresine güvenerek etkileşimde bulunan, kendini değerlendirebilmesi için çevresinden öz saygıyı düşürmeyen geri-dönütler alan, maddi zorluklarının üstesinden gelebilmek için çevresinden yardım alan ve bu bunları yaparken çevresiyle olumlu ilişkiler kuran, özerk davranarak bağımsız kararlar veren, yaşamdaki amaçlarını belirginleştiren öğrencilerin kişilik-davranış-çevre sisteminde risk faktörlerini daha düşük düzeyde bulundurduğu söylenebilir. Yapılan bu araştırmada da algılanan sosyal destek düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyi daha yüksek olan okullara giden öğrencilerin daha az riskli davranışlarda bulunduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmada algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin riskli davranışlar üzerinde güçlü birer yordayıcı olması hem bu araştırma için hem de bundan sonra yapılacak olan diğer çalışmalar için olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir. Çünkü araştırmanın riskli davranışlar değişkeniyle alakalı özellikle bundan sonra yapılması planlanan psiko-eğitim ve deneysel çalışmalar için önemli bir referans olacağı düşünülmektedir.

4.2. Öneriler

4.2.1. Alanda Çalışanlar (Uygulayıcılar) için Öneriler

1. Algılanan sosyal desteğin kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre, Anadolu ve Sosyal Bilimler lisesinde Meslek ve Teknik Anadolu liselere göre, 9 ve 10. Sınıflarda 11 ve 12.sınıflara göre fazla olması okul yönetimleri ve psikolojik danışmanlar tarafından bilinmeli ve rehberlik hedef modülüne bu değişkenle ilgili kazanımlar eklenmelidir.

2. Psikolojik iyi oluşun kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre, Anadolu ve Sosyal Bilimler lisesinde Meslek ve Teknik Anadolu liselere göre, 9 ve 10. Sınıflarda 11 ve 12.sınıflara göre fazla olması okul yönetimleri ve psikolojik danışmanlar tarafından bilinmeli ve rehberlik hedef modülüne bu değişkenle ilgili kazanımlar eklenmelidir.

3. Riskli Davranışların erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre, Meslek ve Teknik Anadolu liselerinde Anadolu ve Sosyal Bilimler liselerine göre, 11 ve 12. sınıflarda 9 ve 10.sınıflara göre fazla olması okul yönetimleri ve psikolojik danışmanlar tarafından bilinmeli ve rehberlik hedef modülüne bu değişkenle ilgili kazanımlar eklenmelidir.

4. Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin riskli davranışlarda bulunma olasılığını azalttığı için rehberlik ve araştırma merkezleri algılanan sosyal destek değişkeniyle ilgili okullara ve velilere psiko-eğitim programları hazırlamalı ve seminerler vermelidir.

5. Lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyinin riskli davranışlarda bulunma olasılığını azalttığı için rehberlik ve araştırma merkezleri algılanan sosyal destek değişkeniyle ilgili okullara ve velilere psiko-eğitim programları hazırlamalı ve seminerler vermelidir.

6. Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin riskli davranışlar üzerindeki etkisi rehberlik ve araştırma merkezi, okul yönetimi, psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından dikkate alınarak velilerle seminerler gerçekleştirilmeli ve öğrenciler için psiko-eğitim çalışmaları düzenlenmelidir.

7. Erkek öğrencilerde kadın öğrencilerden daha fazla riskli davranış sergileme eğilimi olması, erkek öğrencilerin yetiştirilme tarzlarının daha izin verici bir yaklaşım ile olması ve cinsiyete özgü kalıp yargıların, biçilen rollerin farklı olması ile açıklanabilir. Cinsiyete özgü rollerin olmaması, yetiştirilme tarzlarının cinsiyet açısından farklı olmaması ve kadınlara yönelik kalp yargıların ortadan kaldırılması adına toplumun tüm

paydaşlarına yönelik psiko-eğitim çalışmaları ve seminerlerin düzenlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

8. Sınıf düzeyine göre çıkan sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların yaşları ilerledikçe okulu terk etme olasılıklarının arttığı görülmektedir. Bunun sebebi mezuniyetlerinin yaklaştıkça üniversite kazanamayacakları, kazansalar dahi bitirdikten sonra işsiz kalma korkusu ile yüzleşmek zorunda kalmaları olabilir. Okuldan ayrılma vakti yaklaştıkça mezuna kalacakları korkusu ergenlerde okul terkine neden olabilir. Bu sebeple rehberlik araştırma merkezlerinin ergenlerin lise sonrasına yönelik bilinçlendirme çalışmaları yapmalarının, gençlerde görülen okul terki davranışını azaltacağı düşünülmektedir.

9. Okul türüne göre sonuçlar incelendiğinde özellikle mesleki ve teknik Anadolu liselerde risk barındıran davranış düzeylerinin fazla olduğu görülmüş ve bu okullardaki öğrencilerde algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltmek için gerekli çalışmalar yapılabilir.

10. Okul psikolojik danışmanları riskli davranışları sergileyen öğrencilere yönelik bireysel ya da grupla psikolojik danışma yapılabilir.

11. Sınıf düzeyi ve okul türü için risk haritaları belirlenip çalışmalar yapılabilir.

4.2.2. Araştırmacılar için Öneriler

1. Bu çalışmada riskli davranışlarda bulunma olasılığının Meslek liselerinde fazla olması ve Anadolu lisesi ile Sosyal Bilimler lisesindeki öğrencilerin riskli davranışlarda bulunma olasılığının az olması ve öğrenci sayısının daha fazla olmasından dolayı çalışma bu okul türlerinde gerçekleştirilmiştir. Akademik başarı, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler de eklenerek Fen lisesi, Spor lisesi gibi farklı öğretim kurumlarında ve farklı öğretim kademelerinde çalışma yapılabilir.

2. Algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar, kalıtsal veya çevresel başka değişkenler açısından da incelenebilir.

3. Riskli davranış tüm alt boyutlarının psikolojik iyi oluş değişkeni tarafından yordanması ve alan yazında bu iki konunun bir arada çalışıldığı çok fazla çalışmaya rastlanılmaması, bu iki konunun derinlemesine incelenmesinin gerekliliğini düşündürmektedir.

4. Bu çalışma lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma ergenlik dönemindeki algılanan sosyal desteği, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışları

kapsamaktadır. Dolayısıyla bireylerin tüm gelişim dönemleri ile ilgili genel bir kanıya varmak mümkün değildir. Bundan dolayı yapılacak başka çalışmalarda bireylerin farklı gelişim dönemlerinin karşılaştırılması daha bütüncül sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.

5. Riskli davranışların önlenmesi için öğrencilere problem çözme becerilerini, iletişim becerilerini geliştiren müdahale programları geliştirilebilir.



KAYNAKÇA

- Aiken, L. R. (1995). *Aging: An introduction to gerontology*. London: Sage Publication.
- Akdoğan, S.D. (2012). Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Akeren, İ. (2022). Ergenlerde Riskli Davranışların Yordayıcısı Olarak Kişilik Özellikleri. *Turkish Journal of Educational Studies*, 9(2), 208-219. <https://doi.org/10.33907/turkjes.927330>
- Akın, Y.D. ve Ceyhan, E. (2005). Resmi ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2.
- Alikaşifoğlu, M., & Ercan, O. (2009). Ergenlerde riskli davranışlar. *Turkish Archives of Pediatrics*, 44(1).
- Aras, Ş., Günay, T., Özan, S. ve Orçın, E. (2007). İzmir ilinde lise öğrencilerinin riskli davranışları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 186-196.
- Arı, R. (2008). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Arıcıoğlu, A. (2008). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Arnett, J. (1995). The young and the reckless: Adolescent reckless behavior. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 67-70. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772304>
- Atan, A. (2020). 5-6 Yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü. Doktora tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Ateş, B. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Destek Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, sayı:30.
- Ateş, B. (2016). Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counselors' Psychological Well-Being. *International Education Studies*, 9(5), 28-39. <https://doi.org/10.5539/ies.v9n5p28>
- Aydın, A., Kahraman, N., Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Aydoğan, S. (2022). Ortaokul Çağı Öğrencilerin Saldırgan Davranışları ile psikolojik İyi Oluş ve Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575. <https://doi.org/10.1037/h0045925>
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs.
- Baran, M. , Küçükakça, G. ve Ayran, G. (2014). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyin Sigara Kullanımı Üzerine Etkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*; 15(1):9-15.

- Budak, B. (1999). Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Samsun.
- Cansu, C. (2019). Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismarın Kendine Zarar Verme ve Riskli Davranışlar ile İlişkisi. Yüksek lisans tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cho, J., Martin, P., Margrett, J., MacDonald, M., & Poon, L. W. (2011). The relationship between physical health and psychological well-being among oldest-old adults. *Journal of Aging Research*, <https://doi.org/10.1037/e647042012-001>
- Corcoran, J., & Nichols-Casebolt, A. (2004). Risk and resilience ecological framework for assessment and goal formulation. *Child and adolescent social work, journal*, 21(3), 211-235. <https://doi.org/10.1023/B:CASW.0000028453.79719.65>
- Cotter, R. P. (2003). High risk behaviors in adolescence and their relationship to death anxiety and death personifications. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 47(2), 119-137. <https://doi.org/10.2190/38CT-E5MB-12NG-YXAR>
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russell, D. W. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: an attachment theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, 66(2), 369. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.369>
- Çalışkan, S. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki yordayıcı ilişkiler. Yüksek lisans tez. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Çeçen, A.R. (2008). Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Ana baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*; 6(3):415-431.
- Danış, Z. (2019). Liseye giden öğrencilerin riskli davranışlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Davlı Temel D. (2018). Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Şiddet Eğilimi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Değerli, F.İ. (2015). Egenler de kendine zarar verme davranışının risk alma davranışı ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Kardeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Deniz, N. (2011). Liseye Devam Eden Ergenlerin Risk Alma Davranışları İle Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: *Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: *emotional and cognitive evaluations of life*. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Doğan, U., Kaya, S., & Eren, D. (2016). Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi. *Turkish Studies (Elektronik)*, 11(3), 953-964. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.9112>
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ekşioğlu, Z. (2022). Üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluş, umutsuzluk seviyeleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Erbaş, M., & Kağnıcı, Y. (2017). Seçim Kuramına Dayalı Psikoeğitim Programının Ergenlerin Riskli Davranışları ve İyilik Hali Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1594-1615. <https://doi.org/10.17755/esosder.327488>
- Esen, B. (2003). Akran Baskısı, Akademik Başarı ve Yaş Değişkenlerine Göre Lise Öğrencilerinin Risk Alma Davranışının Yordanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 24:79-85.
- Eylen, B. (2001). *Bilgi Verici Danışmanlığın Kansere Hastalarının Ailelerinin Sosyal Destek Becerileri Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Feldman, R. S. (2009). Development across the life span (5th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Flowers, L. A. (2002). Developing purpose in college: Differences between freshmen and seniors. *College Student Journal*, 36, 478-484.
- Geçkil, E. & Dündar, Ö. (2011). Turkish adolescent health risk behaviors and self-esteem. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39, 219 –227. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.2.219>
- Glozah, F. N. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*, 2, 143-150.
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Görüroğlu, Y. (2019). Ergenlerde riskli davranışlar ile anne-baba tutumlarının belirlenmesi. Yüksek lisans tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.602>
- Güler, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde, siber zorbalık ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Gülgez, Ö.E. (2007). Lise Öğrencilerinin Olumsuz Risk Alma Davranışlarının Psikolojik Belirtiler, Yas ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi: Ankara İli Örneği. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Güner, M. (2022). Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacı, Psikolojik İyi Oluş ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkilerin Yordanması: Gümüşhane İli Örneği. Yüksek lisans tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Halisdemir, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri Ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Haskan, Ö. Ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 29(1):157-168.
- Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 189–210). Jossey-Bass
- Hidalgo, J. L., Bravo B., N., Martínez, I. P., Pretell, F.A., Postigo, J.M.L. & Rabadán, F.E. (2010). *Psychological well-being, assessment tools and related factors*. In wells, I.E. (Ed), *Psychological Well-Being*, New York: Nova Science Publishers.
- House, J. S. (1981). Work stress and social support. Reading, MA: Addison-Wesley.
- İşcan, H. (2021). Psikolojik iyi oluş özelliklerinin yordayıcısı olarak affetme ve dini başa çıkma ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- İzgi, İ. (2018). Ergenlerde riskli davranışlar, benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişki. Yüksek lisan tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12, 597–605. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(91\)90007-K](https://doi.org/10.1016/1054-139X(91)90007-K)
- Jessor, R. (1998). *New perspectives on adolescent risk behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511571138>
- Kağan, M. & Yazıcıoğlu, M. M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Uzaklaşma Tutumunun Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi . Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi , 6 (1) , 1-11 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turksosbilder/issue/64427/831938>
- Kahriman, İ. (2002). Adölesanlarda Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Kapıkıran, Ş., ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21-30.
- Kaplan, H. B., Martin, S. S. and Robbins, C. (1984). Pathways to adolescent drug use: Self-derogation, peer influence, weakening of social controls, and early substance use. *Journal of Health and Social Behavior*, 270-289. <https://doi.org/10.2307/2136425>
- Kaplan, M. (2021). Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Algısının İş Otonomisi Üzerine Etkisi. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karakaş, S. (2008). Çoklu Doğrusal Bağlantı Problemi Ve Yanlı Regresyon Tahmincileri. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Karaman, N. G. (2013). Predicting the problem behavior in adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 52, 137-154.

- Keskin, B. (2021). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı İle Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. Yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kılınç, D. (2021). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Aile Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Mersin.
- Koçak, Ö. (2010). *Risk taking behaviors among Turkish Univeristy students: perceived risk, perceived benefit, and impulsivity* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Körük, S. (2016). Ergenlerde Riskli Davranışların Güvensiz Bağlanma ve Algılanan Sosyal Destek Tarafından Yordanmasında Psikolojik Belirtilerin Aracı Rolü. Yüksek lisans tezi. Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir. <https://doi.org/10.17360/UHPPD.2017.1.001>
- Kurt, D.G., & Ergene, T. (2017). Türk ergenlerde riskli davranışların yordanması. *Eğitim ve Bilim*, 42(189). <https://doi.org/10.15390/EB.2017.6253>
- Kurt, F.M. (2021). An Investigation Of Gender Role Attitudes, Coping Strategies And Psychological Well-Being Of University Students. Master Thesis. Ibn Haldun University.
- Küçü, E. (2018). Lise Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, İhtiyaç Doyumu ve Psikolojik İyi-Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Lagana, M.T. (2004). Protective Factors for Inner-City Adolescents at Risk of School Dropout: Family Factors and Social Support. *Children & Schools*. 26 (4): 211-220. <https://doi.org/10.1093/cs/26.4.211>
- Lindberg, L.D., Boggess, S., Porter, L., Williams, S. (2000). Teen Risk-Taking: A Statistical Portrait. Urban Institute. <https://doi.org/10.1037/e686152011-001>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Ludden, A. B. (2012). Social goals, social status, and problem behavior among lowachieving and high-achieving adolescents from rural schools. *Journal of Research in Rural Education*, 27(7).
- Mancini, J. A. and Huebner, A. J. (2004). Adolescent risk behavior patterns: Effects of structured time-use, interpersonal connections, self-system characteristics, and socio-demographic influences. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 21(6), 647-668. <https://doi.org/10.1007/s10560-004-6409-1>
- Mengi, S. (2011). Lise 10. ve 11. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Öz yeterlik Düzeylerinin Okula Bağlılıkla İlişkisi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

- Muzafferoğlu, L. (2019). Lise öğrencilerinin duygusal zeka, aleksitimi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Okçın, F. ve Gerçeklioğlu, G. (2013). Öğrencilerin Öz-Etkililik-Yeterlilik Algıları ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*;2(1).
- Özdoğan, A.Ç. (2021). Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Bireysel ve Okul İle İlgili Faktörler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Öztürk, H., Sevindik, F. ve Yaman, S. (2006). Öğrencilerde Yalnızlık ve Sosyal Destek ile Bunlara Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*;1(16):383-394.
- Özyurt, B. (2020). Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Panahi, S., Yunus, A. S. M., Roslan, S., Kadir, R. A., Jaafar, W. M. W., & Panahi, M. S. (2016). Predictors of Psychological Well-being among Malaysian Graduates. *Online Submission*, 16, 2067-2083. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.186>
- Pietrukaniec, J.M. (2021). Cross Cultural Comparison in Mindfulness and Psychological Well-Being in Times of the COVID-19 Pandemic A Comparison among Adults of German Origin Living in Germany and Adults of Turkish Origin Living in Turkey. Master Thesis. Bahçeşehir University.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24. <https://doi.org/10.1007/BF00898416>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Risk & Protective Factors. (2011). Risk and Protective Factors for Adolescent Substance Use (and other Problem Behavior). Alaska Division of Behavioral Health.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salı, G. ve Akyol, A. (2014). Çalışan ve Çalışmayan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Arkadaş İlişkileri, Sosyal Destek Algıları ve Mükemmeliyetçiliklerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*;39(173):208-221.
- Sandıkçı, Ç. (2018). Ergenlerde Riskli Davranışların Kişilik Özellikleri Tarafından Yordanmasında Sosyal İlişki Unsurlarının Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Sarıgül, N. (2021). Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Konya.
- Savaş, O. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Olgunluk, Sosyal İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sever, G. (2015). Lise öğrencilerinin madde kullanma eğilimlerinin algılanan sosyal destek ve riskli davranışlarla ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Sheckter, M. E. (2000). *Risk and protective factors for adolescent substance use*, Doctoral dissertation, University of Saskatchewan.
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L., Little, T. D., & Pressgrove, C. L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 37-52 <https://doi.org/10.1080/17439760500373174>
- Siegel, A. W., Cousins, J. H., Rubovits, D. S., Parsons, J. T., Lavery, B., & Crowley, C. L. (1994). Adolescents' perceptions of the benefits and risks of their own risk taking. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 2(2), 89-98 <https://doi.org/10.1177/106342669400200203>
- Siyez, D. M. (2006). 15-17 yaş arası ergenlerde görülen problem davranışların koruyucu ve risk faktörleri açısından incelenmesi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Siyez, D. M. (2006). Ergenlik döneminde intihar girişimleri: bir gözden geçirme. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 413-420.
- Sohrabivafa, M., Tosang, M. A., Zadeh, S. Z. M., Goodarzi, E., Asadi, Z. S., Alikhani, A., & Khazaei, Z. (2017). Prevalence of risky behaviors and related factors among students of Dezful. *Iranian journal of psychiatry*, 12(3), 188.
- Somayaji, D. D. (2003). *Acculturation and adolescent risk taking behavior* (Doctoral dissertation, D'Youville College).
- Şahin, B. (2019). Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş: Bir model denemesi. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Şimşek, H. ve Çöplü, F. (2018). Lise öğrencilerinin riskli davranışlar gösterme düzeyleri ile okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 18-30. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.358223>
- Telef, B. (2014). Ergenlerde Olumlu Olumsuz Duygular ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*;22(2):591-604.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*; 3(29):1-11.
- Terzi Y, (2019). Spss İle İstatistiksel Veri Analizi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Samsun.

- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 53-79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Tuğrul, H. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin okula bağlılıkları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Tunç, E. ve Sezen, M.F. (2015). Ortaokul Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *24.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*,16-17-18 Nisan 2015, Niğde.
- Tunç Omar, A. (2019). Sigara Kullanan Ve Kullanmayan Ergenlerin, Algılanan Sosyal Destek Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Avrasya Üniversitesi.
- Tut, G. (2022). Öz Duyarlılığın Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi. Yüksek lisans tezi. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Osmaniye.
- Ustabaş, S. (2011). İlköğretim 8.sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Uyan, A. (2014). Ergenlerde Algılanan Stres ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Ünsar, S.ve Ark. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*;1(1):17-29.
- Varan, D. (2022). Mediator Roles of Resilience on the Link Between Mindful Self-Care and Psychological Well-Being. Master Thesis. Bahçeşehir University.
- Walker, C.J. (2009). A longitudinal study on the psychological well being of college students. *Poster presented at the 117th convention of the American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/e611472009-001>
- Walsh, S. D., Harel-Fisch, Y., Fogel-Grinvald,H. (2010). Parents, Teachers and Peer Relations as Predictors of Risk Behaviors and Mental Well-Being Among Immigrant and Israeli Born Adolescents. Department of Criminology, Bar Ilan University, Ramat Gan, Israel. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.12.010>
- Yalçın, Y. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Benlik Saygısı Yönünden İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yaycı, L. (2016). Lise Öğrencilerinde Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(3), 829-843. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.282383>
- Yazıcıoğlu, M.M. (2020). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, ahlaki uzlaşma ve riskli davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliği ve Geçerliliği. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 81-87.

- Yıldızhan, Z. (2019). Risk And Protective Factors In The Relation Between Early Maladaptive Schemas And Emerging Adulthood Psychological Well-Being. A Thesis Submitted To The Graduate Scholl Of Social Sciences Of Ted University.
- Yılmazçetin Eke, C. (2007). Riskli Davranışlarla İlgili Olarak Yapılan Araştırmalara Bir Bakış. Ögel, K. (edt) Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler, 33-51, İstanbul: Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği.
- Yörükoğlu, A. (1996). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. İstanbul:Özgür Yayınları.



ETİK KURUL ONAYI

Bu çalışma için etik kurul onayı Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun (Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu) 31/01/2023 tarihli ve 01/12 protokol numaralı kararı ile alınmıştır.



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	31/01/2023
Protokol No	01/12
Araştırma Başlığı	Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel-İlişki Arayıcı Araştırma
Araştırmacılar	Utku CAN (Sorumlu Araştırmacı) Prof. Dr. Mücahit KAĞAN (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	
1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.	
2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü BAHAR
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket/ölçek formları Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans tezi kapsamında lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar kavramlarının ilişkisinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Form ve ölçeklerdeki soruların kesin doğru veya yanlış bir yanıtı olmayıp, yanıtlar kişiden kişiye göre farklılıklar gösterebilir. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak olup, ankette isim belirtme gereği bulunmamaktadır. Bu nedenle anketin özenle doldurulması büyük önem arz etmektedir. Boş soru bırakmayınız. Katılımınız ve katkınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman

Utku CAN

1. Cinsiyetiniz:

☐ Erkek ☐ Kız

2. Okul Türünüz:

☐ Anadolu Lisesi ☐ Meslek Lisesi ☐ Sosyal Bilimler Lisesi

3. Sınıf Düzeyiniz:

☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12

EK 2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Örnek Maddeleri

AİLEM	Bana Uygun Değil (1)	Kısmen Uygun (2)	Bana Uygun (3)
1. Bana gerçekten güvenir.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8. İlgi duyduğum şeyleri yapmama yardım eder.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20. Başarılarımı takdir eder.			

ARKADAŞLARIM	Bana Uygun Değil (1)	Kısmen Uygun (2)	Bana Uygun (3)
21.			
22.			
23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28. Hatalarımı düzeltmeme yardım eder.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33. Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır.			
ÖĞRETMENLERİM	Bana Uygun Değil (1)	Kısmen Uygun (2)	Bana Uygun (3)
34.			
35.			
36. Sorunlarımı çözmeme yardım eder.			
37..			
38.			
39.			
40.			

41. Hatalarımı nazikçe düzeltir.			
42.			
43.			
44.			
45.			
46.			
47.			
48.			
49. Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir.			
50.			

EK 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.							
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6	7
1-Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
2-							
3-Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim.							
4-							
5-Benim için önemli olan Etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.							
6-							
7-							
8-							

EK 4. Riskli Davranışlar Ölçeği Örnek Maddeleri

Sevgili Öğrenciler, aşağıdaki ifadeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre işaretleyin.	Kesinlikle Uygun (5)	Uygun (4)	Kısmen Uygun (3)	Uygun Değil (2)	Kesinlikle Uygun Değil (1)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

21. Kendime olan güvenim tamdır.					
22.					
23.					
24. Karamsar biriyim.					
25.					
26.					
27. Çoğunlukla fast-food yiyecekler tüketirim.					
28.					
29. Çoğunlukla ev dışında yemek yerim.					
30.					
31.					
32. Evde yapmam gereken işlerden dolayı okula gidemiyorum.					
33.					
34. Arkadaşlarımdan birçoğu okula gitmiyor.					
35.					
36.					

EK 5. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (BGOF)

“Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışma da, lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyiyle ve psikolojik iyi oluşlarıyla sergiledikleri riskli davranışların ilişkisi incelenecektir. Çalışmanın 02 Mayıs 2023 – 26 Mayıs 2023 tarihleri arasında yapılması planlanmaktadır. Öz-değerlendirmeye dayalı soru formları sosyal medya aracılığıyla öğrencilere gönderilecek ve veriler toplanacak, bunun için sizden 15-20 dakika ayırmanız beklenmektedir. Araştırma sürecinde ve soru formları içerisinde katılımcıların fiziksel ve psikolojik sağlığına tehdit oluşturan herhangi bir risk bulunmamaktadır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Araştırmada toplanan veriler sanal veri kayıt uygulamalarında ve harici bellek araçlarında şifreli ve katılımcıların kimliklerini açığa çıkarmayacak şekilde muhafaza edilecek ve araştırma tamamlandıktan belli bir süre sonra imha edilecektir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya *pduktucan@gmail.com* e-posta adresinden ve 0541 181 23 01 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya kendimin/çocuğumun gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.”

Açıklamaları Yapan Araştırmacının Adı / Soyadı / İmzası
Utku CAN
Gönüllünün Adı / Soyadı / İmzası / Tarih
Gerekliyse Olur İşlemine Tanık Olan Kişinin Adı / Soyadı / İmzası / Tarih



EK 6. Bilgilendirilmiş Gönüllü Veli-Vasi Olur Formu (BGVOF)

“Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışma da, lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyiyle ve psikolojik iyi oluşlarıyla sergiledikleri riskli davranışların ilişkisi incelenecektir. Çalışmanın 02 Mayıs 2023 – 26 Mayıs 2023 tarihleri arasında yapılması planlanmaktadır. Öz-değerlendirmeye dayalı soru formları sosyal medya aracılığıyla öğrencilere gönderilecek ve veriler toplanacak, bunun için sizden 15-20 dakika ayırmanız beklenmektedir. Araştırma sürecinde ve soru formları içerisinde katılımcıların fiziksel ve psikolojik sağlığına tehdit oluşturan herhangi bir risk bulunmamaktadır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için çocuğunuzdan beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, çocuğunuza en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamasıdır. Bu formu okuyup onaylamanız, çocuğunuzun araştırmaya katılmasını kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çocuğunuz çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgiler gizli tutulacaktır; ancak veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Araştırmada toplanan veriler sanal veri kayıt uygulamalarında ve harici bellek araçlarında şifreli ve katılımcıların kimliklerini açığa çıkarmayacak şekilde muhafaza edilecek ve araştırma tamamlandıktan belli bir süre sonra imha edilecektir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya *pdukucan@gmail.com* e-posta adresinden ve *0541 181 23 01* numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya kendimin/çocuğumun gönüllü olarak katıldığını, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.”

Açıklamaları Yapan Araştırmacının Adı / Soyadı / İmzası Utku CAN
Gönüllünün Adı / Soyadı / İmzası / Tarih
Gerekliyse Olur İşlemine Tanık Olan Kişinin Adı / Soyadı / İmzası / Tarih



EK 7. Araştırma İzni



T.C.
ELAZIĞ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

08/05/2023

Sayı : E-79137285-605.01-75763415
Konu : Araştırma İzni

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 81576613-10.06.02-E.1563890 (2020/2) sayılı genelgesi.,
b) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı 26/04/2023 tarih ve 256685 sayılı yazısı.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Utku CAN'ın "Lise Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş, Algılanan sosyal Destek ve Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tez uygulaması çalışmasına veri oluşturmak amacıyla yapacağı uygulamanın Müdürlüğümüze bağlı il merkezinde bulunan resmi ve özel liselerde öğrenim gören öğrencilere yönelik başarı testi çalışmasına veri toplamak için izin isteği ilgi (b) yazı ile Müdürlüğümüze bildirilmiştir.

Konu ile ilgili olarak ilgi (a) genelge çerçevesinde Müdürlüğümüz bünyesinde oluşturulmuş Bilimsel Araştırma İzin Değerlendirme Komisyonu 04.05.2023 tarihinde Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesi Ar-Ge Biriminde toplanarak başvuru hakkında gerekli incelemeyi yapmıştır. Söz konusu uygulamanın Müdürlüğümüze bağlı il merkezinde bulunana resmi ve özel liselerde gerekli verilerin temin edilmesine yönelik gönüllülük esasına dayalı olarak, okul idaresinin de izni doğrultusunda çalışmaların, **ders saatleri dışında, paraflanan ve mühürlenmiş anketlerin** eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde **02 Mayıs 2023 -26 Mayıs 2023** tarihleri arasında uygulamaya dahil edilen konularla sınırlı kalma şartıyla gerçekleştirilmesi çalışma bitikten sonra bir nüshasının Müdürlüğümüze gönderilme şartıyla, Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Mehmet YİĞİT
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
İdîl ÖZDEMİR DOĞAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.
Adres : Cumhuriyet Mah.Lokman Hekim Sok. No: 8/2 23100 ELAZIĞ İlçe Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/meh-ebys>
Telefon No: 0 (424) 238 50 24 Bilgi için: İTALİ V10K1
E-Posta: elazigmeh@meb.gov.tr Unvan: Memur
Kop Adresi: meh@h01.kop.tr İnternet Adresi: elazig.meb.gov.tr Faks: 4242333670
Bu onrak güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır. <https://evrak.meb.gov.tr/adresinden> 7e71-3ef3-3de9-8c8a-9fbf kodu ile teyit edilebilir.



ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Utku CAN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	İnönü Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	