



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**EBEVEYN ERGEN İLİŞKİ NİTELİĞİ VE EBEVEYN
ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ERGENLERİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ-DENETİM
BECERİLERİ İLE İLİŞKİSİ**

İlayda BALABAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Ocak 2023

**EBEVEYN ERGEN İLİŞKİ NİTELİĞİ VE EBEVEYN
ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ERGENLERİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ÖZ-DENETİM
BECERİLERİ İLE İLİŞKİSİ**

İlayda BALABAN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Ayşegül Selcen GÜLER

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mansur BEYAZYÜREK

Prof. Dr. Alaattin DURAN

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında ebeveyn ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-denetim becerileri ile ilişkisi incelenmiştir.

Tez sürecim boyunca desteklerini eksik etmeyen, tez konumun şekillenmesinde ve çalışmamın tüm aşamasında destek sağlayan Doç. Dr. Ayşegül Selcen GÜLER' e saygı ve teşekkürlerimi sunarım

Tüm hayatım boyunca her konuda desteklerini esirgemeyen, her zaman yanımda olan ve bana karşı sonsuz inançlarını ve sevgilerini hiç kaybetmeyen hayatımdaki en büyük şanslarım ve destekçilerim annem Nergiz Balaban, babam Taner Balaban ve ablam Ezgi Anavatan' a sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum iyi ki ailemsiniz size destekleriniz için minnettarım.

Hayatımın her anında olduğu gibi tez sürecimde de emeği ve desteği çok büyük olan sevgili Süleyman Kul'a her umutsuz hissettiğimde yanımda olduğu, motivasyon sağladığı, sevgisi ve hiç kaybetmediği inancı için sonsuz teşekkür ediyorum, iyi ki varsın.

Hayatımın en özel ve önemli insanlarından ve destekçilerinden Deniz Aydoğmuş, Mehtap Vardar, Yalın Vardar ve daima kalbimde hissettiğim Mukaddes Aydoğmuş iyi ki varsınız. Sevginizi ve inancınızı her zaman hissettiğim gibi tez sürecimin her anında da hissettirdiğiniz, yanımda olduğunuz için teşekkürlerimi iletiyorum iyi ki varsınız.

Son olarak veri toplamam için gönüllü olan tüm öğrenci ve ebeveynlere aynı zamanda çalışmamı gerçekleştirmem için bana zaman ayıran okul yönetimlerine ve öğretmenlere teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
KISALTMALAR	ix
TABLO LİSTESİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	2
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.3. ALT AMAÇLAR	3
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	6
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIK LARI	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. ERGENLİK DÖNEMİ	7
2.2. ERGENLİK DÖNEMİ EVRELERİ	8
2.2.1. Erken ergenlik (erinlik) dönemi	8
2.2.2. Orta ergenlik dönemi	8
2.2.3. Son ergenlik dönemi	9
2.3. ERGENLİK DÖNEMİNDE GELİŞİM	9
2.3.1. Fiziksel Gelişim	10
2.3.2. Cinsel Gelişim	11

2.3.3. Bilişsel Gelişim.....	12
2.3.4. Sosyal Gelişim	13
2.3.5. Duygusal Gelişim.....	14
2.3.6. Kimlik Gelişimi.....	15
2.4. EBEVEYN-ERGEN İLİŞKİSİ	17
2.5. ÖZ-ŞEFKÂT.....	18
2.6. EBEVEYN ÖZ ŞEFKÂTİ.....	20
2.7. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	21
2.8. ERGENLİK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖNEMİ	22
2.9. ÖZ-DENETİM.....	23
2.10. ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖZ DENETİMİN ÖNEMİ	24
3. YÖNTEM	26
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	26
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	26
3.3. UYGULAMA	27
3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	27
3.4.1. Demografik Bilgi Formu	27
3.4.2. Öz-Şefkât Ölçeği.....	28
3.4.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	28
3.4.4. Ergen Ebeveyn İlişkisi Niteliği Ölçeği.....	29
3.4.5. Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği	30
3.4.6. Verilerin İstatistiksel Analizi	30
4. BULGULAR.....	32
5. TARTIŞMA	49
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
KAYNAKÇA.....	55
EK 1. Ebeveyn Onam Formu	69

EK 2. Ergen Onam Formu	71
EK 3. Etik Kurul Onam Formu	73
.....	73
EK 4. Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni	74
.....	74
EK 5. Ebeveyn Demografik Bilgi Formu	75
EK 6. Ergen Demografik Bilgi Formu	77
EK 7. Öz Şefkat Ölçeği	78
EK 8. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	80
EK 9. Ergen Ebeveyn İlişki Niteliği Ölçeği	82
EK 10. Ergenlerde Öz Denetim Becerileri Ölçeği	83
EK 11. Özgeçmiş.....	85

ÖZET

Ebeveyn ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-denetim becerileri ile ilişkisi

Ergenlik çocukluktan çıkılıp yetişkinliğe hazırlanılan, pek çok değişimin yaşandığı bir dönemdir. Değişimlerin yaşanması psikolojik ve davranışsal olarak ergeni zorlayabilmektedir. Ergenlerin psikolojik ve davranışsal sorunlar yaşamasını önleyecek ya da sorunları iyileştirebilecek faktörler araştırmalara konu olmuştur. Literatüre bakıldığında ebeveynlerin öz şefkatinin ve ebeveyn ergen ilişkisinin ergenlerin ruh sağlığı üzerinde pozitif etkiye sahip olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Aynı zamanda psikolojik sağlamlık ve öz denetim becerisinin de ergenin ruh sağlığı ve gelişimleri üzerinde olumlu ve koruyucu etkilerinin bulunduğu çalışmalar mevcuttur.

Bu çalışmaya ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-denetim becerileri ile ilişkilerinin incelenmesi amacıyla İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı olan 3 Anadolu Lisesinde eğitim gören 457 ergen ve 457 ebeveyn olmak üzere toplam 914 kişi dâhil edilmiştir. Çalışmada, ‘Öz-Şefkat Ölçeği’, ‘Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’, ‘Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği’, ‘Ebeveyn-Ergen İlişki Niteliği Ölçeği’ ve ‘Demografik Bilgi Formu’ kullanılmıştır. Ölçekler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada demografik bilgilerin değişkenlerini incelemek için betimleyici yöntemler; gruplar arası farkları incelemek için t testi ve Tek Faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Analiz öncesinde dağılımların normallikleri her ölçek ve ölçeklerin alt boyutları için incelenmiştir ve ölçeklere ve alt boyutlara ilişkin toplam puanlar alındıktan sonra veriler uç değer açısından kontrol edilmiştir. Bu çalışmanın alt amaçlarını incelemek amacıyla değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği, Ebeveyn Öz Şefkat Düzeyleri, Ergen Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Öz Denetim Becerileri ebeveynin cinsiyetine, gelir durumuna ve ergenin cinsiyetine göre farklılaşmaktadır. Pearson korelasyon analizi sonucunda Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Ergen Öz Denetim Ölçeği ile Öz Şefkat alt boyutları ve Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği alt

boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergen Psikolojik Sağlamlığını, Ebeveyn Öz Şefkat Düzeyleri ve Ebeveyn Ergen İlişki Niteliğinin anlamlı olarak yordadığı görülmektedir; Ergen Öz Denetim Becerilerini ise Ebeveyn Öz Şefkat Düzeylerinin anlamlı olarak yordamadığı, Ebeveyn Ergen İlişki Niteliğinin anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık ve öz denetim becerisi ergenlerin ruh sağlığını etkileyen faktörlerdir, bu çalışmanın ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz denetim becerilerini yükseltmek için verimli olacağı düşünülmektedir. Tüm bu bulguların literatüre katkıları tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik Dönemi, Ebeveyn Öz-şefkat, Ebeveyn-Ergen İlişkisi, Ergen Psikolojik Sağlamlık, Ergen Öz-Denetim Becerisi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENT-ADOLESCENT RELATIONSHIP QUALITY AND PARENTAL SELF-COMPASSION LEVELS WITH ADOLESCENTS' RESILIENCE AND SELF- REGULATION SKILLS

Adolescence is a period in which many changes are experienced at a time when adolescents leave childhood and prepare for adulthood. Experiencing changes can affect the adolescent psychologically and behaviorally. Factors that can prevent adolescents from experiencing psychological and behavioral problems or help them reduce their problems have been the subject of research. When we look at the literature, there are studies that show that parents' self-compassion and parent-adolescent relationship have a positive effect on adolescents' mental health. At the same time, there are studies in which psychological resilience and self-regulation skills have positive and protective effects on adolescents' mental health and development. In this study, a total of 914 people, 457 adolescents and 457 parents, studying at 3 Anatolian High Schools affiliated to the İzmir Provincial Directorate of National Education, were included in order to examine the parent-adolescent relationship quality and parental self-compassion levels in terms of their relationship with the psychological resilience and self-regulation skills of adolescents. 'Self-Compassion Scale', 'Child and Adolescent Psychological Resilience Scale (CYRM-12)', 'Adolescent Self- Regulation Skills Scale', Parent-Adolescent Relationship Quality Scale' and 'Demographic Information Form' were used. Data were analyzed using the SPSS program. In this study, descriptive statistics were used to examine the demographic variables, One-Way ANOVA and the t test were used to examine the significance of the differences between groups. Before the analysis, the normality of the distributions was examined on the basis of each scale and its sub-dimensions, and the data were checked for extreme values. In order to examine the sub-objectives of this study, Pearson Correlation Analysis was used to examine the relationships between the variables. According to the findings obtained from the research, Parent-Adolescent Relationship Quality, Parental Self-Compassion Levels, Adolescent Psychological Resilience and Adolescent Self-Regulation Skills differ

according to the parent's gender, income status and the adolescent's gender. As a result of the Pearson Correlation analysis, a significant relationship was found between the Psychological Resilience Scale and the Self-Compassion sub-dimensions and the Parent-Adolescent Relationship Quality sub-dimensions. It was found that Parental Self-Compassion Levels and Parent-Adolescent Relationship Quality significantly predicted Adolescent Psychological Resilience Levels and Adolescent Self-Regulation Skills. As a result, resilience and self-regulation skills are factors that affect the mental health of adolescents, it is thought that this study will be productive to increase adolescents' resilience and self-regulation skills. The contribution of all these findings to the literature is discussed.

Keywords: Adolescence, Parental Self-Compassion, Parent-Adolescent Relationship, Adolescent Psychological Resilience, Adolescent Self-Regulation

KISALTMALAR

akt	: Aktaran
ANOVA	: Analysis Of Variance
ÇGPSÖ-12	: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
ORT	: Ortalama
P	: Anlamlılık
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
SS	: Standart Sapma
T	: t testi değeri
vd.	: ve diğerleri
WHO	: World Health Organization
β	: Beta

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Ergenlerin Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 2. Ebeveynlerin Demografik Özellikleri.....	33
Tablo 3. Ebeveynlerin Cinsiyetine Göre Tüm Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin t Testi Sonuçları	34
Tablo 4. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Tüm Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin t Testi Sonuçları	35
Tablo 5. Ebeveyn Gelir Durumuna Göre Tüm Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin Betimsel İstatistikler	37
Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Tüm Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları	39
Tablo 7. Tüm Ölçeklerin ve Alt Boyutların Betimsel İstatistikleri.....	41
Tablo 8. Tüm değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	42
Tablo 9. Ergen psikolojik sağlamlık ile bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal regresyon analizi değerleri.....	44
Tablo 10. Tüm Ölçeklerin ve Alt Boyutların Betimsel İstatistikleri	45
Tablo 11. Tüm Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları	46
Tablo 12: Ergen Öz Denetim Becerisi ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Değerleri.....	47

1. GİRİŞ

Ergenlik kişinin bilişsel, psikolojik ve sosyal özelliklerinin çocukluk döneminden çıkıp yetişkin olmaya başladığı bir yaşam dönemidir (Lerner, Boyd ve Du, 2010). Ergenlik, fiziksel, cinsel, bilişsel, duygusal, toplumsal değişimlerin ve gelişimlerin yaşandığı (Koç, 2004); ergenlerin kendi kimliğini bulmaya çalıştıkları dönemdir (Santrock, 2017). Ergenler ilk kez deneyimledikleri bu değişimlerde zorluk yaşayabilmekte; duygusal ve davranışsal sorunlar görülebilmektedir (Muslu ve Aygün, 2017). Ergenlik döneminden fırtınalı, çatışmalı olarak bahsedilmesi ve bu dönemde sorunlar yaşanmasının sebebi bedensel, cinsel, sosyal ve kişisel değişimler olarak görülmektedir (Kulaksızoğlu, 1997).

Ergenlik döneminde ergen bireyin çevresinin beklentileri vardır. Ergenlerden yaşadıkları fiziksel, psikolojik, sosyal değişimlere kolay uyum sağlamaları ve az hata yapmaları beklenir (Turgut ve Çapan, 2017). Değişimlerin ve beklentilerin olduğu bu dönem zorlukları da beraberinde getirir. Bu yüzden ergenlik döneminde psikolojik sağlamlığın önemi büyüktür.

Ergenlik döneminde ergenler aynı değişim ve gelişim süreçlerinden geçerler. Aynı değişim aşamalarından geçseler bile değişimlerin meydana getirdiği sorunlar her ergen için farklıdır. Ergenlerin bir kısmı sorun yaşamadan ergenlik dönemini bitirir, bir kısmı da psikolojik, fiziksel ve sağlık sorunları yaşayabilmektedir (Herman-Stahl ve Petersen, 1995). Ergenlik döneminde ruh sağlığı sorunları ve riskli davranışlarda artış gözlemlenmektedir (Erik, Aslan ve Tunç, 2019). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini bilmek ve psikolojik sağlamlık alanında çalışmak, ergenlik döneminde oluşabilecek psikolojik, fiziksel ve sağlık alanlarını etkileyebilecek riskleri görmek, sorunun ilerlemesini, yetişkinlik döneminde devam etmesini engellemek ve müdahale edebilmek koruyucu bir faktördür (Compas 2013).

Ergenlik riskli davranışların görüldüğü bir dönemdir. Bireylerden yaşamlarının her sürecinde davranışlarını, duygularını ve dürtülerini düzenleyebilme becerisine sahip olmaları beklenir (Blokland, Engels ve Finkenauer, 2001). Riskli davranışların oluşmasının önlenmesi için ergenin tepkilerini ve dürtülerini kontrol etmeleri ve öz denetim becerilerine sahip olmaları önemli görülmektedir (Baumeister, Schmeichel ve Vohs 2007). Ergenlik dönemi ergenin öz denetim becerilerine sahip olmayı öğrendiği ve bu becerileri geliştirebileceği önemli bir süreçtir. Psikolojik sağlamlık ve öz denetim becerisi ergenlik döneminde bireyin riskli davranışlarının azalmasında, ruh sağlığının olumsuz etkilenmemesinde ve birey olma

yolculuğunda oldukça önemlidir (Çataloğlu 2011; Feldman ve Weinberger 1994; Hunter ve Chandler 1999).

Yaşamımızın her döneminde ebeveynlerin hayatımızdaki etkileri oldukça fazladır. Ergenlik döneminde ergenin ebeveynlerinden ayrışma, çevreye yönelme isteği artsa da bu süreçte ergenlerin, ebeveynleri ile ilişkilerinin güçlü bir şekilde devam etmesine ihtiyaçları vardır (Yavuzer, 2005). Ergenlik döneminde ergenin anne ve babası ile olan ilişkisinin niteliği ergenin gelişimi ve ruh sağlığı için üzerinde durulması gereken bir konudur (Batıgün ve Say 2015; Wissink, Dekovic ve Meijer, 2006).

Ergenlik döneminin ebeveynler için de zorlukları vardır. Ebeveynin kendine ve yaşadığı olaylara karşı gösterdiği tutum ergenin hayatı için de önemlidir. Öz-şefkat kişinin zorlu durumlarında kendisine karşı sevecen ve anlayışlı olması, yaşadığı olaylara karşı, tepkilerini, duygularını yargılamadan şefkatle yaklaşmasıdır (Goldstein ve Kornfield, 1987). Kişinin acılarla ve güç yaşantılarla baş etmesinin sağlıklı yollarından birinin öz-şefkat olduğu kabul edilmektedir (Neff, 2003). Çocukların ruh sağlığının şekillenmesinde ebeveynlerin etkisi çok büyüktür (Kessler vd, 2010; Mikulincer ve Shaver, 2007). Ebeveynin öz-şefkatli olması, yaşadığı olaylara ve kendisine gösterdiği nezaket, anlayış çocuğuna karşı iyi bir rol model olmasını sağlamaktadır (Psychogiou ve ark., 2016). Ergenlik dönemindeki bireylerin bedenlerinde, hormonlarında, zihinlerinde, çevrelerinde yaşadıkları değişimlerde kendilerine karşı şefkatli olmaları ruh sağlıkları için gereklidir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007), bunu da rol modeli olarak aldıkları ebeveynlerinden öğrenebilirler.

Bu çalışmada ergenlik döneminde gelişmesi gereken, kişinin tüm hayatı için önemli olan psikolojik sağlamlık ve öz denetim becerilerinin ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz şefkat düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir.

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Bu araştırmada “ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat düzeyleri ile ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-denetim becerileri arasında ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranacaktır.

1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada ebeveyn-ergen ilişki niteliği, ebeveyn öz-şefkat düzeyleri, ergen psikolojik sağlamlık ve ergen öz-denetim becerileri ele alınacaktır. Ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-denetim becerileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. ALT AMAÇLAR

Araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri

(a) Cinsiyet,

(b) Ailenin aylık gelirine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin öz-denetim becerileri

(a) Cinsiyet,

(b) Ailenin aylık gelirine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3. Ebeveynlerin öz-şefkat düzeyi

(a) Cinsiyet,

(b) Ailenin aylık gelirine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

4. Ebeveyn-ergen ilişki niteliği

(a) Cinsiyet,

(b) Ailenin aylık gelirine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

5. Öz şefkat ve ebeveyn-ergen ilişkisi ergenlerin psikolojik sağlamlığını anlamlı olarak yordamakta mıdır?

6. Öz şefkat ve ebeveyn-ergen ilişkisi ergenlerin öz-denetim becerilerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ergenlik dönemi fiziksel, duygusal, sosyal, cinsel, bilişsel değişimlerin ve gelişimlerin yaşandığı, çocukluktan çıkılıp yetişkinliğe hazırlanılan bir dönemdir. Ergenlik döneminde değişimlerin yaşanması psikolojik ve davranışsal anlamda ergeni zorlayabilmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan değişimlerle birlikte riskli davranışlarda artış gözlemlenmektedir (Erik, Aslan ve Tunç, 2018; Beier, vd., 2015; Muslu ve Aygün, 2017). Ergenlik döneminde riskli davranışlar ve bu davranışları etkileyen faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Riskli davranışların ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi; koruyucu etkenlerin saptanması, ergenlerin başarılı ve yeterli yetişkin olabilmeleri, riskli davranışların azaltılması ve önlenmesi için önemli görülmektedir (Kaşifoğlu ve Ercan, 2008). Kipping, Campbell, MacArthur, Gunnell ve Hickman (2012) tarafından yapılan çalışmada sigara kullanımı, tehlikeli alkol tüketimi, korunmasız cinsel ilişki gibi riskli davranışların ergenlikle birlikte başladığından, riskli davranışların yetişkinlik dönemini ve ergenin çevresindeki kişileri etkilediğinden bahsedilmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan riskli davranışlar, ölüm oranları ve ölüm

sebepleriyle ilgili araştırmalar önemli ölçüde artmıştır (Beier, Rosenfeld, Kenneth, Zansky, Bontempo, 2000; Leather, 2009). Araştırmalarda ölümlerin çoğunun ergenlerin riskli davranışlarından kaynaklandığı belirtilmiştir. İntihar, madde kullanımı, şiddet, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, uyuşturucu kullanımı, istenmeyen gebelikler, kendine zarar verme ve başkasına zarar verme gibi riskli davranışlar belirlenmiştir (Çavuş, Çavuş. ve Görpelioğlu, 2017; Sells ve Blum, 1996). Riskli davranışları ve etkileyen faktörleri belirlemek üzerine yapılan bu çalışmalar ergenlik döneminde yaşanan ölüm oranlarını azaltmak, yetişkinlik döneminde davranışın devam etmemesi, toplumun etkilenmemesi adına önleme programları oluşturulması için önemlidir (Kaşıfoğlu ve Ercan, 2008).

Ergenlik döneminde psikolojik sağlamlık kavramı ergenlerin gelişimleri, ruh sağlıkları, akademik başarıları, ilişkileri, sağlıkları için önemli bir yere sahiptir. Literatürde ergenler ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalar mevcuttur (Blum, 1998; Burt, 2002). Kaşıfoğlu ve Ercan (2008) ergenlik döneminde riskli davranışların ergenlerin sağlığını ve iyilik hallerini etkilemesi, olumsuzluklara sebep olması üzerine, koruyucu etkenlerini araştırmak için sağlamlık kavramı hakkında çalışmışlardır. Connor ve Rutter (1996) riskin kendisi kadar riske verilen farklı yanıtların ve sağlamlığın da önemli olduğunu düşünmektedir. Koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyi geliştiren durumları tanımlamaktadır (Masten, 1994). Psikolojik sağlamlık ergenlik dönemi için koruyucu faktör olarak görölmektedir. Greene ve Conrad (2002) korucuyu faktörlerden, var olan riski azaltma, durdurma ve önleme rolünü ele alarak bahsetmiştir. Karaırmak (2006) ergenlerin yetişkin olduklarında sorunlarla baş edebilmeleri, olumsuzluklara uyum sağlayabilmeleri, sağlamlıkları yüksek bireyler yetiştirebilmeleri için psikolojik sağlamlık programlarının okullarda sağlamlığı geliştirmek ve erken müdahale olarak uygulanması gerektiğinden bahsetmektedir.

Literatür taraması yapıldığında ergenlik döneminde psikolojik sağlamlık ve ebeveyn ergen ilişkisinin önemiyle ilgili pek çok çalışma vardır (Dumont ve Provost, 1999; Olsson, Bond, Burns, Brodrick ve Sawyer, 2003; Stahl, Stemmler ve Petersen, 1996). Gizir (2007) yaşamı tehdit edici koşullarda ailesel faktörleri incelemiş, ergenin ebeveyni ile olumlu ve yakın ilişki içerisinde bulunmasının olumlu etkisinden bahsetmiştir.

Ergenlik dönemi gelişimi için bir diğer önemli olan kavram öz-denetim becerisidir. Öz-denetim becerisi ile ilgili literatürde pek çok çalışma mevcuttur (Carlo, Crockett, Wolff ve Beal, 2012; Gestsdottir ve Lerner, 2008; Raffaelli ve Crockett, 2003). Pandey vd, (2018) çocuk ve ergen grubu ile öz-denetim becerilerini geliştirmek üzerine çalışma yapmışlardır. Çalışmanın sonucunda öz-denetim becerilerini geliştirmek için yapılan müdahaleler başarılı sonuçlanmıştır.

Müdahale grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında akademik başarı, sosyal beceriler, ruh sağlığı, davranış sorunları, madde bağımlılığı ve sağlık sonuçlarında olumlu gelişmeler elde edilmiştir. Bu çalışmadan da görebileceğimiz gibi öz-denetim becerilerinin gelişmesinin ergenler üzerinde oldukça önemli etkileri vardır. Ebeveynlerin ergen öz-denetimleri üzerinde etkili bir rolü bulunmaktadır (Özgüle, 2011; Türkeş, 2004). Ebeveyn ergen ilişkisinin ergen öz-denetim becerisi üzerinde etkili ve önemli bir yere sahip olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Finkenauer, Engels ve Baumeister, 2005; Hay ve Forrest, 2006). Farley ve Kim-Spoon'un (2014) araştırmasında zayıf öz-denetim becerisine sahip ergenlerin ebeveynle zayıf ilişkisi olduğu, ebeveynleriyle yüksek kaliteli ilişkisi olan ergenlerin iyi öz-denetim beceri kapasitesine sahip olduğu belirtilmiştir.

Ergenlerin ebeveynleri ile ilişkileri oldukça fazla araştırılan bir konudur (Wang, Liu ve Wang, 2013). Dekovic (1999) ebeveynleri ile kötü ilişkiye sahip olan, ilişkilerinde yüksek düzeyde çatışma yaşayan ergenlerin psikolojik iyilik hallerinin etkilendiği, daha problemli davranışlar sergiledikleri, yıkıcı saldırgan davranışları içeren problemli davranışlarının olduğundan bahsetmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2018)'nin yaptığı çalışmada çocuk ve ergen sağlığı alanında çalışan Dr. Anthony Costello sağlık sistemini iyileştirmenin ergen sağlığı üzerinde belirli derecede etki sağlayacağından fakat ebeveynlerin, toplulukların, ergen davranışları ve sağlığı üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğundan söz etmiştir. Ebeveyn ergen ilişkisinin desteklenmesi bu alanda çalışmaların artması ergenlerin ruh sağlığı, davranışları, gelişimleri açısından önemli olacaktır.

Jefferson, Shires ve McAloon'un (2020) çalışmalarında öz-şefkat bileşenlerini içeren ebeveynlik müdahalelerinin kaygı, stres ve farkındalık üzerinde iyileştirici etkisi olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz-şefkat bileşenlerini içeren müdahale çalışması incelendiğinde, bu çalışmanın hem ebeveyn hem de çocuk üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Gouveia, Moreira ve Canavarro (2018)'ya göre kendine şefkat gösterme, ebeveyn çocuk ilişkisi ve ebeveynlik ile ilişkilidir. Aynı zamanda ebeveynlerin öz-şefkat seviyelerinde gelişme olmasının ergenlerin refah seviyelerine katkı sağlayacağı ve ergenler için önemli bir psikolojik iç kaynak sağlayacağı belirtilmiştir. Pollak (2009)'a göre öz-şefkat hem ebeveynler hem de çocuklar için önemlidir. 900'den fazla Hollandalı aileyle yapılan çalışmada kendini daha az suçlayan ebeveynlerin çocuklarında depresyon ve anksiyete belirtilerinin daha az olduğu bulunmuştur. Bu çalışmadan da görebileceğimiz gibi ebeveyn öz-şefkatinin ergenlerin ruh sağlığı üzerinde etkisi olabilir.

Bugüne kadar ergenlerin psikolojik sağlamlıkları, öz-denetim becerileri ve ebeveynlerin ergenler üzerindeki etkisiyle ilgili ayrı ayrı pek çok çalışma yapılmıştır. Ancak yapılan

Çalışmalarda ergen psikolojik sağlamlık ve ergen öz-denetim becerisinin ebeveyn öz-şefkat düzeyi, ebeveyn-ergen ilişkisi değişkenleriyle ilişkilerini bir arada değerlendiren bir çalışmaya ulaşılammıştır. Bu çalışmada klinik olmayan bir örneklemde, ergenin psikolojik sağlamlık ve öz-denetim becerilerinin ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat değişkenleriyle ilişkisini görmenin klinik müdahaleye yol gösterebileceği düşünülmüştür.

1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Araştırmaya katılacak ebeveynler ve ergenlerin yanıtlarını içtenlikle ve doğruyu yansıtacak şekilde verecekleri düşünülmüştür.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma İzmir ili Bornova ilçesinde yer alan 3 devlet lisesinde öğrenim gören lise öğrencileri ve ebeveynleri ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları belirlenen örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik, çocukların erişkinlik dönemine geçişi olarak adlandırdığımız puberte ile başlayan yetişkinliğe kadar süren dönemdir. Yapılan çalışmalar ergenliği anlamamızda ve yetişkinlik döneminde oluşabilecek sorunları ön görmede önemlidir (Koç, 2004). Ergenlik dönemi bilişsel, fiziksel, cinsel, psikolojik, sosyal, duygusal değişimlerin ve gelişimlerin yaşandığı, insan gelişimi için en önemli evrelerden biridir. Ergenlik döneminde gerçekleşen bu hızlı değişimleri bütünüyle değerlendirmek ergenleri daha iyi anlamamızı sağlamaktadır (Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel, 2012). Ergenlik döneminin pek çok tanımı bulunmaktadır. Lerner ve Steinberg (2004) ergenlik kelimesini ‘yetişkinliğe doğru büyüyen’ olarak tanımlarken Dolto ‘ikinci doğum’, Golinko (1984) ‘olgunlaşma’ olarak tanımlar (İnanç, Atıcı ve Bilgin, 2019, s. 231; Yavuzer, 2005, s. 32). Ergenlik döneminde yaşanan çoklu değişimler ve değişimlere uyum sağlama baskısı ergenlerin zorlanmasına sebep olmaktadır. Ergenlerin yaşadıkları zorlanmalar çatışmalara, riskli davranışlara, problemli davranışların ortaya çıkmasına ve ruh sağlıklarının olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır (Öngören ve Aydemir, 2022). Tüm bu sebepler ergenlik dönemini önemli ve araştırılmaya değer kılmaktadır (Steinberg, 2007). Yapılan bazı araştırmalar ergenlik döneminde yaşanan ruh sağlığı sorunların kalıcı olabileceğinden ve tedavi edilmesi gerektiğinden bahsetmektedir (Öztop, 2012).

Ergenlik dönemi kızlarda adet kanaması, göğüslerin büyümesi, erkeklerde ise cinsel organın büyümesi, vücutta kıllanma gibi fiziksel ve cinsel değişimlerle başlamaktadır. Ergenliğin başlarında ergenler genelde bu değişimlerle ilgili olurlar. Ergenliğin ilerleyen süreçlerinde bağımsızlaşmak, toplumda var olmak, kimlik oluşturmak, her iki cins ile ilişkiler geliştirmek, bir gruba ait olmak, meslek sahibi olmak, evlenmek gibi konular da ergenler için önemli olmaktadır (İnanç, Atıcı ve Bilgin, 2019, s. 231-251).

Ergenlik 11-21 yaş aralığındaki dönemdir. Yaş aralıkları çeşitli kaynaklarda farklılık gösterebilmektedir bu noktada ırk, beslenme, iklim gibi önemli faktörlerin ergenlik dönemi yaş aralığı üzerindeki etkileri göz önüne alınmaktadır (Koç, 2004). Ergenlik dönemi kendi içerisinde evrelere ayrılmıştır, bu evrelerin kendine ait özellikleri vardır. Literatürde de ergenlik dönemi evreleriyle ilgili çalışmalar mevcuttur (Koç, 2004; Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel, 2012; Steinberg 2007; Yavuzer, 2005).

2.2. ERGENLİK DÖNEMİ EVRELERİ

Ergenlik döneminin başındaki ergen bireyler ile bitiş zamanındaki ergen bireyler arasında pek çok farklılıklar vardır. Ergenlik dönemi erken ergenlik, orta ergenlik, geç ergenlik olarak üç aşamaya sahiptir (Kulaksızoğlu, 1997, s. 35).

Ergenlik dönemi evrelerinin her birinin kendine özgü çatışmaları ve kazanımları vardır. Üç dönem olarak ayrılrsa da dönemler aşamalıdır ve geneline bakıldığında bir bütündür. Dönemlerin kendine özgü gelişim ve değişim anlamında yarattığı etkiler vardır bütün olarak ele aldığımızda her dönem kendisinden önceki dönemlerinin etkisiyle şekillenir ve bir sonraki gelişim dönemi için basamak oluşturur (Derman, 2008). Aynı zamanda aşamalar arasında oluşan biyolojik, duygusal, sosyal ve bilişsel alanlardaki farklılıklar ergenlerin yaşadığı değişimleri daha iyi anlamamızı sağlamaktadır ve ergen gelişimini kavramsallaştırabilmek için faydalı bir yoldur (Salmela-Aro, 2011).

2.2.1. Erken ergenlik (erinlik) dönemi

Ergenliğin başlangıcı olan erken ergenlik dönemi biyolojik ve fiziksel değişikliklerin başladığı dönemdir. Ergenliğe giriş yaşı ırk, mezhep, beslenme şartlarına göre farklılık gösterebilmektedir fakat genel olarak kızlarda 11-13, erkeklerde ise 13-15 yaş arasında başlamaktadır (Kulaksızoğlu, 1997, s. 20). Hızlı büyüme ve cinsel gelişim kızlarda erkeklerden 2 yıl önce yaşamaya başlar (Yörükoğlu, 2016, s. 33-35). Erken büyümenin kızların ruh sağlıkları üzerinde düşük benlik saygısı, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları gibi olumsuz etkileri görülmektedir, erkeklerin ruh sağlıklarında ise erken büyümenin olumlu etkileri vardır (Derman, 2008). Oluşan hızlı değişimlere uyum sağlamak ergen için kolay olmayabilir bu sebeple duygularda değişim ve duygu düzenlemede zorluk yaşayabilmektedirler. Erken ergenlik döneminde ergen için sosyal statünün ve akranların hayatlarındaki önemi yüksektir (Salmela-Aro, 2011). Fiziksel ve biyolojik değişimler dışında erken ergenlik döneminde okul geçişleri, bilişsel ve sosyal değişimler de yaşarlar erken ergenlik dönemi içerisinde yaşanan tüm bu değişimler gelişimlerinin önemli parçalarıdır ve bir bütün olarak ele alınır (Wigfield, Byrnes ve Eccles, 2006, s. 87–113).

2.2.2. Orta ergenlik dönemi

Kızlar için 14-16 yaş aralığı erkekler için 15-17 yaş aralığı olarak belirtilmektedir (Koç, 2004). Bu döneme ergenliğin ikinci dönemi denebilir. Ergenler yaşadıkları gelişimlerin bir kısmını geride bırakmışlardır fakat bu dönemde de yaşları ve sınıf seviyeleri sebebi ile geleceğe yönelik planlamaları konusunda önemli kararlar almak durumundalardır (Kulaksızoğlu, 1997, s. 20).

Gelişen ve değişen fiziksel özellikleri, hormonları ve kimlik gelişimiyle birlikte cinselliği denemek, karşı cins ile arkadaş ilişkisi kurmak isteyebilirler (Şahin ve Özçelik, 2016). Anne babadan ayrışma ve bireyselleşme isteği artmaktadır. Birey olma durumunu kabul ettirme, arkadaş ilişkilerinin daha önemli olması, her şeyi yapabilme düşüncesi ve özerklik isteği anne babaları ile çatışma yaşamalarına sebep olmaktadır (Derman, 2008). Erken ergenlik döneminde olduğu gibi duygu düzenleme konusunda hâlâ zorluk yaşamaktadırlar fakat kendilerinin ve başkalarının duygularını tanımada daha iyilerdir (Salmela-Aro, 2011).

2.2.3. Son ergenlik dönemi

Kızlarda 16-21 erkeklerde 17-21 yaş aralığı ile belirtilmektedir (Koç, 2004). Ergenler bu dönem ile birlikte yetişkinliğe adım atmaya yaklaşmışlardır bu yüzden yetişkinliğe en hazır oldukları dönem olduğu söylenebilir. Son ergenlik dönemindeki ergenin diğer dönemlerden farklı olarak çevresinde bazı değişimler olmuştur. Ebeveynleri artık ergene karşı daha az müdahalecidir, ergenler bu dönemde kendilerini, isteklerini ve ilgilerini daha iyi tanıdıkları bir konumdadırlar. Bağımsız karar verme, seçim yapma, sorunları ele alma ve baş etme konusunda sorumluluk kendilerindedir. Ergenliğin ilk iki döneminde önemli olan arkadaşlık ilişkileri bu dönemde önemini yitirir, ergen için bireysel ve samimi ilişkiler önem kazanır (Şahin ve Özçelik, 2016). Duygusal tepkileri denetleme becerisi frontal lobun gelişiminden önce oldukça zordur. Son ergenlik döneminde frontal lobda gelişim başlamasıyla duygusal tepkileri denetleme yeteneği gelişmektedir (Çelik, Tahiroğlu ve Avcı, 2008).

13 yaşındaki bir birey de ergenlik döneminde 17 yaşındaki birey de ergenlik döneminde, fakat içlerinde bulundukları durumlar, etkiler, değişimler birbirinden oldukça farklıdır. Erken ergenlik döneminden son ergenlik dönemine gelene kadar ergen pek çok değişime uğramıştır her dönem birbirini geliştirmiş ve etkilemiştir. Son ergenlik döneminde kimlik duygusunda, ergenlik döneminin başından itibaren yaşanan değişimlerin, duyguların, kazanılan becerilerin ve özdeşimlerin etkisi vardır (Derman, 2008). Ergenlik dönemiyle birlikte kimlik duygusunu kazanma arzusu yoğunlaşır, fiziksel değişim, meslekî ve sosyal seçenekler, ebeveyn akran beklentileri ergenin kimlik bunalımı yaşamasına sebep olabilir. Son ergenlik döneminde karar verme, seçim yapma kontrolü ergenedir, meslekî, cinsel, toplumsal ve kişilik anlamında “ben kimim” sorusuna uygun bir yanıt bulmak, bu yönde tercihler yapmak isterler. Yeterince oturmuş bir kimlik kazanımı olmadığında bazı ruhsal sorunlar yaşayabilmektedirler (Yavuzer, 2005, s.74).

2.3. ERGENLİK DÖNEMİNDE GELİŞİM

Ergenliğin başlamasıyla birlikte ergenler pek çok gelişim ve değişim yaşarlar. Bu değişimler ergenleri yetişkinliğe hazır hâle getirmektedir. Ergenlik döneminin her evresinde

farklı deneyimler yaşarlar cinsellikle ilgilenmeye başlarlar, kendilerinin daha çok farkında olurlar, hayatları için karar verme kontrolüne sahip olurlar, daha akıllı üst düzeyde düşünen bireyler haline gelirler, araç kullanma, evlenme, çalışma gibi haklara sahip olurlar. Bunlar yaşadıkları değişim ve gelişimden kaynaklanmaktadır. Kültürlerarası bir inceleme yapıldığında, ergenlerin yaşadıkları temel değişimlerin her toplumda tutarlı bir şekilde benzer olduğu görülmektedir (Steinberg, 2007, s. 21-23).

2.3.1. Fiziksel Gelişim

Büyüme ve gelişme döllenmeden başlar ergenliğin sonuna kadar devam eder. Büyüme ve gelişme iki farklı kavramdır vücutta boy ve kilo gibi ölçülebilen değerler büyümedir, vücuttaki yapı ve işlevlerin olgunlaşması sonucu biyolojik işlevlerin kazanılması gelişmedir. Ergenlik döneminde büyüme ve gelişmenin önemi büyüktür. Hormonlar, beslenme alışkanlıkları, kalıtım, sağlık, iklim, coğrafi koşullar, büyüme ve gelişme üzerinde etkisi olan faktörlerdir (Kulaksızoğlu, 1997). Ergenlik döneminde yaşanan değişimlerden biri fiziksel gelişimdir. Ergenlik döneminde en belirgin fiziksel değişim, boy uzaması, kilo artışı ve vücut şeklinin değişmesiyle gerçekleşir. Çocukluk döneminde büyüme baştan aşağıya doğru gerçekleşir ergenlik döneminde ise büyüme kollar ve bacaklarda gerçekleşir. Beden dışında ergenlik döneminde baş bölgesinde de pek çok değişim gerçekleşir ve çocukluğa has yumuşak yüz ifadesi yerini ergenliğe has yüz hatlarına bırakır. Burun, üst dişler, alt çene ve elmacık kemiklerinin belirginleşmesi, yüz derisinin yumuşaklığını kaybetmesi baş bölgesinde oluşan değişimlerdir (Kulaksızoğlu, 1997; Chulani ve Gordon, 2014). Ergenlik döneminde hızlı bir boy uzaması ve kilo artışı olur. Ergenlikte hızlı boy uzaması, hızlı kilo artışı ve yoğun hormonal aktivitenin gerçekleşmesine “ergen büyüme atılımı” denir (Gökçen, 2013). Kızlarda büyüme atılımı erkeklerden 2 yıl önce gerçekleşir. Kızlarda büyüme atılımının erkeklerden daha önce başlaması, kızların 11-13 yaş arasında erkeklerden daha uzun olmalarına sebep olmaktadır. Erkeklerde büyüme atılımının 14 yaş sonrasında gerçekleşmesiyle, erkekler bu dönemden sonra kızlardan uzun olmaktadır (Steinberg, 2007). Kalıtım, spor, sağlıklı beslenme, iklim, coğrafi koşullar büyüme ve gelişme üzerinde etkilidir (Kulaksızoğlu, 1997, s. 40-49). Ergenlik döneminde gerçekleşen büyüme ve fiziksel değişimler beyindeki endokrin bezlerinin hormon üretimini arttırmasından kaynaklanmaktadır (Susman ve Dorn, 2009; Üngüren, 2015).

“Testosteron” ve “Östrojen” ergenlik döneminde önemli hormonlar arasında yer almaktadır ve erkeklerin ve kızların vücutlarındaki farklılıkların oluşmasına sebep olur. Kızların vücudunda yüksek seviyede östrojen hormonunun olması göğüslerde büyüme, kılınmanın artması, deri altında yağlanma, rahmin ve iskelet sistemlerinin gelişmesini sağlar, kadınsı vücut hatları oluşumunda östrojen hormonu etkilidir. Erkeklerde testosteron

hormonundaki artış boy uzaması, kemiklerde belirginleşme, seslerinde kalınlaşma, kaslarda gelişme, vücutta, yüzde kıllanmanın artması, penis ve testislerin büyümesini sağlamakta, aynı zamanda yüzlerinde, vücutlarında tüylenme oluşmasına sebep olmaktadır (Santrock, 2017, s. 351-357). Kızların vücutlarında testosteron hormonu az miktarda bulunur ve bu tüylenme ve kas gelişiminin erkeklerden farklı olmasını sağlar (Dolgin, 2014; Chulani ve Gordon, 2014; Steinberg, 2007). Ergenlik döneminde tiroid hormonunun kızlarda ve erkeklerde gelişme ve olgunlaşma üzerinde etkisi bulunmaktadır (Kulaksızgölu, 1997). Ergenin fiziksel ve psikolojik değişimlere uyum sağlaması sancılı bir süreç olabilmektedir. Ergenlik döneminde pek çok fiziksel değişim yaşanması sebebiyle beden ve görünüşe yönelik değerlendirme, odaklanma artar aynı zamanda beden algısıyla ilgili kaygılar görülebilmektedir (Calderón, Rodríguez-Testal, Garcelán ve Perpiñá, 2017).

2.3.2. Cinsel Gelişim

Cinsellik insan gelişiminin önemli bir parçasıdır, ergenlik döneminde cinsellikte önemli gelişmeler yaşanır. Beden ve üreme sistemi yetişkinlik dönemine hazırlanmaktadır. Ergenlik sürecinde kızların ve erkeklerin cinsel organlarında değişiklikler meydana gelir. Ergen yaşadığı cinsel değişimler sonucunda yeni, güçlü, yoğun duygular yaşar ve bu duruma uyum sağlaması gerekmektedir. Ergenlik döneminde cinsel değişimlerin meydana gelmesi ergenin hayatının ve davranışlarının etkilenmesine sebep olmaktadır (Yörükoğlu, 2016).

Ergenlik döneminde cinsel gelişim iki aşamalı incelenmektedir. İlki birincil cinsel gelişim denen üreme organlarında oluşan değişimlerdir (İnanç, Atıcı ve Bilgin 2019). Diğeri ise ikincil cinsel gelişim olarak adlandırılan bedende, seste, yüzde oluşan değişimlerdir (Richards ve Hawley, 2011, s. 273-298). Kızların yaşadığı birincil cinsel değişimlerden en önemlisi adet kanamasıdır. Adet görme zamanı ortalama olarak 12 yaştır. Genetik yapının ve çevresel faktörlerin adet başlama yaşı üzerinde etkisi vardır (Dolgin, 2014, s. 186-188). Adet döngüsü özellikle ilk yıllarda düzensiz olabilmektedir. Bu düzensizlik, hormonlarda, bedende, ciltte oluşan değişimler, yaşanan ağrılar ergenin duygularını ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Keskinkılıç, Ercan ve Gökgöz, 2016). Erkeklerin yaşadığı birincil cinsel gelişmelerden en önemlisi erkek üreme organı olan testislerin büyümesi ve erkek üreme hücresi olan sperm üretilmeye başlamasıdır (Kulaksızgölu, 1997, s. 50-51; Patton ve Viner, 2007). Üreme organlarının büyümesiyle birlikte erkekler penis boyları ile ilgilenmeye başlarlar bu durum kaygı verici olabilmektedir aynı zamanda kontrol edemedikleri ereksiyonlar yaşayabilmektelerdir. Erkeklerde; testisler, testis torbası, meni kesesi, er bezi üstü, prostat bezi, cowper bezleri, penis, sperm kanalı ve idrar yolu ergenlik sürecinde önemli değişimlerin olduğu organlardır. Ortalama 11-12 yaşındaki bir erkeğin testis ve testis torbası gelişimi

hızlanır 13-14 yaşına geldiğinde gelişim hızı en üst seviyededir bu yaştan sonra yavaşlamaya başlar ve 17 yaşında tamamlanmış olur (Dolgin, 2014, s. 172-183). Kızların cinsel organları vücutlarının içinde ve dışında yer almaktadır. Vücutlarının içerisinde bulunan cinsel organları; yumurtalıklar, fallop tüpleri, uterus ve vajinadır vücutlarının dışarısında bulunan cinsel organları; mons veneris, labia majora, labia minora, vestibülü ve klitoristir dışarıda bulunan organlara genel olarak vulva denir. (Chulani ve Gordon, 2014; Dolgin, 2014, s. 184-191).

Erbezlerinin ve erbezi torbasının büyümesi, pubik kılların büyümesi, beden büyümesi, penisin büyümesi, seste oluşan değişimler, yüz ve koltuk altı kıllarında çoğalma ve kalınlaşma, yağ, ter üretme bezleri ve akne erkeklerde oluşan ikincil cinsel değişimlerdir. Kızlarda memelerin büyümesi, pubik kılların büyümesi, bedenin büyümesi, menarş, koltuk altı kılları, yağ ve ter üretme bezleri oluşan ikincil cinsel değişimlerdir. İngiliz pediatrist kızlar ve erkekler için ikincil cinsel değişimleri beş evreye ayırmıştır, bu evreler ergenlerin yaşadıkları gelişimleri başlama sırası ve yaşlarıyla birlikte vermektedir, bunlara Tanner Evreleri denmektedir. (Parlaz, Tekgöl, Karademirci, ve Öngel, 2012; Steinberg 2007, s. 47).

Ergenler için değişmeye başlayan cinselliklerini anlamaları önemlidir bu konuda ergenlere cinsel eğitim vermek istenmeyen gebeliklerden, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmalarını sağlamaktadır (Yavuzer 2005, s. 103).

2.3.3. Bilişsel Gelişim

Biliş, zihinsel eylem veya zihinsel süreç anlamına gelmektedir. Düşünce, deneyim, duyarlar yoluyla bilgi ve anlayış edinilmesi ile biliş oluşmaktadır (Lexico, 2020). Bilişsel gelişim düşünme, öğrenme ve hatırlama süreçlerinde yaşla birlikte değişimlerin meydana gelmesi ve bilişsel olarak giderek yetkinleşilen bir süreçtir.

Zihinsel faaliyetler çok uzun yıllardır araştırılmaktadır. 1879 yılında Almanya'da kurulan ilk modern psikoloji laboratuvarında Wilhelm Wundt (1832-1920) bilincin doğasını anlamaya odaklanmış ve çalışmalarını gerçekleştirmiştir (Smith ve Kosslyn, 2017, s. 3-7).

Piaget (1977), bilişsel gelişimi çocuk ve ergenlerde sistematik olarak incelemiş, 4 döneme ayırmıştır; duyu-hareket dönemi (0-2 yaş), işlem öncesi dönem (2-7 yaş), somut işlemler dönemi (7-12 yaş) ve son evre olan ergenlik döneminde bulunan soyut işlemler dönemi (12 yaşından sonraki dönem) (Gül, 2021). Ergenlerin biliş düzeyleri bu kurama göre soyut işlemler dönemindedir. Soyut işlemler döneminde soyut düşünme, değerlendirme, düşünme yeteneği gelişmektedir, karmaşık problemlerde akıl yürütme, problem çözmek için alternatifler bulmak da biliş gelişimi ile ilişkilidir (Şener, 2021). Diğer tüm gelişim aşamaları gibi bu dönemler de aşamalı bir şekilde devam eder, bir zihinsel aşamayı atlayıp diğerine geçmek mümkün değildir (Gauvain, 2009).

Ergenlik döneminde yaşanan psikolojik değişimleri anlamada yaşanan bilişsel değişimlerin rolü büyüktür (Koç, 2004). Davranış ve duygu düzenleme, risk alma, ergenlik dönemi için önemli konulardır. Ergenlik döneminde uyarılma, motivasyon ve heyecan arayışının yüksek olması risk alma, umursamama, davranışsal ve duygusal düzenlemede zorluk yaşanmasına sebep olmaktadır. Ergenliğin ilerleyen zamanlarında frontal lobun olgunlaşmaya başlaması ile davranış ve duyguları düzenlemede kontrol oluşmaya başlamaktadır (Çelik, Tahiroğlu ve Avcı, 2007). Bilişsel gelişimi bilmek ergenler ile ilgili beklentilerimizi düzenlemeyi ve onları daha iyi anlamamızı sağlar. Ergenliğin başlarında frontal lob henüz duygu ve davranış kontrolünü sağlama konusunda olgunlaşmamıştır. Frontal lobun olgunlaşması gerçekleşmemiş ergenden davranış ve duygularını düzenlemelerini beklemek gerçekçi bir yaklaşım değildir. Ebeveynlerin ergenlerin bilişsel gelişimleri hakkında bilgi sahibi olmaları onları daha iyi anlamalarına ve beklentilerini düzenlemelerine yardımcı olacaktır (Steinberg, 2005).

2.3.4. Sosyal Gelişim

Doğumdan itibaren insan kendisini sosyal bir çevrenin içerisinde bulur. Bebeklik döneminde sosyal çevre anne, baba ya da bakım verendir. Sosyal çevre devamlı gelişir ve değişir; zamanla sadece ebeveynlerden ibaret olan sosyal çevre genişler.

Ergenlik dönemiyle birlikte sosyal çevrenin önemi değişir. Ergenler ebeveynlerinden çok arkadaşları, sosyal çevreleri ile etkileşimde olmak ve vakit geçirmek isterler (Aybak ve İpek, 2021). Sosyal çevrenin etkisi insanlar için önemlidir. Arkadaş yokluğu yalnızlık, eksiklik gibi duygulara sebep olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 1997, ss. 87-96; Sullivan, 1953). Arkadaşlık konusunda yaşanan eksikliği ebeveynler tamamlayamaz. Ergenler için arkadaş edinmek, sosyal olarak aktif olmak önemli bir ihtiyaçtır. Aile bağlamı dışında güçlü ilişkiler kurmak, sosyal çevreyi geliştirmek ergenlik döneminde ebeveynler tarafından aileden kopmak olarak görülebilmektedir. Bu durum ergenler için sağlıklı ve normal gelişimin bir aşamasıdır (Özdemir, Akçakanat ve İzgüden, 2017; Yörükoğlu, 2016, s. 70). Ergenin sosyal gelişiminde aile, toplumsal gruplar, okul ve kitle iletişim araçları gibi dış etkenlerin önemli etkisi bulunmaktadır (Kulaksızoğlu, 1997). Aynı zamanda ergenin düşünce, davranış, amaç, beklenti ve kişilik yapısı da sosyalleşmede etkili kavramlardır (Şahin ve Özçelik, 2016).

Ergenlik döneminde gruplara girme, sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürebilme yetenekleri gelişmeye başlamıştır (İnanç, Atıcı ve Bilgin, 2019). Bu dönemde yaşanan bilişsel, duygusal, cinsel gelişim ile ergenler sosyal olarak gelişmeye daha hazır hale gelmektedirler. Ergenlerin sosyal ilişki kurabilmek için gerekli olan empati kurma, iş birliği yapma, sorgulama, problem çözme becerisi, aktif dinleme, duygu ve düşüncelerini sözlü ve sözsüz yollarla ifade etme ve

anlama gibi becerileri gelişmeye başlamaktadır (California Department of Education's Social and Emotional Learning Guiding Principles, 2018; Steinberg, 2007).

Ergen arkadaşlık kurarken sosyal becerileri öğrenir, kendine uygun arkadaş grubunu bulur, gruba kabul edilmek için kendini ifade eder, bağımsızlığını kazanır, karşı cins ile ilişkilerini geliştirir, uyum sağlamayı öğrenir. Ergenlerin girdikleri arkadaş ortamında kimliklerinin onaylanması gelişimleri için önemli rol oynamaktadır (Yörükoğlu, 2016). Akran reddi yaşayan ergenlerde uzun süredir devam eden depresif belirtiler üzerine yapılan çalışmada ergenlik döneminde akran reddinin önemli bir stres kaynağı olduğu akran reddi ve depresyon arasında çift yönlü ilişki olduğu belirtilmiştir (Platt, Kadosh ve Lau, 2013).

Sosyal ilişkiler, arkadaş ilişkileri ergenler için keyifli vakit geçirmek, eğlenmek için önemli bir kaynaktır. Ergenler arkadaşlık ilişkilerinde eğlence dışında pek çok yeni şey öğrenirler sorunlarını paylaşma, güven ya da güvensizlik duygusu, sır tutma ve sır verme, birlik olma, stresli olaylarda uyum sağlama gibi ilişkiler açısından pek çok önemli deneyim kazanırlar (İnanç, Atıcı ve Bilgin, 2019, s. 265-274; Lempers ve Clark-Lempers, 1993).

Sosyal beceri karşılıklı sağlıklı ilişki kurabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme için önemli bir kavramdır (Bacanlı, 1999b). Ergenler için sosyal ve ilişki becerilerinin artırılması ve bu konuda çalışılması ruh sağlığı alanında yaşanan sorunların tedavisinde ve önlenmesinde etkilidir. Özellikle duygusal, davranışsal ve gelişimsel bozukluklarda sosyal beceri eğitimi tedavilerde kabul edilen bir yaklaşımdır (Spence, 2003).

2.3.5. Duygusal Gelişim

Duygular bireyler ve gruplar için hayati işleve sahiptir (Larson ve Brown, 2007). Duygularda yaşanan değişimler, duygusal ipuçların ayırt edilmesi ergenlik döneminde görülmektedir. Prefrontal ağların oluşması ergenlik döneminde yaşanan duygusal değişimler ve duygusal davranışlar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Yurgelun-Todd, 2007). Kulaksızoğlu (1997), çocukların öfke, sevinç ve kızgınlık gibi duygularını daha açık ve hemen ifade ettiğinden ergenlerin ise bu duyguları maskeleyip, gizlediklerinden bahsetmiştir. Ergenlikte büyüme, biyolojik, cinsel ve hormonal değişimler ergenin duygularında ve davranışlarının farklılaşmasına sebep olmaktadır. Duyguların yoğunluğunda artış, duygularda istikrarsızlık ergenlerin duygusal gelişimlerinde yaşanan en belirgin değişimlerdir (Hurlock, 1987).

Duyguların yaşanması kadar duygusal durumun süresi ve yoğunluğu önemli bir konudur, ergenin bir olay karşısında olumsuz duygu durumunun uzun sürmesi ergeni fiziksel ve ruhsal olarak olumsuz etkileyebilmektedir (İnanç, Atıcı ve Bilgin, 2019, s. 255-258). Larson ve Asmussen (1991), ergenlerin strese karşı hassas olmalarının sebebinin yaşadıkları bilişsel değişim ve stresli yaşam olayları olduğundan bahsetmişlerdir. Ergenlerin yaşadığı hassasiyetle

birlikte daha fazla olumsuz duygu yaşadıklarını düşünmektedirler. Duygular sadece kişiyi kendi içerisinde etkilememektedir aynı zamanda insan davranışları, üzerinde de etkilidir (Garaigordobil, 2004). Ergenlik dönemiyle birlikte gelişen kişilik, değişen cinsel, fiziksel, toplumsal ilişkiler sebebi ile ergenler korku, kaygı, üzüntü gibi duyguları daha sık yaşarlar. Aynı zamanda çocukluk döneminden de sahip oldukları korku, kaygı gibi duygular da ergenin yaşamına eşlik etmeye devam etmektedir (İnanç, Atıcı ve Bilgin, 2019). Ergenler, yaşadıkları toplumsal değişim sonucunda girdikleri gruplarda kabul edilmeme, reddedilme, dışlanma, değişen bedenlerine alay edilme, kıyaslanma gibi kaygılara sahip olabilmektedirler. Her ergen bu konularda yoğun ve uzun süren kaygılar yaşamamaktadır, yapısal, kalıtsal ve çevresel etkenlerin kaygı düzeyleri üzerinde etkisi vardır (Kulaksızoğlu, 1997, s. 70-85). Toplumsal ilişkilere girme fırsatı yakalayan, ebeveynleri tarafından desteklenen, disiplin kazanmış, sevilen ve kabul gören ergenlerin kaygı düzeyleri ebeveynleri tarafından sevgi ve kabul görmeyen, reddedilen, küçümsenen, eleştirilen ergenlere göre farklılık göstermektedir (İnanç, Atıcı ve Bilgin, 2019, s. 255-262).

Duygular tüm insanların hayatı için önemlidir ve sağlık, iyilik halleri üzerinde önemli rolü vardır. Ergenlik döneminde olumlu ve olumsuz duyguların araştırıldığı bir çalışmada ergenlerin olumsuz duyguları daha fazla yaşadıkları bulunmuştur (Salavera, Usán ve Teruel 2020).

Ergenlik döneminde alkol kullanımı, sigara kullanımı, madde kullanımı, intihar, şiddet gibi riskli davranışların görülme sıklığı çocukluk dönemine göre daha fazladır. Aynı zamanda duyguların riskli davranışlar üzerinde etkileri vardır. Ergenlikte beyinin sosyo-duygusal sisteminde yaşanan değişim çocukluk dönemine göre ergenlikte riskli davranışların daha fazla görülmesini açıklamaktadır (Steinberg, 2008). Olumlu, iyi, hoş, mutlu, neşeli, halinden memnun hissetmek olumlu duygular sayılırken kötü, üzgün, kızgın, korkmuş, olumsuz ve nahoş hissetmek olumsuz duygular sayılmaktadır (Diener vd, 2010). Telef (2014) ergenlerin duyguları ve riskli davranışlarını araştırmıştır. Bu araştırmanın sonucunda olumlu duygular ve riskli davranışlar arasında negatif, olumsuz duygular ve riskli davranışlar arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

2.3.6. Kimlik Gelişimi

Ergenlik için önemli bir gelişim alanı kimlik oluşumdur. Erikson (1968) ergenlik döneminde kimlik oluşumundan “yaşamsal bir kavşak noktası” olarak bahsetmektedir. Ergenin yaşadığı fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal değişimler ergenin kimlik değişimini daha çok hissetmesini sağlamaktadır ve bu değişimler kimlik oluşumunda ergene bir yol oluşturmaktadır

(Santrock, 2017). Kimlikteki önemli değişiklikler çocukluk döneminde de yaşanmaktadır fakat ergenlik dönemindeki kadar önemli bir konu olarak görülmemektedir, bunun sebebi ergenlerin kimliklerindeki değişimler konusunda daha bilinçli olmaları ve etkilerini daha şiddetli hissetmeleridir (Steinberg, 2007, s. 294-300). Ergenlik döneminde ergenler “kimim?” ve “kim olmak istiyorum?” sorusu ile meşgul olurlar. Zamanla soruların yanıtlarının ergen tarafından bulunması ile kimlik oluşumu gerçekleşmektedir. Bu sorulara yanıt bulmak, bir kimlik oluşturmak her ergen için kolay olmayabilir (Steinberg, 2007).

Ergenlik döneminde gelişimin anlaşılması için kimliğe dair soruların önemli olduğundan Erikson bahsetmiştir (Santrock, 2017). Erikson (1968)’a göre ergenlik döneminde ergenin yaşadığı bilişsel, fiziksel, cinsel, toplumsal değişimler ve cinsiyet ‘ben’ kavramını oluşturmakta etkilidir. Ergenlerin kültürel ve sosyal ortamlara girmeleri, çevreleri ile etkileşimlerinin artması “ben kimim” sorusuna yanıt bulmalarını ve sosyal kimlik oluşturmalarını sağlamaktadır (Ergün, 2020). Ergenler hemen bir kimlik belirleyemezler. Ergenlik dönemi boyunca ergenlerin düşünceleri, istekleri, rolleri daima değişim halindedir. Zaman geçtikçe kendilerine daha uygun olduğunu düşündükleri kimlikleri değiştirerek ve birleştirerek ben kimim ve kim olmak istiyorum sorusuna en yakın yanıtı buldukları, en uygun gördükleri kimliği benimserler (Yavuzer, 2005). Kimlik bulma süreci her ergen için farklıdır. Erikson’a göre kimlik arayışı sadece ergenlik döneminde gerçekleşmemektedir; hayat boyunca “ben kimim” sorusuna yanıt aranmakta, bu soru ergenlik dönemi ile son bulmamaktadır (Erikson, 1968).

Ergen kendi kimliğini, yönünü bulma sürecindedir; bu süreçte çevrenin de etkisi vardır (Atak, 2011). Ben kimim sorusuna yanıt arama bireyselleşme süreci ile başlamaktadır (Kroger, 2003). Ergen çocukluk dönemine ait kimliğinde değişimler oluşturarak yeni bir rota belirler, ben kimim sorusuna en uygun yanıtı bulacağı topluluklarda bulunmaya çalışır, bu toplulukların kendisine uygun olup olmadıklarını test eder. Bu durum kendine uygun kimliği belirlerken çelişkiler yaşamasına sebep olabilir. Bu süreçte kimlik arayışında olan, olmak istediğı ve olduğu kişi arasında tutarsızlık yaşayan, kendini kimliğine uygun hissetmeyen ergen kimlik bunalımı yaşayabilir (Atak, 2011).

Kimlik bunalımını atlatamayan, kimlik kazanmada geç kalan ya da kendisine uygun bir kimliğe sahip olamayan ergenler kimlik dağılımı yaşayabilir ya da ters kimlik oluşturabilirler bu durumun hem ergenlik hem de yetişkinlik dönemi için olumsuz sonuçları bulunmaktadır (Erikson, 1968). Ters kimlik, ergenlerin toplum tarafından beklenen roller yerine uç rolleri ve davranışları benimsemesidir (Atak, 2011). Kimlik dağılımı yaşayan ergenler yaşamlarının

meslek, cinsiyet rolü, din gibi alanlarında bir yönlendirme gerçekleştiremezler (İnanç, Atıcı ve Bilgin, 2019).

Ergenlerin sağlıklı kimlik geliştirmelerinde ebeveynlerinin de etkisi bulunmaktadır, toplumdaki konumları ile ilgili kaygı duyan, sevgi yerine sosyal saygınlığı önemseyen ve otoriter ebeveynlerin çocuklarının olumsuz kimlik geliştirdiklerinden bahsedilmektedir (Yavuzer, 2005, s. 76-78).

2.4. EBEVEYN-ERGEN İLİŞKİSİ

İnsanın ilk iletişimi, göz teması, ten teması, sesler aracılığı ile ebeveynlerimizle gerçekleşmektedir. Bebek için anne ve baba ile iletişimde olmak beslenmek kadar önemlidir. Her ne kadar ergenlik döneminde sosyal olarak gelişme ve arkadaşların önemi artsa da, ergenler için ebeveynleri ile iletişim kurmak bir ihtiyaçtır (Yavuzer, 2005). Ergenlik dönemi yaşanan değişimler sebebiyle oldukça kritik bir dönemdir. Ergenlerin gelişim sürecinin başarıyla tamamlanması için ebeveynlerin desteği önemlidir. Amerikalı Psikolog G. Stanley Hall, ergenlik dönemini “fırtına ve stres” olarak tanımlar (Steinberg, 2007), bu süreç ebeveynler için de benzer tanımdır. Ergenlik döneminde yaşanan değişimler sadece ergen için değil ebeveyn için de zorlayıcı bir süreçtir (Aybak ve İpek, 2021).

Erikson (1968) ergenlikte oluşan sorunların özerklik çabası ve ego kimliğini geliştirme isteğinden kaynaklandığından bahsetmiştir. Ergenlik çağında yaşanan hormonal değişimler iç kargaşaya sebep olmaktadır. Ergenlerin yaşadığı iç kargaşa ebeveyn-ergen arasında olumsuz ilişki yaşanmasına, yakınlığın azalmasına ve çatışmanın artmasına sebep olmaktadır. Ergenler ebeveynleri ego için bir tehdit olarak algılamadıklarında ve kimlik kazanımı tamamlandığında ebeveyn ile yakınlık tekrar oluşabilmektedir (Laursen ve Collins, 2009).

Kişilik ve davranışların gelişiminde ebeveynler katkı sağlamaktadır. Ergenlerin atılganlık becerisi, sosyal becerisi, kendini kabul etme, benlik saygısı, akademik başarı, çevreye uyum sağlayabilme gibi becerilerinin gelişimi, anne ve babaların ergenlerle kurdukları ilişkinin kalitesiyle ilişkilidir. Anne ve babanın ergen ile olumlu ilişki oluşturması yetişkinliğe hazırlanan ergen için temel bir destek olarak görülmektedir (Kocayörük, 2010).

Ebeveyn ergen ilişkisi ve ilişkinin kalitesinin ergenin hayatında ve yetişkinlik döneminde pek çok alanda gelişime katkı sağladığına yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Laursen ve Collins, 2009; Wissink, Dekovic ve Meijer, 2006; Wang, Liu ve L. Wang, 2013). Bu araştırmalarda ebeveyn- ergen ilişkilerini sürdürmenin ve geliştirmenin ergenlerin ruh sağlığı sorunlarını azaltmak ve gelişimlerine katkı sağlamak için önlem niteliğinde olduğundan

bahsedilmektedir. Batıgün ve Say (2015) ebeveyn-ergen ilişkisi niteliğinin değerlendirilmesinin ergenlerin ruh sağlığı açısından oldukça önemli olduğundan bahsetmektedir.

Deković, Janssens ve Van As (2003) ergenlik döneminde yaşanan antisosyal davranışlar ve ebeveyn etkilerine baktıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada olumsuz ebeveyn-ergen ilişkisi, ilişkide çatışmalar yaşanması gibi etkenlerin ergenlerin antisosyal davranışları için büyük bir risk olduğundan bahsedilmiştir. Snyder ve Huntley (1990), antisosyal ergenler ve ebeveyn-ergen ilişkisiyle ilgili çalışma gerçekleştirmiştir. Benzer sonuçlar bu çalışmada da görülmektedir. Ebeveyn-ergen ilişkisinin olumlu niteliği antisosyal davranışı önleyici faktör olarak görülmüştür. Aynı zamanda ebeveynler ile daha sık iletişim kurma, duygu, düşünce ve günlük paylaşımları, ebeveyni ile daha çok paylaşma isteğinin olumlu ebeveyn-ergen ilişki niteliğine sahip ergen ve ebeveynlerde olduğu söylenmektedir. Antisosyal davranış ergenlerin arkadaş ilişkileri, iletişim yetenekleri, özgüvenleri, ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır (Wissink, Dekovic ve Meijer, 2006).

Wang, Liu ve Wang (2013) yetişkinlik dönemindeki psikiyatrik sorunların yordayıcısının ergenlik dönemindeki davranış problemleri olduğundan bahsetmektedir. Çalışmada Çin’de akıl sağlığı sorunlarının ergenlik döneminde ortaya çıkması, artış gözlemlenmesi ve halk sağlığını etkileyen önemli bir sorun olması sonucunda duygusal ve davranışsal sorunlarla ilişkili faktörler araştırılmıştır. Davranışsal ve duygusal sorunlarla ilişkili faktörlerden birinin ebeveyn-ergen ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ebeveyn-ergen ilişkisinin kötü olmasının, ilişkide çatışmaların yaşanmasının ergenin duygusal ve davranışsal problemler yaşamasına (Hemphill ve Littlefield 2006), ruh sağlıklarının olumsuz etkilenmesine (Sun ve Shek, 2010) sebep olduğu belirtilmektedir.

2.5. ÖZ-ŞEFKÂT

Neff (2003a) tarafından geliştirilen öz-şefkât, Budist psikolojisinden Batı psikolojisine geçen bir kavramdır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Budist psikolojide benliğin doğası, öz süreçler, araştırılan ve üzerine çalışmalar yapılan konulardır. Budizm psikolojisinde yapılan benlik kavramları araştırmalarının artması ve yararlı kanıtlara ulaşılması, Batıda bu alanda çalışan psikologlar için de bu konuların araştırılmasına yol açmıştır (Neff 2003a). Neff (2003b), öz-şefkât (self-compassion) kavramını bireyin sıkıntı ve acı veren duygularına açık olmasını, bu duyguları kabul edip, anlayıp kendine ve duygularına şefkât göstermesi olarak tanımlamaktadır. Olumsuz deneyimler, yetersizlikler ve başarısızlıklara karşı yargılayıcı olmamak, insan halinin bir parçası ve yaşamın doğal bir süreci olduğunu kabul etmek öz-şefkât

tanımında önemli noktalar. Neff (2003a)'e göre öz-şefkât kavramı öz nezaket/kendine nazik davranma, ortak insanlık hali ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır.

Öz nezaket/kendine nazik davranma: Bireyin hata ya da başarısızlık gösterdiği durumlarda kendine sert eleştiri yapmaması, yargılamaması nezaket gösterip ve anlayışlı olmasıdır. Beklentilerin karşılanmadığı, başarısızlıkların yaşandığı bir durumda kişinin benliğine zarar vermemesi için sabırla ve kendine sevecenlik göstererek benliğini cesaretlendirmesi gerekmektedir. İnsanın hayatında başarısızlık ve zorluk yaşamasının kaçınılmaz olduğunun, hayatta her zaman istedikleri şeylere sahip olunamadığının farkında olup kendine öz nezaket gösteren kişiler öfkelenmek, kendilerini suçlamak yerine kendilerine karşı nazik olmayı seçerler. Yaşanan acı ve başarısızlıklara karşı sitem etme, kabul etmeme, stres, hayal kırıklığı ve kendine olumsuz öz eleştiri söz konusuysa, acı ve başarısızlığı nezaketle kabul etmek duygusal sakinlik yaratmaktadır (Akin, Akın ve Abacı, 2007; Neff, 2003b).

Ortak insanlık hali: Bireyin yaşadığı deneyimleri şahsileştirip kendini izole etmemesi, genel insan deneyimlerinin bir parçası olarak görmesidir. Bireyin yaşadığı, istenmeyen olayların ve zorlayıcı duyguların sadece kendine özgü olmadığının tüm insanların benzer deneyimler yaşayabileceğinin farkında olması öz-yargılama, toplumsal yabancılaşma ve izole olma gibi duyguları yaşamamasını sağlamaktadır. İstenmeyen bir olay karşısında “sadece benim başıma geliyor” düşüncesi yalnızlık duygusunu beraberinde getirmektedir. Ortak insanlık hali acı çekmenin, zorlu yaşam olaylarının kişisel algılanmaması, acı çekmenin ve zorlu yaşam olaylarının insan deneyiminin parçası olduğunun kabul edilmesidir (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003b).

Bilinçli farkındalık: Bireyin olumsuz duygu ve düşünceleri ile özdeşleşmemesi tüm duygu ve düşüncelerini bilinçli farkındalıkla dengeli bir düzeyde tutmasıdır. Dengede tutmak bireyin yaşadığı duygu ve düşüncelerle sürüklenmemesi, kendini kaptırmaması ve aşırı özdeşleşmemesidir. Acıyı, duyguları görmezden gelmek, bastırmak şefkat duymayı engeller, fakat fazla tutunmak ve sürüklenmek de dengede tutmayı zorlaştırır. Dengede tutmak yaşanan acı olayları ve zorlayıcı duyguları ne bastırmak ne de abartmaktır. Kişinin kendine anlayışı ne kadar çok olursa o kadar hoşgörü, esnek ve şefkatli olabilir (Gunnarson, 1993; Neff, 2003b).

Goldstein ve Kornfield (1987) bireyin sıkıntılı ve acı verici durumlarda kendine şefkât göstermesinin, ihtiyaçlarını görmesinin benmerkezci olduğu ya da kendine acıdığı anlamına gelmediğini belirtmektedir.

Öz-şefkât insanların ruh sağlığı için yararlarının kanıtlanmasıyla pek çok araştırmaya konu olmuştur. Sadece araştırmalarda değil ‘Kabul ve Kararlılık Terapisi’ (Acceptance and

Commitment Therapy- ACT), ‘Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi’ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy- MBCT), ‘Diyalektik Davranışçı Terapi’ (Dialectical Behavior Therapy- DBT), ‘Merhamet Odaklı Terapi’ (Compassion Focused Therapy- CFT) gibi farklı terapi ekollerinde bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntıyı, sorunlarıyla ilişkisini değiştirerek iyileştirmeye odaklanırlar. Kişinin sorunlarıyla ilişkisini değiştirerek iyileştirmeye odaklanması şefkâtlı tutumun geliştirilmesiyle oluşmaktadır. Pek çok terapi ekolünde psikolojik sıkıntının iyileşmesi için kullanılan ve araştırmalara konu olan öz-şefkât kavramının insan ruh sağlığı için önemli olduğundan bahsedilebilir (MacBeth ve Gumley, 2012).

Wakelin, Perman ve Simonds (2021) olumsuz, acımasız öz eleştirinin ve öz değerlendirmenin ruh sağlığını olumsuz etkileyen bir faktör olduğundan, öz şefkât kavramının bireyin kendisine yaptığı olumsuz ve acımasız öz eleştiriye karşı olan bir tutum olduğundan bahsetmiştir. Öz-şefkât müdahaleleri üzerinde yapmış oldukları araştırmada öz şefkât müdahalelerinin psikopatolojilerde iyileşme sağladığı ve ruh sağlığı sorunlarını azaltmada etkili olduğundan bahsetmişlerdir (Gilbert ve Procter, 2006; Korkmaz, 2018; Neff, 2003a; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007;)

2.6. EBEVEYN ÖZ ŞEFKÂTİ

Psychogiou ve ark., (2016)'a göre ebeveynlerin öz-şefkât düzeylerinin, ebeveynlik davranışlarıyla bağlantısı bulunmaktadır. Öz-şefkât, ebeveynlerin olumsuz düşüncelerini fark etmeleri ve bu düşünceleri şefkâtle uzaklaştırıp daha az tepki vermelerini sağlamaktadır. Tüm bunlar ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı yanıt verme yeteneklerini arttırmaktadır (Kabat-Zinn ve Kabat Zinn, 1998). Aynı zamanda öz-şefkât düzeyleri yüksek olan ebeveynler, ebeveynliğin zorluklarına karşı daha duyarlı ve esnektirler (Psychogiou vd, 2016).

Ebeveynlerin sert ve olumsuz eleştirileri çocukların kendi iç seslere dönüşmekte; kendini eleştirmeye başlayan çocuk istenmeyen bir olay ya da başarısızlık karşısında kendini suçlamakta, yetersiz görmekte, sert ve acımasız eleştirmektedir. Eleştirel ebeveyne sahip çocuklar oldukları kişi olarak kabul edilmeyeceklerini, kötü ve kusurlu olduklarını düşünmektedirler (Neff, 2011, ss.33-35).

Ebeveynin ilk önce kendine şefkât göstermesi, yaşadığı olaylar ve duygulara nezaketle yaklaşması gerekmektedir (Neff, 2011). Çünkü, çocukların ruh sağlığını şekillendirmede ebeveynler önemli bir etkiye sahiptir (Kessler vd, 2010).

Ebeveynlerin yaşadıkları zorlukların ebeveynliklerin ve çocukların ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Jefferson, Shires ve McAloon, 2020). Ebeveynlikte öz-şefkât kavramına bakıldığında çocukların ruh sağlığını iyileştirmede ve korumada etkili rolü

bulunduğu görülmekte; öz-şefkâtin ebeveyn ve çocuk üzerindeki olumlu etkilerinin bulunması sonucunda öz-şefkât kavramının müdahale programlarında yer alabileceği belirtilmektedir (Beer, Ward ve Moar, 2013).

Ebeveynlerin öz-şefkât düzeyleri ebeveynlik işlevleriyle ilişkilendirilmiştir (Lathren, Bluth ve Zvara, 2020). Öz-şefkât düzeyi yüksek olan ebeveynin, ebeveynlik stresinin daha düşük olduğundan bahsedilmektedir (Gouveia, Corona, Canavarro ve Moreira, 2016; Neff ve Faso, 2015). Ebeveynin öz-şefkâtinin yüksek olmasının ebeveyn ve çocuk ilişkisi, problem çözme, çocuğun sıkıntılarında destekleyici tepkiler vermede olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Lathren, Bluth ve Zvara, 2020).

Psychogiou ve ark., (2016), yüksek düzeyde öz-şefkâte sahip olan ebeveynlerin çocuklarına karşı daha az eleştirel olduklarını ve çocuklarının sıkıntılı durumları ve duygularıyla iyi başa çıkma tepkileri verdiklerini belirtmiştir. Öz-şefkâti yüksek ebeveynler çocuklarının yaramazlık gibi davranışlarını kalıcı bir özellik olarak nitelendirmek yerine durumsal ve geçici bir özellik olarak tanımlamaktadırlar. Çocuğun öfke, üzüntü gibi zor duygular yaşadığında bunları yönetebilmesi, sakin kalabilmesinin, ebeveynin öz-şefkât düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olduğu (Lathren, Bluth ve Zvara, 2020); ebeveynleri öz-şefkâtlili olan çocukların gözlem yoluyla öz-şefkâtlili olmayı öğrenebileceklerinden bahsedilmiştir (Psychogiou ve ark., 2016).

Neff (2003a) tarafından bulunan ve ‘Self Compassion’ olarak bahsedilen kavramın Türkçe karşılığında farklılıklar bulunmaktadır. Literatür taraması yapıldığında self compassion kavramının Türkçe karşılığı öz şefkât, öz duyarlılık, öz anlayış olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkçede “self compassion” kavramının çevirisinde farklılıklar oluşsa da tüm çalışmalar Kristin Neff (2003) self compassion çalışmasını referans göstermektedir.

2.7. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ergenlik dönemiyle birlikte bazı ruh sağlığı sorunlarının yaşanmasında ve riskli davranışlarda artış gözlemlenmektedir (Erik, Aslan ve Tunç, 2019). Bu durumu ergenlik dönemine giren her ergen için genellemek mümkün değildir. Pek çok ergen psikolojik, sosyal veya sağlık sorunları yaşamadan ergenlik dönemini atlatır, fakat bazı ergenler için durum böyle gerçekleşmemektedir (Herman-Stahl ve Petersen, 1995). Ergenlik döneminde davranım bozukluğu, depresyon, yeme bozuklukları gibi psikiyatrik rahatsızlıklar görülmektedir (Compas, 2004). Aynı zamanda alkol, madde, sigara kullanımı, korunmasız cinsel ilişki gibi yaşamı tehdit eden davranışlarda artış görülmektedir (Muslu ve Aygün, 2017). Crone ve Duijvenvoorde (2021), risk alma ve yaşamı tehdit eden davranışların hem bireyin kendisi için

hem de toplum için olumsuz sonuçlara sebep olduğundan bahsetmiştir. Ergenler duygularını yönetememek ya da yaşadıkları olumsuz olaylarla baş edememeleri sonucunda riskli davranışlara yönelebilmektedirler (Telef, 2014). Olumsuz yaşam olayları ile baş edememeleri, duygularını yönetememeleri ergenin psikolojik sorunlarında artışa sebep olmakta ve bu durum sosyal ilişkilerini, akademik başarılarını olumsuz etkilemektedir (Compas 2004). Ergenlik dönemi değişim ve zorluklara sahip bir dönemdir. Bazı ergenler bu dönemden daha az etkilenir, bazı ergenler uyum sağlamada zorluk yaşamakta ve psikolojik olarak savunmasız hissetmektedir. Bu önemli farklılığı açıklayan kavram psikolojik sağlamlıktır (Turgut ve Çapan, 2017).

Etimolojik köken olarak ‘Resilience’ kavramı Latince’den gelmektedir. Latin kökenli ‘Resil- iö -ire kelimesinin İngilizcede “to jump back” geri sıçrama, “to spring back” yeniden toparlama, “bounce back” kendini toparlama, “rebound” çarpıp geri sıçrama anlamları vardır. Psikolojik sağlamlık kavramının İngilizce karşılığı “sorunların yaşanmasıyla birlikte önceki duruma hızlıca dönebilme yeteneğidir”. Literatürde araştırmacılar tarafından farklı tanımlar mevcuttur (Işık vd, 2021).

Sameroff, (2005), psikolojik sağlamlığı, kişinin karşılaştığı zorluğa rağmen sağlıklı bir gelişim göstermesi olarak ifade etmektedir.

Masten (2014)’a göre sağlamlık, dinamik bir sistemin ve sistemin işlevinin yaşayabilirliğini ve gelişimini tehdit eden durumlara karşı uyum sağlayabilme becerisidir.

Garmezy (1971)’e göre psikolojik sağlamlık, sağlıksız koşullarda kırılman olmama ve güçlü olma ile bireylerin sağlıklı gelişim göstermesidir.

Connor (2006)’a göre psikolojik sağlamlık, bireyin duygusal dayanıklılığını ve stresle başa çıkabilme yeteneğini ölçmek için kullanılan bir kavramdır.

2.8. ERGENLİK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖNEMİ

Dünyada çocukların gelişimini etkileyebilecek, yaşamlarını tehdit edecek felâket, hastalık, siyasi şiddet, salgın gibi olumsuz olaylar yaşanmaktadır. Birleşmiş Milletler her yıl milyonlarca çocuğun afet, çatışma, taciz gibi olumsuz yaşam olaylarına maruz kaldıklarını ve bu olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmak için hazırlıklı olmadıklarını belirtmiş; hükümet ve araştırmacılar insan yaşamında gerçekleşen olumsuz olaylar, riskler ve tehditlere karşı destek sağlayabilecek bir kavram olan “sağlamlık” ile çalışmışlardır (Masten, 2014).

Hunter ve Chandler (1999) ergenlik döneminde güçlüklerin üstesinden gelme, esnek olabilme, inkar, saldırganlık ve şiddet davranışlarını azaltma, izolasyonu azaltma için psikolojik sağlamlığın etki gösterdiğinden bahsetmektedir. Psikolojik sağlamlığın davranışlar ve ruh

sağlığı üzerindeki olumlu etkisiyle ilgili pek çok çalışma vardır (Arslan ve Belkıs, 2015; Çataloğlu, 2011; Gizir, 2007). Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının ve sağlamlığı etkileyen faktörlerin incelenmesi önleyici ve müdahale çalışmaları açısından oldukça önemlidir.

Ergenlerin zorlu durumlarla karşılaştıklarında pes etmemesi, çalışmaya devam etmesi, deneyimlerinden çıkarımlar elde etmesi psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilişkilidir (Turgut ve Çapan, 2017). Psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat kavramlarının benzerliklere sahip olduğu görülebilir. Psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat kavramı her insanın zorlayıcı olay ve duygu yaşayabileceği ve gelişerek yola devam edebileceği düşüncesini içermektedir (Neff, 2003b; Sameroff, 2005). Gizir (2007) araştırmasında psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörlerinin içerisinde ebeveynin öneminin büyük olduğundan bahsetmiştir. Olsson vd, (2003) ergenlerin psikolojik dayanıklıya sahip olmalarını, yakın ebeveyn-ergen ilişkisi ile ilişkilendirmiş ve koruyucu faktör olarak belirtmişlerdir. Hauster vd, (1985) ebeveynlerin sağlamlığa doğrudan bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada da olumlu ebeveyn-ergen ilişkisinin, ergen psikolojik sağlamlığının yüksek olmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

2.9. ÖZ-DENETİM

Koop (1982), öz-denetimi karmaşık bir yapı olarak tanımlamaktadır. Koop, öz-denetimi bir talebe uyma, durumsal talebe göre faaliyeti başlatma ve durdurma, sosyal ortamlarda eylemin sıklığını, süresini ayarlama, bireyin istediği nesneyi, hedefi geciktirme, sosyal olarak kabul edilmiş olan eylemleri uygulayabilme yeteneği olarak ifade etmiştir.

Duyan, Gülden ve Gelbal (2012) öz denetim kavramını kişinin dünya ile kendisi arasında ideal olana uyum sağlayabilmesi, ideal olana uyum sağlayabilmek için kendini değiştirme ve uyarlama kapasitesi olarak tanımlamaktadır.

Harma'ya (2008) göre öz-denetimin anlamı, neleri kapsadığı teorik bakış açısına göre değişmektedir. Kişinin davranışlarını bilinçli ve kasıtlı olarak kontrol edebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda "hazzın ertelenmesi" öz-denetim için kullanılan kavramlardan biridir. Mischel ve Ayduk'a (2004) göre hazzın ertelenmesi erken öz-denetim süreci ile ilgilidir. Hazzı ertelemek ani istek ve arzulara karşı kontrol sağlayabilme becerisidir ve uzun vadede dürtüsel davranışları düzenleyebilme ve öz denetim yeteneği ile ilişkilidir (Baumeister, Schmeichel ve Vohs, 2007).

De Lisi vd, (2010), öz denetimi düşük bireylerin tutum ve davranışlarını 6 madde altında toplamışlardır. Öz denetimi düşük bireyler; (1) isteklerini ve hazlarını geciktiremezler hemen sahip olma eğilimi göstermektedirler, (2) azim ve sabır gerektiren işleri tercih etmezler onun yerine kolay ve basit görevleri tercih ederler, (3) riskli davranışları fazladır temkinli olsansa

heyecanlı ve riskli davranışlardan hoşlanırlar, (4) sosyal kurumlara yatırım yapma gibi davranışlarda bulunmazlar ve önemli olduğunu düşünmezler, (5) beceri ve planlama gerektiren işleri tercih etmezler, (6) karşısındaki kişiye anlayış gösterme becerileri düşüktür aynı zamanda kaba, duyarsız, çabuk öfkelenen bireylerdir.

2.10. ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖZ DENETİMİN ÖNEMİ

Öz-denetim becerisi çocukluk döneminden itibaren kazanılabilen bir beceridir. Kopp (1982) okul öncesi yıllarda ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesinin öz denetim yeteneklerinin gelişme sürecini etkileyeceğini belirtmiştir. Ergenlikte yaşanan gelişimsel süreçler, çocukluk dönemine göre ergenlerin daha fazla dürtüsel hareket etmesine, tehlikeli ve riskli davranışlar sergilemesine sebep olmaktadır (Ulus, 2018), bu yüzden ergenlik döneminde öz-denetim becerisinin önemi yüksektir. Engels, Finkenauer ve Blokland (2001) öz denetimi düşük olan ergenlerin kavga, hırsızlık gibi davranışlarda bulunma olasılıklarının yüksek olduğunu ve bu ergenlerin ebeveynleri ile ilişkilerinin problemli olduğunu; olumsuz davranışın oluşmasını önlemek ya da oluşmadan önce davranışı değiştirmek için öz-denetim becerisinin geliştirilmesi gerektiğinden bahsetmektedirler.

Baumeister, Schmeichel ve Vohs'a (2007) göre dürtü denetim sorunları ve öz-denetim beceri düşüklüğü ilişkisi yüksek kavramlardır ve bireylerin riskli davranışları en aza indirebilmeleri için öz denetime sahip olmaları ve dürtülerinde kontrol sağlamaları gerekmektedir.

Gottfredson ve Hirschi (1990) suç bilimi alanında yaptıkları bir çalışmada suç işleyen ve işlemeye meyilli olan bireylerin dürtülerini düzenleme becerilerinin zayıf olduklarını belirtmişlerdir. Çalışmanın sonucunda öz denetim eksikliğinin suçluluğu anlamada önemli bir kavram olduğunu söylemişlerdir (Gottfredson ve Hirschi, 1990; akt., Baumeister, Schmeichel ve Vohs, 2007).

Feldman ve Weinberger (1994) düşük öz denetim becerisine sahip olan ergenlik dönemindeki erkeklerin saldırgan ve suçlu davranışlar gösterdiğinden bahsetmiştir. Aynı zamanda ergenlik dönemindeki erkeklerin dürtü kontrolünün olmamasının suçlu davranışlara yönelmelerine sebep olduğunu bunun sebebinin de düşük öz denetim becerisi olduğunu belirtmişlerdir. Öz denetim becerisinin riskli davranışları önleme üzerinde olumlu etkisine ek olarak strese verilen tepkiler üzerinde de olumlu etkisi bulunmaktadır. Öz denetime sahip bireylerin, stresin yarattığı olumsuz duygu durumunu kontrol etmeleri (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001); aynı zamanda strese karşı baş etme yöntemlerini kullanmaları bireyi psikolojik sorunlardan korumaktadır (Aspinwall ve Taylor, 1997).

Moilanen, Shaw ve Fitzpatrick, (2010) ergenlerin öz-denetim becerileri gelişimlerinde ebeveyn-ergen ilişkisinin birincil etkiye sahip olduğundan bahsetmektedir. Farley ve Kim-Spoon (2014) öz denetim becerilerini araştırdığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın sonucunda zayıf ebeveyn ergen ilişkisiyle zayıf öz denetim becerisi, yüksek ebeveyn ergen ilişkisiyle yüksek öz denetim becerisi ilişkilendirilmiştir.

Feldman ve Weinberger'e (1994), göre öz denetim becerilerinin ergenlerin gelişiminde önemli bir rolü vardır. Ebeveynin ergenin öz denetim becerilerine katkı sağlamasının ergenin sorunlu davranışlarını azaltabilecek önemli bir etken olduğu söylenmiştir.

Kim, Brody, Murry ve Brown (2002) ebeveyn ergen ilişki kalitesinin ergenlerin öz denetim becerilerini nasıl etkilediğini araştırdıkları bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın sonucunda ilgili, destekleyici ebeveynliğin ergenlerin öz denetim becerilerinde pozitif etkisi olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda ebeveynlerin çocuklara sosyal kuralları ve tehlikelere karşı uyanık olmayı öğretmelerinin öz denetim becerisini olumlu etkilediğini belirtmişlerdir. Ebeveynler zaman zaman çocuklarıyla olan iletişimlerinde tartışma yaşamaktadır. İletişimlerde hiç tartışma yaşamamak hayatımız boyunca nadir gerçekleşebilecek bir durumdur. Tartışma ilişkii olumsuz etkileyen bir faktör olarak görülse de tartışmanın içeriği iletişim kalitesini ve ilişkiyi de pozitif etkileyebilmektedir. Araştırmada ebeveynlerin tartışma sırasında çocukların bakış açılarını dikkate almalarının, uyumlu tartışma yürütmenin öz denetim becerilerinde gelişim sağlayacağından da bahsedilmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama süreci, araştırmada kullanılan ölçekler, verilerin toplanması ve yorumlanması ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-denetim becerileri ile ilişkisinin incelenmesini amaçlayan bu araştırma ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel araştırmada amaç, iki veya daha fazla değişkenin ilişki düzeyini belirlemektir. İlişkisel (korelasyonel) araştırma, değişkenler arasında ilişkiye veya gruplar arasında farklara dayalı olarak iki alt başlıkta yer almaktadır (Deniz, 2022). İlişkisel tarama araştırmaları, değişkenler arasındaki ilişkileri herhangi bir müdahale/manipülasyon olmadan ortaya koyar.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni, 2022 yılında İzmir ili Bornova ilçesinde yer alan Cem Bakioğlu Anadolu Lisesi, Bornova Suphi Koyuncuoğlu Anadolu Lisesi ve Yunus Emre Anadolu Lisesi devlet liselerinde öğrenim gören 9, 10, 11 ve 12.sınıf lise öğrencileri ve ebeveynleridir. Araştırmaya 2022 yılında İzmir ili Bornova ilçesinde yer alan 3 devlet lisesinde eğitimine devam etmekte olan 457 ergen ve 457 ebeveyn olmak üzere toplam 914 kişi dâhil edilmiştir. Araştırmanın örnekleme belirlenirken kolay ulaşılabilir katılımcılar, herhangi bir olasılıklı örneklem seçim tekniği kullanılmadan, araştırmaya dâhil edilmiştir. Ebeveyn ve öğrencinin çalışmaya katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı, verilerin gizliliği ve çalışmanın süreci hakkındaki bilgiler bilgilendirilmiş onam formu ile verilmiştir (Ek 1, Ek 2). Araştırmada kullanılan ölçekler öğrencilere elden teslim edilmiştir, ebeveynlere ölçekler çocuklar aracılığı ile ulaştırılmıştır. Bu araştırmada psikiyatrik tanı dışlama kriteri olarak alınmıştır. Psikiyatrik tanıya sahip 12 ebeveyn ve 18 ergen olmak üzere toplam 30 veri çalışmaya dâhil edilmemiştir.

3.3. UYGULAMA

Araştırma verileri 2021-2022 öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. İstanbul Beykoz Üniversitesi Etik Komisyonundan araştırmanın yürütülmesi için onay alınmıştır (Ek 3). İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğüne çalışma için gerekli evraklar teslim edilmiş ardından araştırmanın yürütülmesi için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın gerçekleştiği okullar araştırmacı tarafından bulunmuş, İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından okullarda uygulanması için izin verilmiştir (Ek 4). Bornova ilçesinde belirlenen 3 devlet lisesinde öğrenim gören ergenler ve ebeveynleri ile araştırma yürütülmüştür. Ergen ve ebeveynlerinin doldurdıkları ölçekler birlikte değerlendirileceği için bir kitapçık formunda oluşturulmuştur. Araştırma ders saatleri içinde uygulanmamıştır bu nedenle öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilenmemiştir. Çalışmada gönüllülük esas alınmıştır. Uygulanan ölçeklerin bir kopyası taranıp İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne verilmiştir. Ölçeklere numara verilerek, veriler SPSS veri dosyasına kaydedilmiştir.

3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verilerinin toplanmasında alanda geliştirilmiş, geçerlik ve güvenirlikleri kanıtlanmış olan ölçekler kullanılmıştır. Bu ölçekler şu şekildedir:

Ebeveyn Demografik Bilgi Formu

Öz-Şefkât Ölçeği

Ergen Demografik Bilgi Formu

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Ergen Ebeveyn İlişkisi Niteliği Ölçeği

Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği

Bu çalışma için ebeveynler tarafından doldurulan ölçekler; Ebeveyn Demografik Bilgi Formu ve Öz Şefkat Ölçeği'dir; ergenler tarafından doldurulan ölçekler ise; Ergen Demografik Bilgi Formu; Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12); Ergen Ebeveyn İlişkisi Niteliği Ölçeği ve Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği'dir.

3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir ve çalışmaya katılan kişilerin demografik özelliklerinin araştırmanın değişkenleri ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla kullanılmıştır. Demografik bilgi formu hem ebeveyne hem de ergene uygulanmıştır. Ebeveynler için geliştirilen demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ebeveyn

durumu, meslek, gelir durumu, psikiyatrik ve kronik hastalık soruları yer almaktadır (Ek 5). Ergenler için geliştirilen demografik bilgi formunda cinsiyet, sınıf, okul adı, psikiyatrik ve kronik hastalık soruları yer almaktadır (Ek 6).

3.4.2. Öz-Şefkât Ölçeği

Öz-Şefkât Ölçeği, Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Öz-şefkât ölçeği 5’li Likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir (1- Neredeyse hiçbir zaman ile 5- Neredeyse her zaman). Ölçeğin geçerliği için açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin 6 alt boyut ve toplam 26 maddeden oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekte 5 öz-sevecenlik maddesi (hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım), 5 öz-yargılama maddesi (gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım), 4 paylaşımların bilincinde olma maddesi (kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım), 4 izolasyon maddesi (kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm), 4 bilinçlilik maddesi (bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım) ve 4 aşırı özdeşleşme maddesi (kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum) bulunmaktadır. İç tutarlılık güvenirlik katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür.

Öz-Şefkât Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması 2013 yılında Kantaş tarafından yapılmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasında olduğu gibi 6 alt boyut ve toplam 26 maddeden oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz-Şefkât Ölçeğinde, ters madde olarak düşünülebilecek zıt uçların (yargılama, yalıtılmışlık ve özdeşleşme) ters kodlanması her alt boyuttan alınan puanların yükselmesi yüksek öz şefkat düzeyini göstermektedir. Yapılan güvenirlik çalışmasında ölçeğin geneli için Cronbach alfa değeri .94 olarak hesaplanmıştır (Ek 7).

3.4.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek faktörlü yapıdadır ve 12 maddeden oluşmaktadır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 5’li Likert ile ölçülmektedir (1- Beni

hiç tanımlamıyor; 2- Çok az tanımlıyor; 3- Biraz tanımlıyor; 4- Oldukça tanımlıyor; 5- Beni tamamen tanımlıyor). Cronbach alfa değeri .084 olarak hesaplanmıştır.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması 2015 yılında Arslan tarafından yapılmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışması 11 ile 16 yaş aralığında 256 öğrenci ile yapılmıştır. Ölçeğin analizinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirme çalışmasındakine benzer olarak 12 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini belirtmektedir. Yapılan güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır (Ek 8).

3.4.4. Ergen Ebeveyn İlişkisi Niteliği Ölçeği

Ergen Ebeveyn İlişkisi Niteliği Ölçeği, Wissink, Dekovicve ve Meijer, (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ebeveyn-ergen iletişim niteliğini ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçeğin 3 alt boyutu vardır ve 18 maddeden oluşmaktadır. 'Olumlu ebeveyn ilişkisi' (Annenizle...Babanızla... olan ilişkiniz ne kadar iyi?), 'olumsuz ebeveyn ilişkisi' (Annenizle...Babanızla... birbirinize ne kadar sinirlenir ya da kızarsınız?) ve 'açıklama' (Annenize...Babanıza... arkadaşlarınızın kimler olduğundan ne kadar bahsedersiniz?) ölçeğin alt boyutlarıdır. Açıklama alt boyutu 4 dereceli Likert tipi bir ölçektir (1- hiç, 2- az, 3- çok, 4- oldukça çok). Olumlu ebeveyn ilişkisi ve olumsuz ebeveyn ilişkisi alt boyutları 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir (1- Hiç ya da çok az, 2- Biraz, 3- Çok, 4- Oldukça çok, 5- En çok). Yapılan güvenirlik çalışmasında açıklama alt boyutunun Cronbach alfa değeri .84, olumlu ebeveyn ilişkisi alt boyutunun Cronbach alfa değeri .83, olumsuz ebeveyn ilişkisi alt boyutunun Cronbach alfa değeri .84 olarak hesaplanmıştır.

Ergen Ebeveyn İlişkisi Niteliği Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması 2015 yılında Batıgün ve Say tarafından yapılmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışması 17 ile 25 yaş aralığında 402 öğrenci ile yapılmıştır. Türkçe uyarlaması yapılan Ergen Ebeveyn İlişkisi Niteliği Ölçeği'nin tüm alt boyutları 5 dereceli Likert tipi ile ölçülmektedir ölçektir (1- Hiç ya da çok az, 2- Biraz, 3- Çok, 4- Oldukça çok, 5- En çok). Ölçeğin uyarlama çalışmasında geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasında olduğu gibi 3 alt boyut ve toplam 18 maddeden oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında her bir madde hem anne hem de baba için ayrı değerlendirilmekte ve her iki ebeveyn için de ayrı puanlanmaktadır. Batıgün ve Say (2015) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ergenin anne ve baba ile ilişkilerinin olumsuz olması ve anne babaya yapılan açıklamanın düşük olması ergenin öfke tepkileri ve

yalnızlık düzeyini arttırmakta; anne ve baba ile ilişkilerinin olumlu olması, anne babaya yapılan açıklamanın yüksek olması durumunda ise azalmaktadır. Yapılan güvenirlik çalışmasında güvenirlik katsayıları Cronbach alfa değeri anne açıklama için .88, olumsuz anne ilişkisi için .92 ve olumlu anne ilişkisi için .90, baba açıklama için .85, olumsuz baba ilişkisi için .92, olumlu baba ilişkisi için .89 olarak hesaplanmıştır (Ek 9).

3.4.5. Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği

Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği Moilanen (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin gençlerin öz denetim yeteneklerini ölçmeyi amaçlanmıştır. Ölçek 32 maddeden oluşmakta ve ‘öz-denetim başarısı’, ‘öz-denetim başarısızlığı’ olmak üzere iki alt boyutu kapsamaktadır. Öz denetim başarısı alt boyutunda 18, öz denetim başarısızlığı alt boyutunda 14 madde bulunmaktadır. Ölçek 4’lü Likert tipi derecelendirmeye sahiptir (1- Bana hiç benzemiyor, 2- Bana benzemiyor, 3- Bana biraz benziyor, 4- Bana çok benziyor). Alt boyut hesaplamasında öz-denetim başarısı maddeleri normal hesaplanırken öz denetim başarısızlığı hesaplamasında ters kodlama vardır. Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği kısa ve uzun vadeli düzenleme olmak üzere iki zamansal yöne sahip bir ölçektir. Yapılan güvenirlik çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Yapılan iç tutarlık çalışmasında Cronbach alfa değeri kısa dönem için .84, uzun dönem için .87 olarak hesaplanmıştır.

Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması 2008 yılında Harma tarafından yapılmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışması 6. ve 7. sınıflarda öğrenim gören 300 öğrenci ve anneleri ile yapılmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasında olduğu gibi 2 alt boyut ve toplam 32 maddeden oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek orijinal çalışmasında olduğu gibi alt boyut hesaplamasında öz-denetim başarısı maddeleri normal hesaplanırken öz denetim başarısızlığı hesaplamasında ters kodlama vardır. Ölçekte öz denetim başarısı boyutu 18 maddeden öz denetim başarısızlığı ise 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek toplam puan alınarak kullanılmaktadır. Toplam puanlar en düşük 32 en yüksek 128 şeklindedir ve alınan puanın artması ergenin öz denetim becerisinde daha becerikli ve iyi olduğunu göstermektedir. Yapılan güvenirlik çalışmasında güvenirlik katsayıları Cronbach alfa öz-denetim başarısı boyutu için .85, öz-denetim başarısızlığı boyutu için .89 olarak hesaplanmıştır (Ek 10).

3.4.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada katılımcılardan elde edilen verileri analiz etmek için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Veri analizlerinde demografik bilgilerin değişkenlerini incelemek için

betimleyici yöntemler kullanılmıştır. Ebeveyn ve ergenlere uygulanan demografik bilgilerin değişkenlerini incelemek için betimleyici yöntemler kullanılmıştır. Gruplar arası farklılıkların anlamlılığı test edilirken iki grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar için t testi ve ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Demografik bilgileri incelemek için betimsel istatistikler kullanılmıştır. Bu analiz öncesinde dağılımların normallikleri her ölçek ve ölçeklerin alt boyutları bazında incelenmiştir. Ölçeklere ve alt boyutlara ilişkin toplam puanlar alındıktan sonra veriler uç değer açısından kontrol edilmiştir. Alt boyutların her birinde z puanları alınarak -2,58 ile +2,58 ($p < .01$) z değerleri dışında kalanların uç değer olduğu kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Dağılımların normallikleri gözlendikten sonra ortalama karşılaştırmaları için t testi ve ANOVA testleri yapılmıştır. Daha sonra değişkenler arasındaki korelasyonlar Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Bunun sonucunda bulunan anlamlı ilişkilere göre Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine geçilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinde bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık (multicollinearity) olup olmadığı incelenmiştir. Özşefkat toplam puanının bazı alt boyutlarıyla 0,80'den yüksek ilişki gösterdiği gözlendiğinden regresyon analizine bu ölçeğin toplam puanı dâhil edilmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi ile bağımlı değişkenlerin yordayıcıları incelenmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçlarına yönelik yapılan analizlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

ERGENLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Araştırmanın alt amaçlarına yönelik bulgularından önce katılımcıların ve ebeveynlerinin demografik özelliklerine yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Ergenlerin Demografik Özellikleri

		n	Yüzde
Ergen Cinsiyet	Kız	333	72,9
	Erkek	124	27,1
Ergen Sınıf Düzeyi	Lise 1	133	29,1
	Lise 2	217	47,5
	Lise 3	97	21,2
	Lise 4	10	2,2

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan ergen katılımcıların %72,9’u kız, %27,1’i ise erkektir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%47,5) Lise 2 öğrencisidir. Ebeveyn katılımcıların yaş ortalaması incelendiğinde ise yaş ortalamalarının 44,6 olduğu (SS=5,10) ve yaşların 31 ile 65 arasında değiştiği gözlenmiştir.

EBEVEYNLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Ebeveynlerin demografik özelliklere göre dağılımları Tablo 2 ’de verilmiştir.

Tablo 2. Ebeveynlerin Demografik Özellikleri

		n	Yüzde
Ebeveyn Cinsiyet	Kadın	346	75,7
	Erkek	111	24,3
Anne Eğitim Düzeyi	Okur yazar değil	2	0,6
	İlkokul	42	12,1
	Ortaokul	36	10,4
	Lise	150	43,4
	Lisans	97	28,0
	Lisansüstü	19	5,5
Baba Eğitim Düzeyi	Okur yazar değil	0	0,0
	İlkokul	6	5,4
	Ortaokul	9	8,1
	Lise	40	36,0
	Lisans	51	45,9
	Lisansüstü	5	4,5
Anne baba durumu	Beraber	398	87,1
	Boşanmış	23	5,0
	Boşanmamış ayrı yaşıyor	7	1,5
	Anne sağ baba vefat	18	3,9
	Baba sağ anne vefat	9	2,0
	İkisi de vefat	2	0,4
Ebeveyn Meslek	Evet	250	54,7
	Hayır	207	45,3
Ebeveyn Gelir Durumu	4000 tı altı	20	4,4
	4000-6000 tı arası	113	24,7
	6000-10000 tı arası	164	35,9
	10000 tı üzeri	156	34,1

Tablo 2 incelendiğinde ebeveynlerin çoğunluğunun anne (%75,7) daha az kısmının baba (%24,23) olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin eğitim düzeylerinin çoğunlukla lise ve üzeri olduğu gözlenmiştir. Anne baba durumuna baktığımızda büyük bir çoğunluğu beraberdır. Katılımcı ebeveynlerin %35,9'unun bildirdiği gelir durumu 6000-10000 TL arasındadır.

SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE ÖLÇEK PUANLARININ İNCELENMESİ

Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve öz-denetim becerileri, ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz şefkat düzeyinin ebeveyn cinsiyetine göre incelenmesi

Ebeveynlerin demografik özelliklere göre tüm ölçek ve alt boyutları dağılımları incelenmiştir. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, ergenlerin öz denetim becerileri, ebeveyn-ergen ilişki niteliği, ebeveyn öz şefkat düzeyinin ebeveyn cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için öncelikle dağılımların normalliği test edilmiştir. Verinin normal dağılım gösterdiği görüldüğünden bağımsız gruplar için t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 3'te ebeveynlerin cinsiyetine göre tüm ölçekler ve alt boyutlara ilişkin t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3. Ebeveynlerin Cinsiyetine Göre Tüm Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin t Testi Sonuçları

Ebeveyn Cinsiyet		n	$\bar{X}$	Sx	t	sd	p
Öz_şefkat_toplam	Anne	346	3,50	0,63	-1,66	455,00	0,10
	Baba	111	3,61	0,59			
Öz_sevecenlik	Anne	346	3,38	0,80	-0,68	455,00	0,49
	Baba	111	3,44	0,78			
Öz_yargılama	Anne	346	2,54	0,94	1,53	455,00	0,13
	Baba	111	2,39	0,85			
Paylaşımların_bilincinde_olma	Anne	346	3,63	0,74	0,04	455,00	0,97
	Baba	111	3,63	0,71			
İzolasyon	Anne	346	2,33	0,92	0,80	455,00	0,42
	Baba	111	2,25	0,88			
Bilinçlilik	Anne	346	3,63	0,72	0,32	455,00	0,75
	Baba	111	3,61	0,81			
Aşırı_özdeşleşme	Anne	346	2,76	1,01	3,81	455,00	<0,001
	Baba	111	2,36	0,90			
Psikolojik_sağlamlık	Anne	344	46,17	8,17	0,58	452,00	0,56
	Baba	110	45,65	7,72			
Açıklama_anne	Anne	345	23,38	5,32	3,11	452,00	<0,001
	Baba	109	21,53	5,62			
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi__anne	Anne	345	21,66	6,09	2,27	452,00	0,02
	Baba	109	20,14	6,16			

Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_anne	Anne	345	14,17	6,26	-1,18	452,00	0,24
	Baba	109	14,98	6,53			
Açıklama_baba	Anne	341	18,66	6,87	-3,44	450,00	<0,001
	Baba	111	21,12	5,39			
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_baba	Anne	341	17,49	6,67	-3,27	450,00	<0,001
	Baba	111	19,81	5,88			
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_baba	Anne	341	14,05	6,77	0,78	450,00	0,44
	Baba	111	13,49	6,03			
Öz_denetim	Anne	345	81,72	13,72	-1,73	454,00	0,09
	Baba	111	84,32	13,86			

Tablo 3 incelendiğinde öz şefkat ölçeği alt boyutlarından aşırı özdeşleşmede ebeveynlerin cinsiyetine göre anneler lehine anlamlı fark olduğu ($t(455)=3,81$; $p<.05$), diğer alt boyutlarda anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Ebeveyn ergen ilişki niteliği ölçeği alt boyutlarından açıklama anne ($t(452)=3,11$; $p<.05$); olumlu ebeveyn ilişkisi anne ($t(452)=2,27$; $p<.05$); açıklama baba ($t(450)=-3,44$; $p<.05$) ve olumlu ebeveyn ilişkisi baba ($t(452)=-3,27$; $p<.05$) puanları için anneler lehine göre anlamlı fark olduğu diğer alt boyutlarda anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve öz-denetim becerileri, ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz şefkat düzeyinin ergenin cinsiyetine göre incelenmesi

Ergenin cinsiyetine göre tüm ölçek ve alt boyutları dağılımları incelenmiştir. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, ergenlerin öz-denetim becerileri, ebeveyn-ergen ilişki niteliği, ebeveyn öz şefkat düzeyinin ergenin cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için öncelikle dağılımların normalliği test edilmiştir. Normal dağılım gösterdiği görülen veride bağımsız gruplar için t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4'te ergenlerin cinsiyetine göre tüm ölçekler ve alt boyutlara ilişkin t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. Ergenlerin Cinsiyetine Göre Tüm Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin t Testi Sonuçları

Ergen Cinsiyet		n	$\bar{X}$	Sx	t	sd	p
Özşefkat_toplam	Kadın	333	3,51	0,64	-1,19	455,00	0,23
	Erkek	124	3,59	0,56			
Öz_sevecenlik	Kadın	333	3,36	0,80	-1,50	455,00	0,13
	Erkek	124	3,48	0,75			

Öz_yargılama	Kadın	333	2,52	0,94	0,65	455,00	0,52
	Erkek	124	2,46	0,87			
Paylaşımların_bilincinde_olma	Kadın	333	3,64	0,73	0,56	455,00	0,57
	Erkek	124	3,60	0,74			
İzolasyon	Kadın	333	2,32	0,93	0,43	455,00	0,67
	Erkek	124	2,28	0,87			
Bilinçlilik	Kadın	333	3,63	0,75	0,19	455,00	0,85
	Erkek	124	3,62	0,74			
Aşırı_özdeşleşme	Kadın	333	2,74	1,01	2,84	455,00	<0,001
	Erkek	124	2,45	0,92			
Psikolojik_sağlamhk	Kadın	332	45,85	8,23	-0,85	452,00	0,40
	Erkek	122	46,57	7,56			
Açıklama_anne	Kadın	330	23,53	5,36	3,87	452,00	<0,001
	Erkek	124	21,35	5,37			
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_anne	Kadın	330	21,41	6,49	0,68	452,00	0,50
	Erkek	124	20,98	5,05			
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_anne	Kadın	330	14,76	6,52	2,19	452,00	0,03
	Erkek	124	13,31	5,66			
Açıklama_baba	Kadın	329	19,29	6,78	0,13	450,00	0,90
	Erkek	123	19,20	6,21			
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_baba	Kadın	329	17,54	6,72	-2,78	450,00	0,01
	Erkek	123	19,46	5,92			
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_baba	Kadın	329	14,12	6,73	1,09	450,00	0,28
	Erkek	123	13,36	6,18			
Öz_denetim	Kadın	332	81,27	13,68	-2,78	454,00	0,01
	Erkek	124	85,27	13,71			

Tablo 4 incelendiğinde Öz Şefkat Ölçeği alt boyutlarından aşırı özdeşleşmede kadınlar lehine anlamlı fark olduğu ($t(455)=2,84$; $p<.05$), diğer alt boyutlarda anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği ölçeği alt boyutlarından açıklama anne ($t(452)=3,87$; $p<.05$); olumsuz ebeveyn ilişkisi anne ($t(452)=2,19$; $p<.05$) ve olumsuz ebeveyn ilişkisi baba ($t(450)=-2,78$; $p<.05$), kadınlar lehine anlamlı fark olduğu diğer alt boyutlarda anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Öz Denetim Ölçeği puanında da ergenlerin cinsiyetine göre anlamlı fark olduğu ($t(454)=-2,78$; $p<.05$) görülmektedir.

Ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyleri ve öz-denetim becerileri, ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz şefkat düzeyinin ebeveynin gelir durumuna göre incelenmesi

Ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyleri, ergenlerin öz-denetim becerileri, ebeveyn-ergen ilişki niteliği, ebeveyn öz şefkat düzeyinin ebeveynin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için öncelikle dağılımların normalliği test edilmiş ve verinin normal dağıldığı görülmüştür. Buna göre analizler bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA ile gerçekleştirilmiştir. Tablo 5'te incelendiğinde ebeveyn gelir durumunun tüm ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistik sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5. Ebeveyn Gelir Durumuna Göre Tüm Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin Betimsel İstatistikler

		n	$\bar{X}$	Sx
Özşefkat_toplam	6.000TL altı	133	3,51	0,64
	6-10.000tl arası	164	3,56	0,61
	10.000TL üzeri	156	3,51	0,60
Öz_sevecenlik	6.000TL altı	133	3,37	0,81
	6-10.000tl arası	164	3,39	0,78
	10.000TL üzeri	156	3,41	0,79
Öz_yargılama	6.000TL altı	133	2,46	0,95
	6-10.000tl arası	164	2,48	0,91
	10.000TL üzeri	156	2,57	0,91
Paylaşımların_bilincinde_olma	6.000TL altı	133	3,62	0,80
	6-10.000tl arası	164	3,63	0,69
	10.000TL üzeri	156	3,62	0,73
İzolasyon	6.000TL altı	133	2,28	0,95
	6-10.000tl arası	164	2,25	0,90
	10.000TL üzeri	156	2,39	0,89
Bilinçlilik	6.000TL altı	133	3,60	0,75
	6-10.000tl arası	164	3,61	0,76

	10.000TL üzeri	156	3,67	0,73
Aşırı_özdeşleşme	6.000TL altı	133	2,77	0,99
	6-10.000tl arası	164	2,56	0,97
	10.000TL üzeri	156	2,69	1,02
Psikolojik_sağlamlık	6.000TL altı	131	45,29	8,16
	6-10.000tl arası	163	46,56	8,16
	10.000TL üzeri	156	46,21	7,91
Açıklama_anne	6.000TL altı	130	23,85	5,51
	6-10.000tl arası	164	23,23	5,20
	10.000TL üzeri	156	21,84	5,51
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_anne	6.000TL altı	130	21,45	6,06
	6-10.000tl arası	164	21,65	6,09
	10.000TL üzeri	156	20,69	6,19
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_anne	6.000TL altı	130	14,12	6,34
	6-10.000tl arası	164	14,03	5,99
	10.000TL üzeri	156	15,00	6,66
Açıklama_baba	6.000TL altı	132	18,44	7,19
	6-10.000tl arası	160	20,10	6,29
	10.000TL üzeri	156	19,03	6,39
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_baba	6.000TL altı	132	16,72	6,76
	6-10.000tl arası	160	19,26	6,19
	10.000TL üzeri	156	17,81	6,46
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_baba	6.000TL altı	132	14,23	7,03
	6-10.000tl arası	160	12,96	6,31
	10.000TL üzeri	156	14,72	6,40

Öz_denetim	6.000TL altı	133	83,35	14,24
	6-10.000tl arası	163	82,90	14,14
	10.000TL üzeri	156	81,03	13,05

Gruplar arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığı ANOVA tekniği ile incelenmiştir. Tablo 6’da ebeveynin gelir düzeyine göre tüm ölçekler ve alt boyutlara ilişkin bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Tüm Ölçekler ve Alt Boyutlara İlişkin Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Öz_şefkat_toplam	Gruplar arası	0,220	2	0,110	0,288	0,750
	Grupiçi	171,481	450	0,381		
	Toplam	171,700	452			
Öz_sevecenlik	Gruplar arası	0,126	2	0,063	0,100	0,905
	Grupiçi	282,871	450	0,629		
	Toplam	282,997	452			
Öz_yargılama	Gruplar arası	0,932	2	0,466	0,549	0,578
	Grupiçi	381,826	450	0,849		
	Toplam	382,758	452			
Paylaşımların_bilincinde_olma	Gruplar arası	0,005	2	0,003	0,005	0,995
	Grupiçi	242,947	450	0,540		
	Toplam	242,952	452			
İzolasyon	Gruplar arası	1,730	2	0,865	1,040	0,354
	Grupiçi	374,253	450	0,832		
	Toplam	375,983	452			
Bilinçlilik	Gruplar arası	0,443	2	0,221	0,398	0,672
	Grupiçi	250,135	450	0,556		
	Toplam	250,578	452			

Aşırı özdeşleşme	Gruplar arası	3,334	2	1,667	1,691	0,186
	Grupiçi	443,790	450	0,986		
	Toplam	447,124	452			
Psikolojik_Sağlamlık	Gruplar arası	122,378	2	61,189	0,939	0,392
	Grupiçi	29118,487	447	65,142		
	Toplam	29240,864	449			
Açıklama_anne	Gruplar arası	311,313	2	155,656	5,337	0,005
	Grupiçi	13036,412	447	29,164		
	Toplam	13347,724	449			
Olumlu_ebeveyn_işkisi_anne	Gruplar arası	80,037	2	40,019	1,070	0,344
	Grupiçi	16722,543	447	37,411		
	Toplam	16802,580	449			
Olumsuz_ebeveyn_işkisi_anne	Gruplar arası	89,048	2	44,524	1,112	0,330
	Grupiçi	17902,117	447	40,049		
	Toplam	17991,164	449			
Açıklama_baba	Gruplar arası	209,689	2	104,845	2,406	0,091
	Grupiçi	19387,755	445	43,568		
	Toplam	19597,444	447			
Olumlu_ebeveyn_işkisi_baba	Gruplar arası	474,638	2	237,319	5,696	0,004
	Grupiçi	18541,353	445	41,666		
	Toplam	19015,991	447			
Olumsuz_ebeveyn_işkisi_baba	Gruplar arası	260,140	2	130,070	3,018	0,050
	Grupiçi	19175,465	445	43,091		
	Toplam	19435,605	447			
Öz_denetim	Gruplar arası	453,809	2	226,904	1,191	0,305
	Grupiçi	85553,660	449	190,543		
	Toplam	86007,469	451			

Tablo 6 incelendiğinde gelir durumuna göre, Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği Ölçeği “açıklayıcı anne” ($F(2, 447)=5,33$; $p<.05$) ve “olumlu ebeveyn ilişkisi baba” ($F(2, 445)=5,69$; $p<.05$) alt boyutlarında anlamlı farklar olduğu görülmektedir, diğer alt boyutlarda ve ölçeklerde

anlamli fark olmadığı görülmektedir. Anlamli farkların hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan Tukey post hoc testi sonuçlarına göre geliri 6000TL altında olanların Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği Ölçeğinin alt boyutu olan ‘açıklama anne’ puanları, geliri 10.000 TL üzeri olanlardan anlamli olarak daha yüksek bulunmuştur. Tukey testi sonuçlarına göre geliri 6000-10.000 TL arasında olanların olumlu ebeveyn ilişkisi (baba) düzeyi, geliri 6000 TL ve altında olanlarınkinden anlamli olarak daha yüksek bulunmuştur.

KORELASYON VE REGRESYON ANALİZLERİ

Ebeveynlerin Öz şefkat düzeyleri, ebeveyn-ergen ilişki niteliği ve ergen psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi

Regresyon analizi sürecinde öncelikle her değişkenin normalliği test edilmiştir. Ölçeklere ve alt boyutlara ilişkin toplam puanlar alındıktan sonra veriler uç değer açısından kontrol edilmiştir. Alt boyutların her birinde z puanları alınarak -2,58 ile +2,58 ($p<.01$) z değerleri dışında kalanların uç değer olduğu kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Buna göre uç değer tespit edilmemiştir. Daha sonra kontrol edildiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin tüm boyutlarda -1,5 ile +1,5 arasında değer aldığı gözlenmiştir (Tablo 7). Tablo 7’de tüm ölçeklerin ve alt boyutların betimsel istatistikleri yer almaktadır.

Tablo 7. Tüm Ölçeklerin ve Alt Boyutların Betimsel İstatistikleri

	n	Ortalama	St. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik_sağlamlık	454	46,04	8,06	-0,62	0,14
Öz_şefkat_toplam	457	3,53	0,62	-0,36	-0,01
Öz_sevecenlik	457	3,39	0,79	-0,26	-0,12
Öz_yargılama	457	2,50	0,92	0,55	-0,20
Paylaşımların_bilincinde_olma	457	3,63	0,74	-0,36	-0,22
İzolasyon	457	2,31	0,91	0,64	0,04
Bilinçlilik	457	3,63	0,74	-0,38	-0,01
Aşırı_özdeşleşme	457	2,66	1,00	0,40	-0,46
Açıklama_anne	454	22,93	5,44	-0,60	-0,46
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_anne	454	21,29	6,13	-0,46	-0,55
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_anne	454	14,36	6,32	0,73	-0,25
Açıklama_baba	452	19,26	6,62	-0,28	-0,83
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_baba	452	18,06	6,56	-0,05	-0,89

Açıklama_baba ^c													,749**	-
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_baba ^c													,286**	-

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği^a, Öz Şefkat Ölçeği^b, Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği Ölçeği^c

* : p<.05, ** : p<.01

Tablo 8 incelendiğinde bağımlı ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu (p<.05) görülmüştür. Bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık incelendiğinde ise öz şefkat toplam puanları ile bu ölçeğin alt boyutları arasında çoklu doğrusallık olduğu gözlenmiş (r>0,80) ve öz şefkat toplam puanı değişkeni çıkartılarak regresyon analizine geçilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Öz Şefkat alt boyutları ve Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği alt boyutları arasındaki ilişkiler “Pearson Korelasyon” analizi ile yürütülmüştür. Bunun sonucunda; Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeğine ait öz sevecenlik (r= 0,23, p< 0,01); öz yargılama (r= -0,13, p< 0,01); paylaşımların bilincinde olma (r= 0,14, p< 0,01) ve bilinçlilik (r= 0,18, p< 0,01) alt boyutlarıyla anlamlı ilişkili bulunmuştur (Tablo 8). Ancak korelasyon değerleri anlamlı olmasına rağmen korelasyonların yüksek olmadığı da görülmektedir. Anlamlılık düzeylerine bakarak Psikolojik Sağlamlık ve Öz Şefkat Ölçeği arasında düşük düzey bir ilişki olduğundan bahsedilebilir. Psikolojik Sağlamlık ve Ebeveyn Ergen İlişki Niteliğine bakıldığında açıklama anne (r= 0,45, p< 0,01); olumlu ebeveyn ilişkisi anne (r= 0,58, p< 0,01); olumsuz ebeveyn ilişkisi anne (r= -0,39, p< 0,01); açıklama baba (r= 0,49, p< 0,01); olumlu ebeveyn ilişkisi baba (r= 0,58, p< 0,01); olumsuz ebeveyn ilişkisi baba (r= -0,37, p< 0,01) alt boyutlarıyla anlamlı ilişkili bulunmuştur. Anlamlılık düzeylerine bakarak Psikolojik Sağlamlık ve Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği arasında orta düzey bir ilişki olduğu ifade edilebilir. Tablo 8 incelendiğinde ergenin annesine açıklama yapması, annesi ile olumlu ilişki kurması; ergenin babasına açıklama yapması ve babası ile olumlu ilişkisi kurması ergenin psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Aynı zamanda ergenin annesi ve babası ile olumsuz ilişkisi kuması ergenin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Ebeveynin öz sevecen olması; paylaşımların bilincinde olması ve bilinçli olması ergenin psikolojik sağlamlığını olumlu etkilediği görülmektedir; ebeveynlerin öz yargılama yapmasının, kendini izole etmesinin ve aşırı özdeşleştirme yapması ergenin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu değerler dikkate alınarak yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin katsayılar ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Ergen psikolojik sağlamlık ile bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal regresyon analizi değerleri

Değişken	B	Std. Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r	R ²
(Sabit)	29,495	1,849		15,956	0,000			0,46
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_baba	0,234	0,078	0,190	2,992	0,003	0,593	0,141	
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_anne	0,472	0,060	0,359	7,876	<0,0001	0,584	0,352	
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_baba	-0,211	0,048	-0,173	-4,395	<0,0001	-0,377	-0,205	
Öz_sevecenlik	0,787	0,367	0,077	2,142	0,033	0,226	0,102	
Açıklama_baba	0,134	0,065	0,110	2,068	0,039	0,493	0,098	

Tablo 9 incelendiğinde çoklu doğrusal regresyon analizinin psikolojik sağlamlık değişkenini en iyi yordayan değişkenlerin çoğunluğunun ebeveyn ergen ilişki ölçeğinin alt boyutları olduğu görölmektedir ($p<.05$). Tabloda yer alan 4 yordayıcı değişken ebeveyn ergen ilişki niteliği alt boyutları (olumlu ebeveyn ilişkisi baba, olumlu ebeveyn ilişkisi anne, olumsuz ebeveyn ilişkisi baba, açıklama baba), 1 yordayıcı değişken öz şefkat ölçeği alt boyutudur (öz sevecenliktir). Bu değişkenler psikolojik sağlamlıktaki varyansın % 46'sını açıklamaktadır. Analize Tablo 8'de yer alan ölçekler ve alt boyutları dâhil edilmiştir. Tablo 9'da yer alan ve anlamlı yordayan değişkenler dışındakilerin ergen psikolojik sağlamlığının anlamlı yordayıcı olmadığı gözlenmiştir. Tablo 9'un üçüncü sütununda yer alan beta katsayıları incelendiğinde en güçlü yordayıcının sırasıyla; öz sevecenlik, olumlu ebeveyn ilişkisi anne, olumlu ebeveyn ilişkisi baba, olumsuz ebeveyn ilişkisi baba, açıklama baba değişkeni alt boyutları olduğu görölmüştür. Analiz sonuçlarına göre oluşan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Psikolojik sağlamlık} = 29,495 + 0,234.\text{olumbab} + 0,472.\text{olumanne} - 0,211.\text{olumszbaba} + 0,787.\text{özsev} + 0,134.\text{açıklbaba}$$

Tablo 9'da bulunan değerlere bakarak olumsuz ebeveyn ergen ilişkisi ölçeğinde; ebeveyn ergen ilişki niteliği ölçeğinde baba ile olumsuz ebeveyn ergen ilişkisi tanımlanan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Ebeveyn Öz şefkat düzeyi, Ebeveyn ergen ilişki niteliği ve Ergen öz denetim becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi

Regresyon analizi sürecinde öncelikle her değişkenin normalliği test edilmiştir. Ölçeklere ve alt boyutlara ilişkin toplam puanlar alındıktan sonra veriler uç değer açısından kontrol edilmiştir. Alt boyutların her birinde z puanları alınarak -2,58 ile +2,58 ($p<.01$) z değerleri dışında kalanların uç değer olduğu kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Buna göre uç değer tespit edilmemiştir. Daha sonra kontrol edildiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin tüm boyutlarda -1,5 ile +1,5 arasında değer aldığı gözlenmiştir (Tablo 10). Daha sonra değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir (Tablo 11). Değişkenler arasında çoklu doğrusallık (multicollinearity) olup olmadığı incelenmiş ve Öz şefkat toplam puanının bazı alt boyutlarıyla 0,80'den yüksek ilişki gösterdiği gözlemlendiğinden regresyon analizine bu ölçeğin toplam puanı dâhil edilmemiştir. Tablo 10'de tüm ölçeklerin ve alt boyutların betimsel istatistikleri yer almaktadır.

Tablo 10. Tüm Ölçeklerin ve Alt Boyutların Betimsel İstatistikleri

	n	Ortalama	St. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Öz_denetim	454	82,36	13,79	0,12	0,22
Öz_şefkat_toplam	457	3,53	0,62	-0,36	-0,01
Öz_sevecenlik	457	3,39	0,79	-0,26	-0,12
Öz_yargılama	457	2,50	0,92	0,55	-0,20
Paylaşımların_bilincinde_olma	457	3,63	0,74	-0,36	-0,21
İzolasyon	457	2,31	0,91	0,64	0,04
Bilinçlilik	457	3,63	0,74	-0,38	-0,01
Asırı_özdeşleşme	457	2,66	1,00	0,40	-0,46
Açıklama_anne	454	22,93	5,44	-0,60	-0,46
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_anne	454	21,29	6,13	-0,46	-0,55
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_anne	454	14,36	6,32	0,73	-0,25
Açıklama_baba	452	19,26	6,62	-0,28	-0,83
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_baba	452	18,06	6,56	-0,05	-0,89

Tablo 10 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin çoğunlukla sıfıra yakın olduğu, tüm değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olması nedeniyle dağılımların normalliği sağladığı kabul edilmiştir. Bu verilere göre çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılabileceği sonucuna

ulaşmıştır. Tüm değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon katsayıları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Tüm Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	Öz_şefkat_toplam ^b	Öz_sevecenlik ^b	Öz_yargılama ^b	Paylaşımların_bilincinde_olma ^b	İzolasyon ^b	Bilinçlilik ^b	Aşırı_özdeşleşme ^b	Açıklama_anne ^c	Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_anne ^c	Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_anne ^c	Açıklama_baba ^c	Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_baba ^c	Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_baba ^c
Öz_denetim ^a	,172 **	0,08 8	- ,134 **	0,06 8	- ,180 **	,113 *	- ,146 **	,265 **	,316 **	- ,381 **	,366 **	,370 **	- ,354 **
Öz_şefkat_toplam ^b		,724 **	- ,800 **	,595 **	- ,743 **	,650 **	- ,800 **	0,07 0	,169 **	- ,291 **	,171 **	,225 **	- ,247 **
Öz_sevecenlik ^b			- ,434 **	,579 **	- ,250 **	,611 **	- ,386 **	0,09 0	,168 **	- ,235 **	,156 **	,218 **	- ,170 **
Öz_yargılama ^b				- ,233 **	,653 **	- ,290 **	,720 **	- 0,02 3	- ,128 **	,257 **	- ,107 *	- ,170 **	,238 **
Paylaşımların_bilincinde_olma ^b					- ,222 **	,539 **	- ,194 **	,148 **	,165 **	- ,207 **	,130 **	,140 **	- ,117 *
İzolasyon ^b						- ,248 **	,697 **	- 0,03 0	- 0,08 4	,225 **	- ,134 **	- ,138 **	,197 **
Bilinçlilik ^b							- ,295 **	,098 *	,151 **	- ,162 **	,130 **	,145 **	- ,155 **
Aşırı_özdeşleşme ^b								0,04 1	- 0,06 5	,177 **	- ,098 *	- ,167 **	,182 **
Açıklama_anne ^c									,733 **	- ,270 **	,632 **	,450 **	- ,099 *
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_anne ^c										- ,454 **	,497 **	,631 **	- ,210 **
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_anne ^c											- ,207 **	- ,286 **	,539 **
Açıklama_baba ^c												,749 **	- ,286 **
Olumlu_ebeveyn_ilişkisi_baba ^c													- ,432 **

Ergen Öz Denetim Ölçeği^a, Öz Şefkat Ölçeği^b, Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği Ölçeği^c

* : p<.05, ** : p<.01

Öz Denetim Ölçeği ile Öz Şefkat alt boyutları ve Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği alt boyutları arasındaki ilişkiler “Pearson Korelasyon” analizi ile yürütülmüştür. Bunun sonucunda; Öz Denetim Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeğine ait öz yargılama ($r = -0,13$, $p < 0,01$); izolasyon ($r = -0,18$, $p < 0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -0,14$, $p < 0,01$) alt boyutlarıyla anlamlı ilişkili bulunmuştur (Tablo 11). Ancak korelasyon değerleri anlamlı olmasına rağmen korelasyonların yüksek olmadığı da görülmektedir. Anlamlılık düzeylerine bakarak Öz Denetim ve Öz Şefkat Ölçeği arasında düşük düzey bir ilişki olduğu söylenebilir. Öz Denetim ve Ebeveyn Ergen İlişki Niteliğine bakıldığında, Öz Denetim Ölçeği açıklama anne ($r = 0,26$, $p < 0,01$); olumlu ebeveyn ilişkisi anne ($r = 0,31$, $p < 0,01$); olumsuz ebeveyn ilişkisi anne ($r = -0,38$, $p < 0,01$); açıklama baba ($r = 0,36$, $p < 0,01$); olumlu ebeveyn ilişkisi baba ($r = 0,37$, $p < 0,01$); olumsuz ebeveyn ilişkisi baba ($r = -0,35$, $p < 0,01$) alt boyutlarıyla anlamlı ilişkili bulunmuştur. Anlamlılık düzeylerine bakarak Öz Denetim ve Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği arasında düşük düzey bir ilişki olduğu ifade edilebilir. Tablo 11 incelendiğinde ergenlerin anneleri ve babalarına hayatlarıyla ilgili açıklama yapmaları ve olumlu ilişkiye sahip olmaları ergenin öz denetim becerilerini olumlu etkilediği görülmektedir. Ergenlerin anne ve babalarıyla olumsuz ilişkiye sahip olmaları ergenlerin öz denetim becerilerini olumsuz etkilediği görülmektedir. Aynı zamanda ebeveynin öz sevecen, paylaşımların bilincinde ve bilinçli olması ergenlerin öz denetim becerilerini olumlu etkilediği görülmektedir; ebeveynlerin öz yargılama yapmaları, kendilerini izole etmeleri ve aşırı özdeşleşmeleri ergenlerin öz denetim becerilerini olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu değerler dikkate alınarak yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin katsayılar ve sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Ergen Öz Denetim Becerisi ile Bağımsız Değişkenler Arasındaki Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Değerleri

Değişken	B	Std. Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r	R ²
(Sabit)	83,402	2,617		31,870	0,000			0,49
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_anne	-0,534	0,106	-0,247	-5,021	0,000	0,593	0,141	
Açıklama_baba	0,566	0,090	0,273	6,316	0,000	0,584	0,352	
Olumsuz_ebeveyn_ilişkisi_baba	-0,298	0,104	-0,144	-2,859	0,004	-0,377	-0,205	

Tablo 12 incelendiğinde çoklu doğrusal regresyon analizinin ergen öz denetim becerisi değişkenini en iyi yordayan değişkenlerin çoğunluğunun ebeveyn ergen ilişki ölçeğinin alt boyutları olduğu görülmektedir ($p<.05$). Tabloda yer alan 3 yordayıcı değişken (olumsuz ebeveyn ilişkisi anne, açıklama baba, olumsuz ebeveyn ilişkisi baba) ergen öz denetim becerisindeki varyansın % 49'unu açıklamaktadır. Analize Tablo 11'de yer alan ölçekler ve alt boyutları dahil edilmiştir. Tablo 12'de yer alan ve anlamlı yordayan değişkenler dışındakilerin ergen özdenetimlerinin anlamlı yordayıcı olmadığı gözlenmiştir. Tablo 12'nin üçüncü sütununda yer alan beta katsayıları incelendiğinde en güçlü yordayıcının sırasıyla; açıklama baba, daha sonra olumsuz ebeveyn ilişkisi anne, daha sonra olumsuz ebeveyn ilişkisi baba değişkeni olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre oluşan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Ergen Öz Denetim Becerisi} = 83,402 - 0,534.\text{olumsuzbev_anne} + 0,566.\text{acıkl_baba} - 0,298.\text{olumsuzbev_baba}$$

Tablo 12'deki bulgulara dayanarak ebeveyn-ergen ilişkini niteliği ölçeğinde anne ve baba ile olumsuz ebeveyn ergen ilişkisi tanımlanan ergenlerin öz denetim becerilerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma ebeveyn-ergen ilişki niteliğinin, ebeveyn öz şefkat düzeylerinin, ergen psikolojik sağlamlık ve ergen öz denetim becerileri ile ilişkisini incelemektedir. Ayrıca ebeveyn ergen ilişki niteliği, ebeveyn öz şefkat düzeyi, ergen psikolojik sağlamlık ve ergen öz denetim becerisi alt boyutlarının ebeveynin cinsiyeti, ergenin cinsiyeti ve ebeveyn gelir durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Demografik Değişkenler ve Demografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Dağılımının Tartışılması

Araştırma sonucunda, ebeveynlerin doldurduğu öz şefkat ölçeğinin ‘aşırı özdeşleşme’ alt boyutunun ebeveyn cinsiyetine göre farklılaştığı ve annelerin öz şefkat alt boyutu olan ‘aşırı özdeşleşme’ puanlarının babalara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ergenlerin ebeveynleri ile ilişkilerini ölçmek için ergenler tarafından doldurulan ebeveyn ergen ilişkisi ölçeğinin alt boyutları olan “açıklama anne”, “olumlu ebeveyn ilişkisi anne”, “açıklama baba” ve “olumlu ebeveyn ilişkisi baba” ebeveynin cinsiyetine göre farklılaştığı görülmüştür. Annelerin, “açıklama anne” ve “olumlu ebeveyn ilişkisi anne” alt boyutu ve puanlarının babalara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, açıklama anne alt boyutunun babalara göre yüksek olması, ölçeği dolduran ergenlerin annelerine hayatlarıyla ilgili daha çok açıklama yaptığını ve bilgi verdiğini göstermektedir; olumlu ebeveyn ilişkisi anne boyutunun babalara göre yüksek olması ergenin anne ile ilişkisinin iyi ve mutlu olduğu anlamına gelmektedir.

Ergen cinsiyeti demografik faktörüne bakıldığında öz şefkat ölçeğinin “aşırı özdeşleşme” alt boyutunun ergen cinsiyetine göre farklılaştığı, kızların aşırı özdeşleşme puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveyn ergen ilişki niteliği ölçeğinin “açıklama anne”, “olumsuz ebeveyn ilişkisi anne” ve “olumsuz ebeveyn ilişkisi baba” alt boyutlarının ergen cinsiyetine göre farklılaştığı görülmüştür. Belirtilen 3 alt boyutta da kızların ebeveyn ergen ilişki niteliği alt boyutu puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu

görülmüştür. Ergen öz denetim ölçeği puanlarının, ergen cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur, erkeklerin öz denetim puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, ergen tarafından doldurulan ebeveyn ergen ilişki niteliği ölçeği “açıklayıcı anne” ve “olumlu ebeveyn ilişkisi baba” alt boyutunun ebeveyn gelir durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Geliri 6000TL altında olanların Ebeveyn ergen ilişkisi ölçeğinin alt boyutu olan ‘açıklama anne’ puanları, geliri 10.000TL üzeri olanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur aynı zamanda geliri 6000-10.000 TL arasında olan ebeveynlerin olumlu ebeveyn ilişkisi (baba) düzeyi, geliri 6000 TL ve altında olanlarınkinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Ebeveynlerin gelir durumunun tüm ölçekler ve alt boyutlara ilişkin tek faktörlü ANOVA sonuçlarına göre ebeveyn ergen ilişki niteliği ölçeği “açıklama anne” ve “olumlu ebeveyn ilişkisi baba” alt boyutlarında anlamlı farklar olduğu görülmektedir, diğer alt boyutlarda ve ölçeklerde anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Devenish, Hooley ve Mellor (2017) çalışmasında gelir durumunun ergen gelişimi için risk faktörü olmasının yanı sıra ebeveyn ergen ilişkisinde yaşanan çatışmanın da etkili olduğundan bahsetmektedir. Buna göre bu çalışmada elde edilen sonuçla Devenish, Hooley ve Mellor (2017) çalışması arasında paralellik görülmektedir. Ergen gelişimi ve ruh sağlığı için gelir düzeyi önemli bir faktör olarak görülmektedir (Quon ve McGrath, 2014). Topçu ve Güre (2021), olumsuz yaşam olayları, anne-ergen ilişkisi ve ergen uyumu arasındaki ilişkileri incelenen çalışmada algılanan ekonomik güçlük ve anne ergen ilişki niteliği incelenmiş cinsiyete göre farklar bulunmuştur. Quon ve McGrath (2014), çalışmasında düşük sosyoekonomik durum ile ruhsal bozukluk arasında anlamlı ilişkiden bahsetmektedir. Ergen antisosyal davranışında aile ve akran ilişkilerinin rolüne bakılan çalışmada, antisosyal davranışlara sahip ergenlerin ebeveyn-ergen ilişkilerinin yaş ve cinsiyetin önemli ana bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Dekovic’, Wissink ve Meijer, 2004). Psychogiou ve ark., (2016) çalışmasında depresyona sahip anne babaların öz şefkat bireysel farklılıkları, çocuk ve ebeveynin cinsiyete göre anne ve baba olmak üzere cinsiyete incelenmiş ve farklılıklar gözlemlenmiştir. MacBeth ve Gumley (2011) öz şefkat çalışmasında değişkenleri cinsiyetlere göre değerlendirilmiştir, özellikle ruhsal bozukluklar ve öz şefkat incelendiğinde kadın ve erkekte cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmaktadır; Kotera ve ark, (2022) ruh sağlığı ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada cinsiyete göre değerlendirme yapılmıştır ve anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Buna göre bu çalışmada elde edilen sonuçlar literatür sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Ebeveyn-Ergen İlişki Niteliği ve Ebeveyn Öz-Şefkat Alt Boyutlarının Ergen Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Ele alınan değişkenler ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bağımlı ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık puanı ile “öz şefkat” alt boyutlarının puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık puanı ile “ebeveyn ergen ilişki niteliği” alt boyutlarının puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ayrıca ebeveyn ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz şefkat düzeylerinin, ergen psikolojik sağlamlık düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini iyi yordayan değişkenlerin çoğunluğunun “ebeveyn ergen ilişki niteliği ölçeği” (olumlu ebeveyn ilişkisi (baba), olumlu ebeveyn ilişkisi (anne), olumsuz ebeveyn ilişkisi(baba), açıklama (baba)) alt boyutları olduğu görülmüştür.

Olsson vd, (2003) psikolojik dayanıklılığın temel unsurlarını belirlemek için yaptığı çalışmada bu çalışmanın sonucuna benzer bir şekilde ergenlerin psikolojik sağlamlığa sahip olmalarını, yakın ebeveyn ergen ilişkisi ile ilişkilendirmiş ve koruyucu faktör olarak belirtmişlerdir. Tian ve Shan (2018) çalışmasında ebeveyn ergen ilişkisinin ergen psikolojik sağlamlığı üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada da olumsuz ebeveyn ergen ilişkisine (olumsuz ebeveyn ergen ilişkisi alt boyutu) sahip olan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir, bu sonuç Olsson vd, (2003) ve Tian ve Shan (2018)’in çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Herman-Stahl, Stemmler ve Petersen (1995) yaptıkları çalışmada ebeveyn ergen ilişkisinin ergen psikolojik dayanıklılığını ve ergenlik döneminde ortaya çıkan zorlukların etkilerini azalttığı ya da arttırdığını belirtmişlerdir. Nitekim mevcut tez çalışmasının bulguları da bunu doğrular niteliktedir.

Diğer değişkenlere baktığımızda öz şefkat ölçeği “öz sevecenlik” alt boyutunun psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi olduğu görülmüştür.

Literatüre bakıldığında ebeveynlerin öz şefkat düzeyinin çocuklarının ruh sağlıkları üzerinde olumlu etkisine yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Beer, Ward ve Moar, 2013; Lathren, Bluth ve Zvara, 2020; Neff, 2011; Kabat-Zinn ve Kabat Zinn, 1998). Literatürde ebeveyn öz şefkat düzeyinin ergen psikolojik sağlamlığı ile ilişkisine yönelik yeterli çalışmaya rastlanmıştır. Kişinin karşılaştığı zorluklara rağmen sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi (Sameroff, 2005), stresle başa çıkabilme yeteneğinin olmasında (Connor 2006) psikolojik sağlamlık önemli koruyucu faktörlerinden biridir. Yelpaze, 2020’nin psikolojik sağlamlığı arttıran faktörlerin belirlendiği çalışmasında öz şefkatin psikolojik sağlamlık üzerinde etkisinin

olduğu bulunmuştur. Neff (2003a)' e göre sıkıntılı zamanlarda psikolojik dayanıklılığı destekleyen 3 öz şefkat bileşeni vardır (öz sevecenlik, ortak paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik). Bu bilgilere göre psikolojik dayanıklılık için öz şefkat önemli bir kavramdır. Ayrıca öz şefkatin köklerinin aile ilişkilerine dayandığı, ebeveynlerin duygulara, koşullara ve kendileriyle kurdukları ilişkilere verdikleri tepkilerin ebeveyn çocuk etkileşiminde modelleme yolu ile iletildiğinden bahsedilmektedir (Neff ve McGehee, 2010)., Benzer şekilde Psychogiou vd. (2016) de ebeveyn öz şefkatinin çocuk tarafından model alınabildiğini belirtmektedir. Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) öz şefkat ölçeği alt boyutu olan bilinçli farkındalığı içeren bir programdır. MBSR programı uygulaması yapılan bir çalışmada öz şefkat düzeyinde artış ve stres düzeyinde azalma belirtilmiştir (Vibe, Bjørndal, Tipton, Hammerstrøm ve Kowalski, 2012). Aynı zamanda gelişim gecikmesi yaşayan çocuklara sahip olan ve stresli ebeveynlerle yapılan başka bir MBS) programı uygulamasında ebeveyn ve çocuk üzerindeki etkilere bakılmış, ebeveyn öz şefkatinin arttığı, sonucunda ebeveynin algıladığı stresin azaldığı bulunmuştur ve uygulamanın yapıldığı anne babaların çocuklarının DEHB semptomlarında azalma olduğu bildirilmiştir (Neece, 2013). Bu çalışmada elde edilen bulgular ışığında, ebeveynlerin öz şefkat düzeylerinin ergenler tarafından model alınabileceği ve kendi psikolojik sağlamlıklarına bunun bir katkısının olabileceği düşünülmüştür. Belirtilen bilgilere benzer olarak bu tez çalışmasında ebeveyn öz şefkat “öz sevecenlik” alt boyutunun ergen psikolojik sağlamlığını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Ebeveyn-Ergen İlişki Niteliği ve Ebeveyn Öz-Şefkat Alt Boyutlarının Ergen Öz-Denetim Becerilerini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada ebeveyn ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz şefkat düzeylerinin, ergen öz denetim becerilerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. “Ebeveyn ergen ilişki niteliği ölçeği’nin” olumsuz ebeveyn ilişkisi (anne), açıklama (baba), olumsuz ebeveyn ilişkisi (baba) alt boyutlarının ergen öz denetim becerisi üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin davranışları ve ergenlerin öz denetim becerileri ilişkisine bakılan bir çalışmada bu değişkenler arasında ilişki bulunmuştur (Purdie, Carroll ve Roche, 2004). Brody ve Ge’nin (2001) çalışmasında sert ebeveynliğin ergenin öz denetim becerisinde olumsuz etkisi olduğu bulunmuştur. Kim, Brody, Murry ve Brown’un (2002) çalışmasında ebeveyn ergen ilişkisinin ergenlerin öz denetim becerileri üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu, Moilanen, Shaw ve Fitzpatrick’in (2010) çalışmasında ergenlerin öz-denetim becerilerinin gelişiminde ebeveyn-ergen ilişkisinin birincil etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, pozitif ebeveynliğin ve yüksek düzeydeki anne-oğul ilişkisinin kalitesinin öz denetim becerisini

yüksek düzeyde yordadığı belirtilmektedir. Bu çalışmanın bulgularında olumsuz ebeveyn ergen ilişkisine sahip ergenlerin öz denetim becerilerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Farley ve Kim-Spoon (2014) çalışmasında zayıf ebeveyn ergen ilişkisine sahip olan ergenlerin zayıf öz denetim becerisine, olumlu ebeveyn ergen ilişkisine sahip olan ergenlerin ise yüksek öz denetim becerisine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre bu çalışmada elde edilen sonuçla literatür sonuçları arasında paralellik görülmektedir.

Bu çalışmada ebeveyn öz şefkat düzeyinin ve ebeveyn ergen ilişki niteliğinin, ergen öz denetim becerilerini yordadığı düşünülmekteydi. Çalışmadaki değişkenlere baktığımızda ergen öz denetim becerilerini yordayan tek değişkenin “ebeveyn ergen ilişki niteliği” olduğu görülmektedir.

İncelendiği kadarıyla ebeveyn öz şefkatinin ergen öz denetim ilişkisi ile ilgili literatürde yeterli çalışma yoktur, fakat öz şefkatin ebeveynlerin ruh sağlığı ve stres düzeyleri üzerinde (Neece, 2013; Vibe, Bjørndal, Tipton, Hammerstrøm ve Kowalski, 2012) ve ebeveynlik tutumları (Kabat-Zinn ve Kabat Zinn, 1998; Kessler vd, 2010; Psychogiou vd, 2016) ile olumlu ilişkisine dair çalışmalar mevcuttur.

Bu çalışmada ele alınan değişkenler ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bağımlı ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında bu çalışmadaki değişkenlerin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır fakat ebeveyn ergen ilişkisi ve ergen psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelendiği çalışmalarda iki değişken arasında anlamlı ilişkiler görülmektedir (Herman-Stahl, Stemmler ve Petersen 1995; Olsson vd, 2003; Tian ve Shan, 2018). Aynı zamanda ebeveyn-ergen ilişkisi ve ergen öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar da mevcuttur, (Kahn, Holmes, Farley ve Kim-Spoon 2015; Moilanen, Shaw ve Fitzpatrick, 2010) bu çalışmaların sonucunda elde edilen bulgular ebeveyn ergen ilişkisinin ergenlik döneminde öz denetim becerisi ile bağlantılı olduğunu göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, bu çalışmanın ebeveyn ergen ilişki niteliğinin, ebeveyn öz şefkat düzeylerinin, ergen psikolojik sağlamlık ve ergen öz denetim becerileri alt boyutlarının bir arada değerlendirilmesi bakımından kapsamlı bir inceleme sunduğu düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlık ve öz denetim becerilerinin ergenlik döneminde yaşanan değişimler ve ergen ruh sağlığı ve gelişimi üzerinde pozitif bir etkisi olduğu literatür incelemesinde de görülmüştür (Arslan ve Belkıs, 2015; Çataloğlu, 2011; Engels, Finkenauer ve Blokland 2001; Gottfredson ve Hirschi 1990; Gizir, 2007). Bu çalışmada ebeveynlerin öz şefkat düzeylerinin ve ebeveyn ergen ilişkisinin, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ve öz denetim becerileri ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ölçekler ve alt boyutları ebeveynin cinsiyetine, gelir durumuna ve ergenin cinsiyetine göre farklılaşmaktadır. Gelir düzeyi incelendiğinde kullanılan ölçeklerde cinsiyete göre anlamlı farklar bulunmuş fakat yüksek farklar elde edilmemiştir, literatür taraması yapıldığında gelir düzeyinin ergenlerin ruh sağlığında yüksek düzeyde etkisi olan bir değişken olduğu görülmüştür (Devenish, Hooley ve Mellor 2017; Quon ve McGrath, 2014). Gelir düzeyinin araştırılacağı çalışmalar için daha uç değerler sorulması önerilmektedir.

Psikolojik sağlamlık ölçeği ile öz şefkat alt boyutları ve ebeveyn ergen ilişki niteliği alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda ebeveyn öz şefkat düzeyleri ve ebeveyn ergen ilişki niteliğinin, ergen psikolojik sağlamlık düzeylerini ve ergen öz denetim becerilerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Literatür incelemesinde ebeveyn öz şefkatinin çocuklar üzerinde pek çok olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Beer, Ward ve Moar, 2013; Lathren, Bluth ve Zvara, 2020). Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının ve öz denetim becerilerinin yükselmesi ergenlik döneminde karşılan zorluklara ve sorunlara karşı ebeveyn öz şefkatinin ve ebeveyn ergen ilişki niteliğinin koruyucu etkisi olacağı aynı zamanda müdahale programları kapsamında da kullanılabileceği düşünülmektedir. Ebeveynleri öz şefkâtlı olan çocuklar gözlem yoluyla öz-şefkâtlı olmayı öğrenebilmektedirler (Psychogiou ve ark., 2016). Bu çalışmada ergenlerin öz şefkat düzeylerine bakılmamıştır. Ebeveynlerin öz şefkat düzeylerinin çocuk tarafından ne kadar rol model alındığını araştırmak ve ergenin öz şefkat düzeyinin psikolojik sağlamlık ve öz denetim ile ilişkisini incelemek için ileriki çalışmalarda

ergen öz şefkat değişkeninin incelenebileceği önerilmektedir.

Literatür taramasında da görüldüğü üzere psikolojik sağlamlık, öz denetim becerileri ergen ruh sağlığı ve riskli davranışlarla ilişkili kavramlardır. Bu çalışmada ergenlerin ruh sağlığı ve riskli davranışlara sahip olup olmadıkları incelenmemiştir, bu sebeple çalışmada incelenen ergen öz şefkat düzeylerinin ve ebeveyn ergen ilişkisinin ergen ruh sağlığı ve riskli davranışlar üzerindeki etkisi hakkında bir çıkarımda bulunmak mümkün değildir. Buna imkân verecek araştırma yöntemlerinin klinik açıdan daha yol gösterici olabileceği düşünülebilir.

Seiffge-Krenke, 2003, ergenlerin öz denetim becerilerinde yaşın etkisi olduğundan, ergenlerin yaş aldıkça öz denetim becerisinin değiştiğinden bahsetmektedir ve ergenlik dönemleri arasında yaşanan farklılıklar göz önüne alındığında yaş önemli bir kavramdır (Derman, 2008; Kulaksızoğlu, 1997) bu yüzden ileriki çalışmalarda yaşın ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, ÖzYeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6 (1), 8-22. DOI: 10.19126/suje.35977
- Aspinwall, L. G. ve Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. doi:10.1037/0033-2909.121.3.417
- Atak, H. (2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1): 163-213.
- Aybak, T., İpek, M. (2021). Ergenlik Dönemindeki Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşadıkları Sorunlar. *Aydın Sağlık Dergisi*, DOI: 10.17932/IAU.ASD.2015.007/asd_v07i2004
- Aysu, G. (2021). Piaget Bilişsel Gelişim 4 Evresi.
- Bacanlı, H. (1999)b, Sosyal Beceri Eğitimi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım
- Batıgün, A. D., ve Say, G. (2015). Ebeveyn-ergen ilişki niteliği ölçeğinin üniversite öğrencileri için psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri*, 18, 49-58.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J. ve Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. In A. W. Kruglanski ve E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 516–539). The Guilford Press.

- Beer, M., Ward, L. ve Moar, K. (2013). The Relationship Between Mindful Parenting and Distress in Parents of Children with an Autism Spectrum Disorder. *Mindfulness*, 4(2), 102–112. doi:10.1007/s12671-012-0192-4
- Brody, G. H. ve Ge, X. (2001). Linking parenting processes and self-regulation to psychological functioning and alcohol use during early adolescence. *Journal of Family Psychology*, 15, 82e94. <http://dx.doi.org/10.1037//0893-3200.15.1.82>.
- California Department of Education’s Social and Emotional Learning Guiding Principles (2018).
- Carlos, S., Pablo U., ve Pilar, T. (2020). The Mediating Role of Positive and Negative Affects in the Relationship Between Self-Esteem and Happiness. *Psychology Research and Behavior Management*, 355-361. doi:10.2147/PRBM.S240917
- Chulani, V. L. ve Gordon, L. P. (2014). Adolescent Growth and Development. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 41(3), 465–487. doi:10.1016/j.pop.2014.05.002
- Crone, E. A., ve Van Duijvenvoorde, A. C. K. (2021). Multiple pathways of risk taking in adolescence. *Developmental Review*, 62, 100996. doi:10.1016/j.dr.2021.100996
- Çataloğlu, Burcu. Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programı, 2011.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A. ve Avcı, A. (2008). Structural and Neuro-Chemical Changes of Brain in Adolescence. *J Clin Psy.*, 11(1): 42-47.

- Deković, M., Janssens, M. A. M. ve Van As, N. M. C. (2003). *Family Predictors of Antisocial Behavior in Adolescence*, 42(2), 223–235. doi:10.1111/j.1545-5300.2003.42203.x
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality. An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D. Adölesan Ünitesi*, 19-21.
- De Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K. ve Kowalski, K. (2012). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults. *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1–127. doi:10.4073/csr.2012.3
- Deković, M., Wissink, I. B., ve Marie Meijer, A. (2004). The role of family and peer relations in adolescent antisocial behaviour: comparison of four ethnic groups. *Journal of Adolescence*, 27(5), 497–514. doi:10.1016/j.adolescence.2004.06.010
- Devenish, B., Hooley, M. ve Mellor D. (2017). The Pathways Between Socioeconomic Status and Adolescent Outcomes: A Systematic Review. *Am J Community Psychol.* 2017 Mar;59(1-2):219-238. doi: 10.1002/ajcp.12115. Epub 2017 Jan 27. PMID: 28127777.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2009). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y

- Dılmaç, B., Deniz, M. Ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları ile Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik Psikolojisi*. (D. Özen, Çev.). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Ergün, N. (2020). Kimlik Gelişimi: Anlatı Kimliği ve Kuşaklararası Anlatı Kimliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Current Approaches in Psychiatry*, 12(4): 455-475.
- Farley, J. P. ve Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 37(4), 433–440. doi:10.1016/j.adolescence.2014.03.009
- Garaigordobil, M. (2004). Effects of a Psychological Intervention on Factors of Emotional Development During Adolescence. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(1), 66–80. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.20.1.66>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. doi:10.1002/cpp.507
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C. ve Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. doi:10.1007/s12671-016-0507-y

Gökçen, Fatmanur. Adolesan Bireylerde, Pubertal Büyüme Atılımı İle Büyüme Ve Kemik Metabolizma Hormonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ, (2013).

Gunaratana, V. H. (1993). Sati. In mindfulness in plain English. Somerville, MA: Wisdom Publications.

Harma, M. (2008). The impact of parental control and marital conflict on adolescents' self-regulation and adjustment. *Middle East Technical University*.

Hauser, S. T., Vieyra, M. A. B., Jacobson, A. M. ve Wertlieb, D. (1985). Vulnerability and Resilience in Adolescence: Views from the Family. *The Journal of Early Adolescence*, 5(1), 81–100. doi:10.1177/0272431685051008

Hemphill, S. A. ve Littlefield, L. (2006) Child and family predictors of therapy outcome for children with behavioral and emotional problems. *Child Psychiatry and Human Development*, 36(), 329–349.

Hurlock, E. B. (1987). Ergenlikte Beden Gelişimi. (Çev. G. Günce). Ergenlik Psikolojisi (Ed. B. Onur). Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.

Işık, Ş., Kararmak, Ö., Aydoğan D., Atalay, N. Ü., Çaykuş, T. M., Demir, Ö. O., ve Yaşar, S. M. (2021). Psikolojik Sağlamlık. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_10/04110014_Psikolojik_SaYlamlYk_Kuramsal_Kitap.pdf

İnanç, B. Y., Atıcı M. K., ve Bilgin M. (2019). *Gelişim Psikolojisi I*. Ankara: Pegem Akademi.

Jefferson, F. A., Shires, A., ve McAloon, J. (2020). *Parenting Self-compassion: a Systematic Review and Meta-analysis. Mindfulness*, doi:10.1007/s12671-020-01401-x.

- Kabat-Zinn, M. ve Kabat-Zinn, J. (1998). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. Hyperion.
- Kahn, R.E., Holmes, C., Farley, J.P., vd, (2015). Delay Discounting Mediates Parent–Adolescent Relationship Quality and Risky Sexual Behavior for Low Self-Control Adolescents. *J Youth Adolescence* **44**, 1674–1687. doi.org/10.1007/s10964-015-0332-y
- Kemph, J. P. (1969). Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. *New York: W. W. Norton Company*, 1968, 14(2), 154–159. doi:10.1002/bs.3830140209
- Keskinkılıç, G., Ercan, T. M. F. Ve Gökgöz, G. (2016). Ergen (adölesan) Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı*, Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları-Ankara.
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., . . . Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry*, 197(5), 378–385. doi:10.1192/bjp.bp.110.080499
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention, Unpublished doctoral dissertation. *University of Texas at Austin*.
- Kocayörük (2010). Ergen Gelişiminde Aile İşlevleri ve Baba Katılımı. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(33) 37-45.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1):40-58. doi:10.18863/pgy.336489

- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18, 199-214.
- Kotera, Y., Asano, K., Kotera, H., Ohshima, R. ve Rushforth, A. (2022). Mental Health of Japanese Workers: Amotivation Mediates Self-Compassion on Mental Health Problems. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 10497. doi.org/10.3390/ijerph191710497
- Kroger J. (2003). Identity development during adolescence. In Blackwell Handbook of Adolescence (Eds GR Adams, MD Berzonsky):46-57. Malden, MA, Blackwell Publishing.
- Kulaksızoğlu, A. (1997). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kurt, Ş. K. (2021). Duyguların Tarihsel Serüveni ve Tarihte Duygular. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18 (40), 2821-2852. DOI: 10.26466/opus.876932
- Larson, R. W., ve Brown, J. R. (2007). Emotional Development in Adolescence: What can be Learned From a High School Theater Program. *Child Development*, 78(4), 1083–1099. doi:10.1111/j.1467-8624.2007.01054.x
- Larson, R., ve Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. In M. E. Colton ve S. Gore (Eds.), *Adolescent stress: Causes and consequences* (s. 21–41). New York: Aldine de Gruyter
- Lathren, C., Bluth, K., ve Zvara, B. (2020). Parent Self-Compassion and Supportive Responses to Child Difficult Emotion: An Intergenerational Theoretical Model Rooted in Attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 12(3), 368–381. doi:10.1111/jftr.12388

- Laursen, B., ve Collins, W. A. (2009). Parent-child relationships during adolescence. In R. M. Lerner ve L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development*. John Wiley ve Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002002>
- Lempers, J. D., Clark-Lempers, D. S. (1993). A Functional Comparison of Same-Sex and Opposite-Sex Friendships during Adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 8 (1), 89–108. doi:10.1177/074355489381007.
- Lerner, R. M., Boyd, M. J. and Du, D. (2010). I. B. Weiner ve W. E. Craighead (Der.). Adolescent Development. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology*.
- Lexico, (2020). Oxford University Press and Dictionary.com.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). *Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology*, 32(6), doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Masten, A. S. (2014). *Global Perspectives on Resilience in Children and Youth*. *Child Development*, 85(1), 6–20. doi:10.1111/cdev.12205
- Mischel, W. ve Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 99-129). New York: Guilford Press.
- Moilanen, K. L., Shaw, D. S. ve Fitzpatrick, A. (2009). Self-Regulation in Early Adolescence: Relations with Mother–Son Relationship Quality and Maternal Regulatory Support and

- Antagonism. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1357–1367.
doi:10.1007/s10964-009-9485-x
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. (2011). *Öz-Şefkat*. (E. Güldemler, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. ve Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
<https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neece, C. L. (2013). Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behavior Problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(2), 174–186.
doi:10.1111/jar.12064

- Nickerson, A. B., ve Nagle, R. J. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 25, 223e249. <http://dx.doi.org/10.1177/0272431604274174>.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1–11. doi:10.1016/s0140-1971(02)00118-5
- Quon, E. C., ve McGrath, J. J. (2015). Community, family, and subjective socioeconomic status: Relative status and adolescent health. *Health Psychology*, 34(6), 591–601. doi:10.1037/hea0000135
- Öngören, B. ve Aydemir, İ. (2022). Kurum Bakımı Altındaki Ergenlerle İletişim. *Karya J. Health Sci*, 3(2): 167-175. doi: 10.52831/kjhs.1147354
- Özpeynirci, R., ve Kırmızı, C. (2020). Öz Şefkat Kavramı ve Örgütsel Yansımaları. *Business And Management Studies An International Journal*, 8(3): 2924-2952, <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559>
- Parke, RD., Gauvain, M. (2009). *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint* (7th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Patton, G. C. ve Viner, R. (2007). Pubertal transitions in health. *The Lancet*, 369(9567), 1130–1139. doi:10.1016/s0140-6736(07)60366-3
- Purdie, N., Carroll, A. ve Roche, L. (2004). Parenting and adolescent self-regulation. *Journal of Adolescence*, 27(6), 663–676. doi:10.1016/j.adolescence.2004.01.002
- Platt, B., Kadosh, K. C., ve Lau, J. Y. F. (2013). The Role Of Peer Rejection In Adolescent Depression. *Depression and Anxiety*, 30(9), 809–821. doi:10.1002/da.22120

- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T., ve Kuyken, W. (2016). *Self-Compassion and Parenting in Mothers and Fathers with Depression. Mindfulness*, 7(4), 896–908. doi:10.1007/s12671-016-0528-6
- Richards, J. E. ve Hawley, R. S. (2011). Sex Determination. *The Human Genome*, 273–298. doi:10.1016/b978-0-08-091865-5.00008-4
- Salmela-Aro, K. (2011). *Stages of Adolescence. Encyclopedia of Adolescence*, 360–368. doi:10.1016/b978-0-12-373951-3.00043-0
- Sameroff, A. (2013). Early resilience and its developmental consequences. Encyclopedia on early childhood development, *University of Michigan*: 1-6.
- Santrock, J. W. (2017). *Yaşam Boyu Gelişim*. (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Sells, C. W., ve Blum, R. W. (1996). Morbidity and mortality among US adolescents: An overview of data and trends. *American Journal of Public Health*, 86(4), 513–519. doi:10.2105/ajph.86.4.513
- Senín-Calderón, C., Rodríguez-Testal, J. F., Perona-Garcelán, S., ve Perpiñá, C. (2017). *Body image and adolescence: A behavioral impairment model. Psychiatry Research*, 248, 121–126. Doi:10.1016/j.psychres.2016.12.0
- Smith, E. E. ve Kosslyn S. M. (2017). *Bilişsel Psikoloji*. (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Snyder, J., ve Huntley, D. (1990). Troubled families and troubled youth. The development of antisocial behavior and depression in children. In P. E. Leone (Ed.), *Understanding troubled and troubling youth. Sage Publications* 194–225.

- Spence, S. H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice School of Psychology. *Child and Adolescent Mental Health*, 8 (2), ss. 84–96.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence, 9(2), 0-74. Doi:10.1016/j.tics.2004.12.005
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (F. Çok, H. Ercan, M. Artar, E. Uçar, S., A. Sevim, M. Bağlı, A. Aypay, T. Şener, R. Parmaksız, C. Satman, T. Yiğit ve E., G. Kapçı, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106. doi:10.1016/j.dr.2007.08.002
- Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry.
- Sun, R. C. F., ve Shek, D. T. L. (2011). Positive Youth Development, Life Satisfaction and Problem Behaviour Among Chinese Adolescents in Hong Kong: A Replication. *Social Indicators Research*, 105(3), 541–559. doi:10.1007/s11205-011-9786-9
- Susman, E. J. ve Dorn, L. D. (2009). Puberty: Its role in development. In R. M. Lerner ve L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*.
- Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5 (1), 42-49. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cumunuj/issue/24592/260371>
- Şener, T. (2021). Bilişsel Gelişim Kuramı

Tabachnick and Fidell, 2013 B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.).

Telef, B. B. (2014). Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Duygular ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık*, 22 (2).

Tian, L., Liu, L. ve Shan, N. (2018). Parent–Child Relationships and Resilience Among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.01030

Topçu, A. ve Güre, A. (2021). Olumsuz Yaşam Olayları, Anne-Ergen İlişkisi ve Ergen Uyumu Arasındaki İlişkiler: Bir İzleme Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran 2021, 36(87), 106-125. DOI: 10.31828/tpd1300443320191030m000030

Turgut, Ö., ve Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (44), 162-183. DOI: 10.21764/maeuefd.309934

Üngüren, E. (2015). Beynin Nöroanatomik ve Nörokimsiyal Yapısının Kişilik ve Davranış Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi International*, 7(1), s.193-219.

Villodas, F., Villodas, M. T., ve Roesch, S. (2011). Examining the Factor Structure of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) in a Multiethnic Sample of Adolescents. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(4), 193–203. doi:10.1177/0748175611414721

- Wakelin, K. E., Perman, G., ve Simonds, L. M., (2021). *Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology, Psychotherapy*, doi:10.1002/cpp.2586
- Wang, J. N., ve Wang, L. L. (2014). *Prevalence and associated factors of emotional and behavioural problems in Chinese school adolescents: a cross-sectional survey. Child: Care, Health and Development*, 40(3), 319–326. Doi:10.1111/cch.12101
- Wang, J.-N., Liu, L. ve Wang, L. (2013). Prevalence and associated factors of emotional and behavioural problems in Chinese school adolescents: a cross-sectional survey. *Child: Care, Health and Development*, 40(3), 319–326. doi:10.1111/cch.12101
- Wigfield, A., Byrnes, J. P., ve Eccles, J. S. (2006). Development During Early and Middle Adolescence. P. A. Alexander & P. H. Winne (Der.). *Handbook of educational psychology* (ss. 87–113). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- World Health Organization, (2021). Adolescent Mental Health.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yelpaze, İ (2020). Cognitive Flexibility as a Predictor of Psychological Resilience of University Students: The Mediating Role of Self Compassion. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2). Doi: 10.17556/erziefd.631767
- Yörükoğlu, A. (2016). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology*, 17(2), 251–257. doi:10.1016/j.conb.2007.03.009

EK 1. Ebeveyn Onam Formu

Sayın Ebeveyn;

Sizi ve çocuğunuzu “Ebeveyn ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz denetim becerileri ile ilişkisi” başlıklı araştırmaya katılmanızı rica ediyoruz.

Söz konusu araştırma Beykoz Üniversitesi tez öğrencisi İlayda BALABAN’ın lisansüstü tezi kapsamında yapılmaktadır.

Bu araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılımınız esastır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir husus varsa aşağıda bilgileri bulunan araştırmacıya çekinmeden sorunuz.

Çalışmanın Amacı

Ebeveyn ergen ilişki niteliği ve öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-denetim becerileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Prosedürler

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz ve siz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürsünüz bu **tamamen sizin ve çocuğunuzun isteğinize bağlıdır.** Bu çalışma için ebeveyn ve çocuğun tamamlaması gereken form ve ölçekler mevcuttur. Çalışmadaki ölçek ve formların doğru ya da yanlış cevapları yoktur bu yüzden size verilen form ve ölçekleri eksiksiz ve doğru bir şekilde doldurmanız beklenmektedir.

Olası Riskler ve Rahatsızlıklar

Araştırma ders saatlerine bağlı değildir bu yüzden öğrencilerin akademik başarıları, okul ve

öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir. Ölçek ve formlar genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir.

Topluma Olası Faydaları

Araştırmada kullanılacak ölçek ve formların doğru ya da yanlış cevabı yoktur, sorulara hassiyet ile samimi ve gerçekçi yanıtlar verilmesi beklenmektedir. Çocuğunuz ve siz bu çalışmaya katılarak bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunmuş olacaksınız.

Gizlilik

Bu çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen ve sizinle özdeşleşmiş her bilgi gizli kalacak ve üçüncü kişilerle asla paylaşılmayacaktır.

Katılım ve Ayrılma

Bu çalışmada gönüllülük esastır, sizin ve çocuğunuzun çalışmaya katılmak isteyip istemediğimize tamamen kendi iradenizle ve etki altında kalmadan karar vermeniz önemlidir. Katılmaya karar verdikten sonra, herhangi bir anda sahip olduğunuz herhangi bir hakkı kaybetmeden veya herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz.

Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa lütfen araştırmacı ile iletişime geçiniz.

Araştırmacı : İlayda BALABAN

İletişim bilgileri:

Yukarıda yapılan açıklamaları anladım. Sorularım tatmin olacağım şekilde yanıtlandı. Dilediğim zaman ayrılma hakkım saklı kalmak koşulu ile bu **çalışmaya kendim katılmayı ve çocuğumun katılmasını onaylıyorum.**

Tarih :

Katılımcının Adı, soyadı :

İmzası :

EK 2. Ergen Onam Formu

Sayın Öğrenci;

Sizi “Ebeveyn ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlık ve öz denetim becerileri ile ilişkisi” başlıklı araştırmaya katılmanızı rica ediyoruz.

Söz konusu araştırma Beykoz Üniversitesi tez öğrencisi İlayda BALABAN’ın lisansüstü tezi kapsamında yapılmaktadır.

Bu araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılımınız esastır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir husus varsa aşağıda bilgileri bulunan araştırmacıya çekinmeden sorunuz.

Çalışmanın Amacı

Ebeveyn ergen ilişki niteliği ve öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlık ve öz-denetim becerileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Prosedürler

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmaya katılıp katılmamakta özgürsünüz bu **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**. Bu çalışma için ebeveyn ve çocuğun tamamlaması gereken form ve ölçekler mevcuttur. Çalışmadaki ölçek ve formların doğru ya da yanlış cevapları yoktur bu yüzden size verilen form ve ölçekleri eksiksiz ve doğru bir şekilde doldurmanız beklenmektedir.

Olası Riskler ve Rahatsızlıklar

Araştırma ders saatlerine bağlı değildir bu yüzden öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir. Ölçek ve formlar genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir.

Topluma Olası Faydaları

Araştırmada kullanılacak ölçek ve formların doğru ya da yanlış cevabı yoktur, sorulara hassiyet ile samimi ve gerçekçi yanıtlar verilmesi beklenmektedir. Bu çalışmaya katılarak bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunmuş olacaksınız.

Gizlilik

Bu çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen ve sizinle özdeşleşmiş her bilgi gizli kalacak ve üçüncü kişilerle asla paylaşılmayacaktır.

Katılım ve Ayrılma

Bu çalışmada gönüllülük esastır, kendinizin çalışmaya katılmak isteyip istemediğinize tamamen kendi iradenizle ve etki altında kalmadan karar vermeniz önemlidir. Katılmaya karar verdikten sonra, herhangi bir anda sahip olduğunuz herhangi bir hakkı kaybetmeden veya herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz.

Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa lütfen araştırmacı ile iletişime geçiniz.

Araştırmacı : İlayda BALABAN
İletişim bilgileri:

Yukarıda yapılan açıklamaları anladım. Sorularım tatmin olacağım şekilde yanıtladı. Dilediğim zaman ayrılma hakkım saklı kalmak koşulu ile bu **çalışmaya katılmayı onaylıyorum.**

Tarih :

Katılımcının Adı, soyadı :

İmzası :

EK 3. Etik Kurul Onam Formu



18/03/2022

Konu: Etik Kurul Kararı

İlgili makama,

Aşağıda künyesi verilen bilimsel araştırma çalışması / bilimsel yayın için Beykoz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na yapılan 16.02.2022 tarihli başvurunun değerlendirilmesi sonucunda Kurul'un 28.02.2022 tarih 2022/5 sayılı toplantısında alınan 3 nolu kararı ile OLUMLU görüş oluşturulmuş bulunmaktadır.

İşbu yazı Etik Kurul başvurusunu yapan öğretim elemanının talebi üzerine düzenlenmiştir.

Saygılarımla,

Prof. Dr. Selahattin Kuru
Beykoz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanı

Etik Kurul Başvurusu Yapılan Çalışmanın Künyesi

Çalışmanın başlığı	Ebeveyn ergen ilişki niteliği ve ebeveyn öz-şefkat düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-denetim becerileri ile ilişkisi
Çalışmanın türü	Yüksek Lisans Tezi
Çalışmanın yapıldığı kurum / kuruluş	Beykoz Üniversitesi
Başvuruyu yapan öğretim elemanının unvanı adı soyadı	Doç. Dr. Ayşegül Selcen Güler

EK 4. Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni



T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-12018877-604.01.02-47239340
Konu : Araştırma İzni

05/04/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı yazısı (Genelge 2020/2).
b) Beykoz Üniversitesinin 22.03.2022 tarihli ve 2200004572 sayılı yazısı.

Beykoz Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi İlayda BALABAN' ın, "Ebeveyn Ergen İlişki Niteliği ve Ebeveyn Özşefkat Düzeylerinin Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Denetim Becerileri ile İlişki" konulu tez çalışmasını ekli listede belirtilen okullarda uygulama isteği ilgi (b) yazısında belirtilmektedir.

Söz konusu ölçeklerin uygulanmasının, ekli listede belirtilen okullarda 2021-2022 eğitim öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak ve eğitim kurumu yöneticilerinin uygun gördüğü şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Dr. Murat Mücahit YENTÜR
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
Mustafa YILDIZ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:

- 1-Araştırma Değerlendirme Formu (1 Sayfa)
- 2-Anket Formları (14 Sayfa)

Adres : Fevzipaşa mh. 452 sk. no:15 konak/ İZMİR

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (232) 280 36 31
E-Posta: strateji35_1@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Dudu ALP Bilgisayar İşletmeni
Unvan : Bilgisayar İşletmeni
İnternet Adresi: Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden ed43-dce7-355d-8f58-0e8b kodu ile teyit edilebilir.

EK 5. Ebeveyn Demografik Bilgi Formu

Sevgili ebeveyn bu anket kendiniz hakkında bazı bilgiler almak amacıyla hazırlanmıştır. Bu formu doldurarak bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunacaksınız. Form 8 sorudan oluşmaktadır ve 2 sayfa uzunluğundadır. Kişisel bilgi formu ve ölçeklere vereceğiniz cevaplar gizli kalacaktır, adınızı yazmanıza gerek yoktur ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Bu formun doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur, bu anketteki sorulara samimi ve doğru yanıt vermeniz çalışma için oldukça önemlidir. Yanıtlarınız ve vakit ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

İlayda BALABAN

Beykoz Üniversitesi

1. Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek

2. Yaşınız

3. Eğitim düzeyiniz

() Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü

4. Anne ve Babanın durumu

() Beraber () Boşanmış () Boşanmamış, ayrı yaşıyor () Anne sağ, baba vefat

etti () Baba sağ, anne vefat etti () İkisi de vefat etti

5. Mesleğiniz nedir?

() Çalışıyor ise; mesleğinizi yazınız.....

() Çalışmıyor

6. Ailenizin gelir durumu nedir (eve giren gelir miktarını düşünerek cevaplayınız)?

() 4000 TL altı () 4000-6000 TL arası

() 6.000-10.000 TL arası () 10.000 TL üzeri

7. Teşhisi konmuş herhangi bir psikiyatrik hastalığınız var mı?

() Evet ise; hastalığınızın adı.....

() Hayır

8. Teşhisi konmuş herhangi bir fiziksel kronik hastalığınız var mı?

() Evet () Hayır

Evet ise; ise hastalığınızın adı.....

EK 6. Ergen Demografik Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler bu anket kendiniz hakkında bazı bilgiler almak amacıyla hazırlanmıştır. Bu formu doldurarak bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunacaksınız. Form 5 sorudan oluşmaktadır ve 1 sayfa uzunluğundadır. Kişisel bilgi formu ve ölçeklere vereceğiniz cevaplar gizli kalacaktır, adınızı yazmanıza gerek yoktur ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Bu formun doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur, bu anketteki sorulara samimi ve doğru yanıt vermeniz çalışma için oldukça önemlidir. Yanıtlarınız ve vakit ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

İlayda BALABAN

Beykoz Üniversitesi

1. Cinsiyetiniz nedir? () Kız () Erkek

2. Kaçınıcı sınıftasınız? () Lise 1 () Lise 2 () Lise 3 () Lise 4

3. Okulunuzun adı

.....

4. Teşhisi konmuş bir psikiyatrik hastalığınız var mı?

() Evet ise; hastalığınızın adı..... () Hayır

5. Teşhisi konmuş bir fiziksel kronik hastalığınız var mı?

() Evet ise; hastalığınızın adı..... () Hayır

EK 7. Öz Şefkat Ölçeği

1. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanın da böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış giden her şeyi kafama takma ve kurma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
4. Ben zorluklarla mücadele ederken, başka insanların yaşam koşullarının benimkinden daha kolay olduğunu hissetme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
5. Acı veren bir şey olduğunda, durumu belirli bir zihinsel mesafeden, dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Sıkıntı çektiğim dönemlerimde, kendime karşı biraz katı yürekli olabilirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi üzgün ve her şeyden kopmuş hissettiğimde, dünyada benim gibi hisseden daha pek çok insan olduğunu kendime hatırlatırım.	1	2	3	4	5
8. Duygusal olarak acı çektiğim zamanlarda kendime karşı sevecen olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Yetersizliklerimi düşünmek, kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk gibi hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
10. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5
11. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle kendimi tüketirim.	1	2	3	4	5
12. Kendi hatalarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.	1	2	3	4	5
13. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, bu konudaki duygularımı bastırmak veya abartmak yerine durumu olduğu gibi açık yüreklilikle anlayıp kabullenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı dönemlerimde kendime karşı şefkatliyimdir.	1	2	3	4	5
15. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.	1	2	3	4	5
16. Hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.	1	2	3	4	5
17. Beğenmediğim yanlarımı gördüğümde kendime yüklenir, moralimi bozarım.	1	2	3	4	5
18. Kendimi üzgün hissettiğimde, duygularımı merakla ve açık yüreklilikle anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. İşler benim için kötü gittiğinde, bu zorlukların, yaşamın bir parçası olarak, herkesin başına gelebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5

20. Acı veren bir şey olduğunda, olayı gereğinden fazla büyütme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
21. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimi gösteririm.	1	2	3	4	5
22. Bir şey beni üzdüğünde, kendimi duygularıma kaptırır giderim.	1	2	3	4	5
23. Çok zor bir dönemden geçerken kendime ihtiyacım olan duyarlılık ve sevecenliği gösteririm.	1	2	3	4	5
24. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
25. Herhangi bir şey beni üzdüğünde, duygularımı bir denge içerisinde tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5



EK 8. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ege Eğitim Dergisi, 16 (1): 1-12 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

	Beni hiç tanımlamıy or	Çok az tanımlıy or	Biraz tanımlıy or	Oldukça tanımlıy or	Beni tamame n tanımlıy or
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2. Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarıımı n kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı)	1	2	3	4	5
4. Başladığım faaliyetleri/işl eri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime	1	2	3	4	5

	zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)					
6.	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7.	Kendimi okulumda ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9.	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10.	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12.	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

EK 9. Ergen Ebeveyn İlişki Niteliği Ölçeği

1 = Hiç ya da çok az

2 = Biraz

3 = Çok

4 = Oldukça çok

5 = En çok

- 1) Annenize.....Babanıza. arkadaşlarınızın kimler olduğundan ne kadar bahsedersiniz?
- 2) Annenize.....Babanıza. paranızı nasıl harcadığınızdan ne kadar bahsedersiniz?
- 3) Annenize.....Babanıza. okuldan sonra nerede olduğunuzdan ne kadar bahsedersiniz?
- 4) Annenize.....Babanıza. kapıdan çıktığınızda nereye gittiğinizden ne kadar bahsedersiniz?
- 5) Annenize.....Babanıza. boş zamanlarınızda neler yaptığınızdan ne kadar bahsedersiniz?
- 6) Annenize.....Babanıza. okulda aldığınız notlardan ne kadar bahsedersiniz?
- 7) Annenizle.....Babanızla. olan ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?
- 8) Annenizle.....Babanızla. olan ilişkiniz ne kadar iyi?
- 9) Annenizle.....Babanızla..... aranızda işlerin gidiş biçiminden ne kadar mutlusunuz?
- 10) Annenizle.....Babanızla..... her şey hakkında ne kadar konuşursunuz?
- 11) Annenizle.....Babanızla..... sırlarınızı ve özel duygularınızı ne kadar paylaşırsınız?
- 12) Annenizle.....Babanızla..... diğer insanların bilmesini istemediğiniz şeyler hakkında ne kadar konuşursunuz?
- 13) Annenizle.....Babanızla. birbirinize ne kadar sinirlenir ya da kızarsınız?
- 14) Annenizle.....Babanızla. ne kadar anlaşmazlığa düşer ve kavga edersiniz?
- 15) Annenizle.....Babanızla. ne kadar tartışırsınız?
- 16) Annenizle.....Babanızla. birbirinize ne kadar sinir olursunuz?
- 17) Anneniz.....Babanız..... ve siz birbirinizin davranışlarınızdan ne kadar rahatsız olursunuz?
- 18) Anneniz.....Babanız..... ve siz ne kadar birbirinizi azarlar ya da birbirinize dır dır edersiniz?

EK 10. Ergenlerde Öz Denetim Becerileri Ölçeği

4'lü derecelendirme yöntemine göre:

- 1 = Bana hiç benzemiyor
- 2 = Bana benzemiyor
- 3 =Bana biraz benziyor
- 4 = Bana çok benziyor

Ölçek maddeleri;

1. Üzgün olduğumda kendimi iyi hissettirecek birşeyler yapabilirim.
2. Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam.
3. Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim.
4. Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir.
5. Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim.
6. Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir
7. Eğlenceli birşeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum.
8. Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım.
9. Meşgul edilerek ve dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim.
10. Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım.
11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/gerekeceğini hiçbir zaman bilemem.
12. Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım.
13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim.
14. Birşey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim.
15. Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim.
16. İşler istediğim gibi gitmiyorsa, kontrolümü kaybederim.
17. Birşeyi çok istiyorsam, ona hemen sahip olmak isterim.
18. Biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim.
19. Yapmam gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilirim.

20. Tepem atıp, birşeyler fırlatmak istediğimde kendimi durdurabilirim.
21. Sonu nereye varacağı belli olmasa da dikkatli çalışabilirim.
22. Dışarıya belirtmeden de duygularımın ne olduğunu farkındayım.
23. Arkadaşlarım konuşurken bile işime konsantre olabilir.
24. Bir hedefe ulaşmak için heyecanlandığımda (örn., yeni bir okula gitmek vb.), kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilir.
25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum.
26. Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim.
27. Birşeyi yapmamam gerektiğini biliyorsam, kendimi tutabilirim.
28. Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım.
29. Eğlenceli birşey yaparken zamanın farkında olmam.
30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanırım.
31. Neye ağlayacağımı önceden hissederim.
32. Yorgunken beni heyecandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım.

EK 11. Özgeçmiş

Ad: İlayda

Soyad: BALABAN

