



**ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE OLUMSUZ YAŞAM
OLAYLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE
YETERSİZLİK DUYGUSUNUN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Gülsüm AVCI KAZIK

Eskişehir 2022

**ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE OLUMSUZ YAŞAM
OLAYLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE
YETERSİZLİK DUYGUSUNUN ARACI ROLÜ**

Gülsüm AVCI KAZIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Aralık 2022

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI



ÖZET

ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE OLUMSUZ YAŞAM OLAYLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE YETERSİZLİK DUYGUSUNUN ARACI ROLÜ

Gülsüm AVCI KAZIK

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aralık 2022

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracılık rollerini ortaya koymaktır. Araştırma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Konya ili Meram ilçesinde yer alan liselerde öğrenim gören 942 lise öğrencisinden (552 kadın, 371 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları “Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği”, “Olumsuz Yaşam Olayları Listesi”, “Bilişsel Esneklik Envanteri”, “Yetersizlik Duygusu Ölçeği Ergen Formu” ve “Kişisel Bilgi Formu” dur. Toplanan verilerin analizi SPSS 26 programı ile yapılmıştır. Araştırmanın sorularını test etmek için bağımsız örneklem t-testi, korelasyon analizi ve aracılık testi kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık modelinde aracılık etkilerini analiz etmek için 4 numaralı model Process Macro kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırmada psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasında negatif, bilişsel esneklik arasında pozitif, yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Olumsuz yaşam olaylarının yetersizlik duygusu üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde anlamlı, bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Aracılık testi sonuçlarına göre olumsuz yaşam olaylarının bilişsel esneklik yoluyla psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu, olumsuz yaşam olaylarının yetersizlik duygusu yoluyla psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik sağlamlık, Olumsuz yaşam olayları, Bilişsel esneklik, Yetersizlik duygusu, Ergenlik.

ABSTRACT

THE MEDITORIAL ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND INFERIORITY FEELING IN THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND NEGATIVE LIFE EVENTS IN ADOLESCENTS

Gülsüm AVCI KAZIK

Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Program
Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, December 2022

Advisor: Assist. Prof. Dr. Ayen BALKAYA ETİN

The aim of this study is to examine the relationship between resilience and negative life events in high school students and to reveal the mediating roles of cognitive flexibility and inferiority feeling in this relationship. The study group of the research consists of 942 high school students (552 female, 371 male) studying at high schools in Meram district of Konya province in the 2021-2022 academic year. The data collection tools used in the research are "Resilience Attitude and Skill Scale", "Adverse Life Events List", "Cognitive Flexibility Inventory", "Adolescent Inferiority Feeling Scale" and "Personal Information Form". The analysis of the collected data was made with the SPSS 26 program. Independent sample t-test, correlation analysis and mediation test were used to test the research questions. Model 4, Process Macro, was used to analyze the mediation effects in the resilience model of high school students. According to the results of the study, it was seen that there was no significant difference in the resilience levels of high school students according to gender. In the study, a negative correlation was found between resilience and negative life events, a positive relationship between cognitive flexibility and a negative relationship between inferiority feeling. It was determined that the direct effect of negative life events on the inferiority feeling was significant in the positive direction, and the direct effect on the cognitive flexibility was significant in the negative direction. According to the mediation test results, it was seen that the effect of negative life events on resilience through cognitive flexibility was significant, while the effect of negative life events on resilience through inferiority feeling was not significant.

Key Words: Resilience, Negative life events, Cognitive flexibility, Inferiority feeling, Adolescence.

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, ne zaman istesem bana vakit ayırıp yol gösteren, bilgi ve deneyimlerini samimi bir şekilde paylaşan, zorlandığım anlarda nahif sesiyle beni rahatlatan ve motive eden, ince ve anlayışlı tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN'e değerli katkılarından dolayı çok teşekkür ederim. Araştırma süresince verdiği emek ve pratik önerileriyle beni yönlendiren Arş. Gör. Dr. Ergün KARA'ya teşekkür ederim. Jürimde tezimin gelişmesini sağlayan geri bildirimleri için değerli hocalarım Doç. Dr. Elif ÇİMŞİR ve Doç. Dr. Fuad BAKİOĞLU'na teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini eksik etmeyen, çocukluğumdan bugüne kadar yüzümün gülmesini sağlayan sevgili aileme, annem Nezahat AVCI'ya ve babam Halit AVCI'ya emekleri ve duaları için teşekkür ederim. Beni her zaman cesaretlendiren sevgili abim Ferhat AVCI'ya teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecimin her anında birçok eşin veremeyeceği desteği veren, bitiremeyeceğimi hissettiğim zaman elimden tutup çalışmalarına geri dönmemi sağlayan, sevgili eşim Sefa KAZIK'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

....../....../20....

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Gülsüm AVCI KAZIK

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	5
1.2.Araştırmanın Önemi.....	6
1.3.Sınırlılıklar.....	9
1.4.Tanımlar	9
2. İLGİLİ ALANYAZIN	10
2.1.Psikolojik Sağlamlık	10
2.1.1. Psikolojik sağlamlığın tanımı	11
2.1.2. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler.....	14
2.1.2.1. Risk faktörleri	14
2.1.2.2. Koruyucu faktörler	17
2.1.2.3. Olumlu sonuçlar.....	18
2.1.3. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri.....	19
2.1.4. Psikolojik sağlamlık kavramını açıklayan kuram ve modeller.....	22
2.1.4.1. Meydan okuma modeli	23
2.1.4.2. Richardson, Nigir, Jensen ve Kumpfer'nin psikolojik sağlamlık kuramı.....	24
2.1.4.3. Henderson ve Milstein'in psikolojik sağlamlık çemberi modeli.....	26
2.1.4.4. Wolin ve Wolin modeli	28
2.1.5. Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar	29

2.1.5.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar	29
2.1.5.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar.....	34
2.2.Olumsuz Yaşam Olayları	45
2.2.1. Olumsuz yaşam olaylarının tanımı.....	45
2.2.2. Olumsuz yaşam olaylarının etkilerini belirleyen faktörler	48
2.2.3. Olumsuz yaşam olayları ile ilgili araştırmalar	49
2.2.3.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar	49
2.2.3.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar.....	53
2.3.Bilişsel Esneklik.....	57
2.3.1. Bilişsel esnekliğin tanımı.....	59
2.3.2. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin özellikleri	62
2.3.3. Bilişsel esneklik kavramını açıklayan kuram ve yaklaşımlar	64
2.3.3.1. Bilişsel davranışçı terapiye göre bilişsel esneklik.....	64
2.3.3.2. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre bilişsel esneklik	67
2.3.3.3. Bilişsel gelişim kuramına göre bilişsel esneklik	68
2.3.4. Bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar	70
2.3.4.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar	70
2.3.4.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar.....	73
2.4.Yetersizlik Duygusu	78
2.4.1. Yetersizlik duygusunun tanımı	78
2.4.2. Yetersizlik duygusu kavramını açıklayan kuram ve yaklaşımlar	79
2.4.2.1. Adler'in bireysel psikoloji kuramına göre yetersizlik duygusu.....	79
2.4.2.2. Horney'in psikodinamik kuramına göre yetersizlik duygusu	82
2.4.2.3. Beck'in bilişsel yaklaşımına göre yetersizlik duygusu.....	83
2.4.3. Yetersizlik duygusu ile ilgili araştırmalar.....	85
2.4.3.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar	85
2.4.3.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar.....	87
3. YÖNTEM	91
3.1.Araştırma Modeli.....	91
3.2.Araştırma Grubu	91
3.3.Veri Toplama Araçları	93
3.3.1. Psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği.....	93

3.3.2. Olumsuz yaşam olayları listesi.....	94
3.3.3. Bilişsel esneklik envanteri.....	95
3.3.4. Yetersizlik duygusu ölçeği ergen formu	95
3.3.5. Kişisel bilgi formu	96
3.4.Verilerin Toplanması.....	96
3.5.Verilerin Analizi.....	97
4. BULGULAR.....	99
4.1.Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular	99
4.2.Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	100
4.3.Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Olumsuz Yaşam Olayları, Bilişsel Esneklik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	101
4.4.Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi ve Olumsuz Yaşam Olayları Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Yetersizlik Duygusu Düzeyinin Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular	102
5. TARTIŞMA.....	106
5.1.Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulguların Tartışılması.....	106
5.2.Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	107
5.3.Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Olumsuz Yaşam Olayları, Bilişsel Esneklik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması	109
5.3.1. Psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkinin bulgularının tartışılması	109
5.3.2. Psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin bulgularının tartışılması.....	110
5.3.3. Psikolojik sağlamlık ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin bulgularının tartışılması	111
5.4.Lise Öğrencilerinin Olumsuz Yaşam Olayları Düzeyi ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Yetersizlik Duygusu Düzeyinin Aracılık Rollerine İlişkin Bulguların Tartışılması	113

	<u>Sayfa</u>
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	116
6.1.Sonuç	116
6.2.Öneriler.....	117
KAYNAKÇA.....	120
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	



TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri.....	91
Tablo 4.1. Betimsel istatistikler.....	99
Tablo 4.2. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirilmesi t-testi sonuçları.....	101
Tablo 4.3. Lise öğrencilerinin olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları.....	101
Tablo 4.4. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık aracılık modeli dolaylı etkilerine ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri bootstrapping bulguları.....	104

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1.1. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığına İlişkin Hipotetik Model.....	6
Şekil 2.1. Richardson, Niger, Jensen ve Kumpfer'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı.....	25
Şekil 2.2. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi.....	27
Şekil 4.1. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Aracılık Modeli.....	103



KISALTMALAR DİZİNİ

MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi



1. GİRİŞ

Ergenlik bireyin biyolojik, bilişsel ve sosyal alanda pek çok değişim yaşadığı bir geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte fiziksel gelişim hızlanmakta, hormonal değişimler yaşanmakta ve çocuk, yetişkin görünümü almaya başlamaktadır (Parlaz ve diğerleri, 1999). Ergen bu dönemde fiziksel ve cinsel değişimlerin yanı sıra bilişsel ve duygusal değişimleri de deneyimlemektedir.

Gelişimsel bir geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlikte bu değişimler dışında deneyimlenen olumsuz yaşam olayları da fiziksel ve ruhsal sorunlara yenilerini ekleyebilmektedir. Holmes ve Rahe (1967) olumsuz yaşam olaylarını bireyde stres oluşturan ve yeniden uyum gerektiren değişimler olarak tanımlamaktadır.

Ergenlik döneminde deneyimlenen olumsuz yaşam olayları; ebeveyn kaybı, ayrılığı, ihmal ve istismar, süregelen hastalık ve ebeveynin ruh sağlığı problemleri gibi belirli olaylar olabileceği gibi düşük sosyoekonomik durum, doğal afet ve salgın hastalık gibi bireyin gelişimini olumsuz etkileyebilecek durumlar olabilmektedir (Aksöz Efe, 2018). Her iki gruptaki olumsuz yaşam olayları ergenlerin duygusal ve davranışsal problemlere eğilimini arttırabilmektedir.

Olumsuz yaşam olaylarının bedensel ve ruhsal sorunların tetikleyicisi olması ve uyum süreci ile yakından ilişkisi psikiyatri, sosyoloji ve psikoloji alanlarında birçok araştırma yapılmasını sağlamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde Rutter (1979'dan aktaran Appleyard vd., 2005)'in araştırması olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmanın sonuçlarını ortaya koymaktadır. Olumsuz yaşam olaylarını hiç deneyimlemeyen ya da bir kez deneyimleyen çocuklarda %2 oranında ruhsal sorunlar görülmekteyken dört ya da daha fazla olumsuz yaşam olayı yaşayan çocuklarda bu oran %20'lere yükselmiştir.

Ergenlerle yapılan araştırmalarda olumsuz yaşam olayları; depresyon, karşı gelme karşıt olma bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi sorunlarla ilişkili çıkmıştır. (Flouri ve Kallis, 2011). Farklı sosyoekonomik düzey ve çeşitli etnik gruplardan olan ergenlerle yapılan araştırmada, olumsuz yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde dışsallaştırma sorunlarının arttığı görülmüştür (Gerard ve Buehler, 2004). Bu sorunlar psikolojik belirtilerin, davranış sorunlarının ve fiziksel yaralanmaların artması, okul başarılarının düşmesidir. Şiddet, madde kullanımı, hırsızlık gibi suça yönelim de bu gençlerde daha sık görülmektedir (Korkmaz, 2006).

Ergenlik döneminde artan fiziksel ve ruhsal sorunlara olumsuz yaşam olayları da eklendiğinde ergenlik döneminde yaşanan zorluklar daha da artmaktadır. Ergenler

olumsuz yaşam olayları yaşadığında duygusal, fizyolojik ve psikolojik olarak etkilenebilmektedir. Ancak bu etkilenme her ergende aynı düzeyde olmamaktadır. Olumsuz yaşam olayı deneyimleyen bireylerin bazıları önemli ruhsal sorunlar yaşarken bazıları ise yaşamamaktadır. Bireyin bu durumunu etkileyen birçok faktörden biri de psikolojik sağlamlıktır (Arslan, 2015a; Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Masten ve Coatsworth (1998'den akt. Ünüvar, 2012) psikolojik sağlamlık kavramını bireyin zor yaşantılara karşı sağladığı uyum ve gelişimsel bir süreç olarak tanımlamışlardır. Ramirez (2007) tarafından psikolojik sağlamlık, kötü durum veya koşullar, rahatsızlıklardan sonra kendini toparlayıp iyileşebilme ve yaşam olaylarında incidikten veya gerildikten sonra bir önceki haline güçlük yaşamadan dönebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Alanyazında psikolojik sağlamlık tanımlarına bakıldığında ortak bir kavram tanımlamasının olmadığı ancak ortak özellikler üzerinde birleşildiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın zorlu yaşam olayı, koşulları, stres ve travma gibi anlık olaylara ve riskli durumlara karşı başa çıkma olduğu üzerinde durulmuştur. Bu başa çıkma, sağlıklı bir şekilde uyum gösterebilmedir. Psikolojik sağlamlığın dinamik bir süreç olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamlık geliştirilebilir olmaktadır. Ancak bu gelişim için bireyin olumsuz yaşam olaylarına ya da riskli durumlara maruz kalması gerekmektedir. Zorlu yaşam olaylarından sonra birey başarılı ve sağlıklı bir şekilde adaptasyonunu tamamlamalıdır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009; Özkan, 2021).

Ong, Zautra ve Reid (2010) psikolojik sağlamlığın ve olumlu duyguların zorlu günlük olaylardaki rolünü incelemişler ve psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin gün içindeki zorlu olaylardan sonra daha rahat bir şekilde eski durumlarına geldiklerini bulmuşlardır. Ergenlik döneminde psikolojik açıdan sağlam olanlar problem davranışlara daha az yönelmekte, umutsuzluğu daha az hissetmekte, kendilerini diğerlerine oranla daha az yalnız hissetmektedir. Ayrıca akademik başarılarının yüksek olduğu, sosyal ilişkilerinde yeterli ve olumlu oldukları, duygusal problemleri düşük düzeyde gösterdikleri belirtilmektedir. Aynı zamanda psikososyal uyumlarının yeterli olduğu, davranış sorunlarını pek yaşamadıkları ve psikopatolojinin olmadığı gözlenmektedir (Eroğlu, 2019).

Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması için bireyin zorlu yaşam olaylarını deneyimlemesi ve bireyin bu riskli durumlara karşı koruyucu faktörleri sürece dahil edebilmesi gerekmektedir. Koruyucu faktörler bireyin yaşadığı zorlu durum ve

koşulların etkisini azaltan ya da etkisini tamamen yok eden, sağlıklı bir uyumu kolaylaştıran ve yeterlilikleri geliştiren durumlar olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2015a). Werner ve Smith (1992'den akt. Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011) birey ile ilişkili olan koruyucu faktörleri, benlik saygısı, gelecek için plan yapma, bilişsel yetenek, kendi yaşamının kontrolünü elinde bulundurma, iyi düzeyde bir zeka, mizah yetisine sahip olma, iyimser bakış açısı, problem çözme becerisini etkili kullanabilme, empati kurabilme, öz yetkinliğinin, özgüvenin, öz farkındalığının yüksek olması, fiziksel olarak sağlıklı olma, özerk olma gibi özellikler olarak sıralamaktadır.

Psikolojik sağlamlığının yüksek olması, yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilmeye de bağlı olmaktadır. Esnek olmayan bilişler, bireyin yaşamının işlevselliğini olumsuz yönde etkilemekte, uyum sorunları yaşamasına neden olabilmektedir (Özkan, 2021). Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık ile ilişkili olabilecek değişkenlerden biri bilişsel esneklik olabilir.

Anderson (2002) bilişsel esnekliği, “çok boyutlu fikirler oluşturabilmek, alternatifleri göz önünde bulundurabilmek, farklı koşullara uyum sağlayabilecek değişken planlar yapmak” olarak tanımlamaktadır. Bilişsel esneklik kavramı çok boyutlu ele alınmaktadır. Bu süreçte, birey birçok fikri ele almakta, alternatiflerini düşünmekte ve kurduğu planı farklı bir durum ya da koşula göre ayarlayabilme yetisine sahip olmaktadır. Birey birçok seçenek üreterek, bunlar arasında geçiş yapabilmekte, farklı durumlara uyum sağlayabilmekte ve ayrıca çoklu görevleri aynı anda gerçekleştirebilmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015).

Bilişsel esneklik, zorlayıcı olay ya da durum yaşayan bireyin hayatını kolaylaştırıcı bir görev üstlenmekte ve bireyin bu durumdan farklı seçenekler bularak çözüme gitmesini sağlamaktadır. Bilişsel açıdan esnek olmak bireyin yaşadığı olay ya da durumları sağlıklı bir şekilde anlamlandırmasını, olumsuz yaşam olaylarında kendi yetilerine güvenebilmesini, değişime açık olabilmelerini kolaylaştırabilmektedir.

Dreisbach ve Goschke (2004) bilişsel esneklik ile yeni durumlara uyum sağlama arasında olumlu, kolaylaştırıcı bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Zhang (2011) 550 lise öğrencisinin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bilişsel esneklik ile kaçınma, tolerans, imgelem ya da inkar, duyguların dışa vurulması gibi duygu odaklı yöntemler arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma yöntemlerini daha çok kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Qouta, El - Sarraj ve

Punamaki (2001) Filistinli 10-15 yaşlarındaki çocuklarla araştırma yürütmüşlerdir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan ve katılık düzeyi düşük olan çocukların duygusal rahatsızlıkları; bilişsel esneklik düzeyi düşük ve katılık düzeyi yüksek olan çocuklara nazaran üç yıl daha geç deneyimledikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Elde ettikleri bulgulara göre araştırmacılar bilişsel esnekliğin ruh sağlığını korumada ve psikolojik sağlamlık anlamında güçlü bir işlevi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ergenlerin yaşadıkları olumsuz yaşantılar onların hayatla baş edemeyeceklerini düşünmelerine neden olabilmektedir. Aslında her birey hayatında karşılaştığı zorluklardan sonra yetersizlik duygusu hissedebilir. Adler'in Bireysel Psikoloji kuramının temel kavramlarından biri olan yetersizlik duygusu, var oluş hedefine giden süreçte normal bir gelişim özelliğidir (Akdoğan, 2012). Bireyin davranışlarının kaynağı ve başlangıç noktası olmakta, ilerlemek için uyarıcı bir nitelik taşımaktadır.

Adler'e göre yetersizlik duygusu her bireyde bulunmaktadır (Adler, 2014). Ruh sağlığını koruyan bireylerde bu duygu, olumsuz yaşam olaylarıyla mücadele etmeye ve zorlukların üstesinden gelmeye yaramaktadır. Ancak yetersizlik duygusu aşırı düzeyde olduğunda bireyin hayatında ters etki yapmakta, cesareti kırılan birey mutsuzluğa yönelmektedir. Bu durumda motive edici bir güç olan yetersizlik duygusu, aşağılık kompleksine dönüşmektedir (Türkçapar ve Eroğlu, 2021).

Yetersizlik duygusunun aşırılığı bireyin hayatında olumsuzluklar meydana getirmekte, bireyin bencilce davranmasına, başarısızlık, duygu durum bozuklukları, suça karışma, madde kullanımı gibi sonuçlara neden olmaktadır. Yetersizlik duygusu bireyin hayatında karşılaştığı zorluklarla baş etmesini ve eksik olduğu alanlarda kendisini tamamlamasını sağlarken aşağılık kompleksi bireyi çabalamak yerine çaresizliğe sürüklemektedir (Fırat ve Güngör, 2021).

Goodwin ve Marusic (2003) tarafından yapılan çalışmada 1456 ergenin yetersizlik duygusu ile intihara eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları yetersizlik duygusu yaşayanların intihara eğilimi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca bu ergenlerde depresyon ve kaygı belirtilerinin olduğu tespit edilmiştir. Kenchappanavar (2012) ergenlerle yürüttüğü çalışmada yetersizlik duygusu ile hayal kırıklığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda aşırı yetersizlik duygusu yaşayan ergenlerin hayal kırıklığı göstergelerini (saldırganlık, saplanma, gerileme ve terk etme) yüksek oranda sergiledikleri görülmüştür.

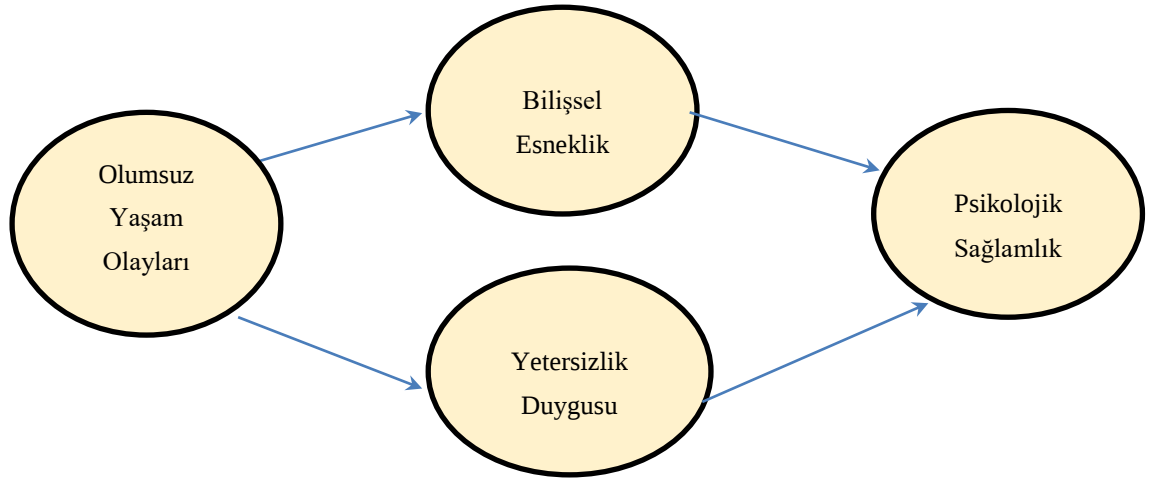
Alanyazındaki araştırmalar yetersizlik duygusunun bireyin ruh sağlığını etkilediğini göstermektedir. Aşırı yetersizlik duygusu bireyin ruhsal sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla yetersizlik duygusu psikolojik sağlamlık için önemli bir etmen olabilmektedir.

Olumsuz yaşam olayları ergenlerin sağlıklı bir uyum göstermesi gereken yaşantılardır. Ergenin yeniden uyum sağlamasında ise psikolojik sağlamliğın önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Psikolojik sağlamliğı güçlendirmek ergenin zorluklarla mücadelesini sağlayacak ve hayatındaki değişimlere kolay adapte olmasına yarayacaktır. Psikolojik sağlamlık yaşanılan olaylar karşısında ortaya çıkmaktadır. O olayları yaşarken yaptığımız yorumlar da olaylara verdiğimiz tepkileri etkilemektedir. Bu nedenle düşüncelerimizin esnek olması psikolojik sağlamliğımızı arttırabilmektedir. Aynı zamanda yetersizlik duygularının st düzeyde olmaması da psikolojik sağlamlıkta önemli bir faktördür. Bu düşünceden hareketle bu araştırmada psikolojik sağlamliğı etkileyebilecek olan bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu üzerinde durulmuştur. Bu çalışmada olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracı rolü incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı lise ğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve bu ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracı rolünü incelemektir. Bu çerçevede lise ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenecektir. Sonrasında ergenlerin olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu değişkenlerine bağlı olarak psikolojik sağlamlık düzeyleri ele alınacaktır.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aracılık rolünü içeren hipotetik model şekil 1.1.'de sunulmuştur.



Şekil 1.1. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığına İlişkin Hipotetik Model

Çalışmanın temel amacı doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkiler incelenirken aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

- 1.Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olaylarından etkilenme, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu düzeyleri nasıldır?
- 2.Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre nasıldır?
- 3.Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler nasıldır?
- 4.Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve olumsuz yaşam olaylarından etkilenme düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracılık rolleri (Şekil 1.1.'deki hipotetik model) nasıldır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi bilişsel, fiziksel ve hormonal değişimlerin hızlı bir şekilde seyrettiği, bireyin toplumsal açıdan yerini, hedeflerini ve kimliğini belirlediği, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde ergenin hayatında hem kişisel hem de değişimlerden kaynaklı pek çok sorun ortaya çıkmaktadır. Ergenlik dönemi ile ilgili yapılan araştırmalarda ergenin yaşadığı fiziksel değişimlerin kaygı gibi psikolojik sorunlara neden olduğu ortaya konulmuştur (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2004).

Ergenler fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimlerle baş etmeye çalışmakta, geçmişteki olumsuz yaşam deneyimleri onların yetersizlik ve çaresizlik duygularının ağır basmasına neden olmaktadır. İçinde bulundukları yaş dönemi ve gelişim

özellikleriyle beraber ergen, akademik sorunlar, kimlik arayışı, arkadaşlık ve aile ilişkilerinde güçlükler yaşamaktadır. Bu sürecin öncesinde ekonomik kriz, salgın hastalık, doğal afet ve yas süreci gibi olumsuz yaşam olaylarının etkisini yaşayan genç, başa çıkma ve yeniden uyum sağlamada zorlanmaktadır (Aksöz Efe, 2018). Ergenlerin sağlıklı bir şekilde uyum sağlamaları için psikolojik sağlamlık kavramı ön plana çıkmaktadır.

Olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan ergenlerin bazıları uyum sorunları gösterirken bazılarının sağlıklı bir şekilde baş ettikleri gözlenmekte ve ergenlerin bu durumu psikolojik sağlamlık ile açıklanmaktadır (Eroğlu, 2019). Çocukluktan ergenlik dönemine kadar olumsuz yaşam deneyimleri olan ergenlerin, hayata sağlıklı bir uyum göstermesi ve gelişimlerine devam etmesi, psikolojik açıdan sağlam olabilmelerine bağlı olmaktadır.

İlgili alanyazından hareketle olumsuz yaşam olayları sonrasında ergenin uyumunu kolaylaştıracak ve psikolojik sağlamlığını yükseltebilecek etmenlerin araştırılması önem kazanmaktadır. Alternatif yolların farkında olmak, yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilmek olarak tanımlanan bilişsel esneklik, olumsuz yaşam olaylarından sonra bireyin hayatını kolaylaştırıcı bir görev üstlenmekte ve bireyin bu durumdan farklı seçenekler bularak çözüme gitmesini sağlamaktadır (Tekin, 2018). Dolayısıyla bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık kavramlarının ilişkili olabileceğini söylemek mümkündür.

Bireyin davranışlarına yön veren temel duygulardan biri olan yetersizlik duygusu motive edici bir güç olmakta ve her bireyde bulunmaktadır. Ancak yetersizlik duygusunu yoğun yaşayan bireyler akademik başarısızlık, uyum sorunları, depresyon ve intihar gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmektedir. Yetersizlik duygusunun psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu ilgili alanyazın araştırmalarından anlaşılmaktadır (Akdoğan, 2012; Fırat ve Güngör, 2021). Kökenleri geçmiş deneyimler olan yetersizlik duygusu, olumsuz anne baba ve öğretmen tutumlarından, çocukluktaki fiziksel sağlığın bozulmasından ve ihmal ve istismardan etkilenmektedir (Aydın, 2017). Geçmişten itibaren oluşan yetersizlik duygusunun günümüzdeki psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Tüm dünyanın olumsuz etkilendiği COVID-19 nedeniyle psikolojik sağlamlık kavramı ön plana çıkmıştır. Milli Eğitim Bakanlığı 2021-2022 Eğitim Öğretim yılı Rehberlik genel hedefini psikolojik sağlamlık olarak belirlemiştir (MEB, 2021).

Okullarda psikolojik sağlamliğın geliştirilmesi ve psikolojik sağlamliğı etkileyen etmenlerin ortaya çıkarılması için çalışmalar yapılmaktadır. Bu nedenle lisede öğrenim gören öğrencilerin olumsuz yaşam olaylarından sonra psikolojik açıdan sağlam olmaları ve yeniden uyum geliştirebilmeleri için mevcut araştırma, psikolojik sağlamliğı geliştirme çalışmalarına ışık tutabilir.

Ergenlerin geçmişteki olumsuz yaşam deneyimleri şimdi ve gelecekteki psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilir. Ergenin olumsuz yaşam deneyimlerinden sonra krizi fırsata çevirebilmeleri ve çözüme yönelik eylem planlayabilmelerinde psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu önemli bir etken olabilir. Bu nedenle lise ğrencilerinde olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin araştırılması ve bu bağlamda bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracı rolünün incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca alanyazında daha önce lise ğrencilerinde olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracı rolünü inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Öte yandan yetersizlik duygusu ile ilgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle Türkiye’de araştırma sayısı çok azdır. Yetersizlik duygusu ile ilgili araştırmalarda genellikle ruh sağlığında sorunlar yaşayan, tanı almış ve hastanede tedavi gören bireylerle çalışıldığı görülmektedir. Oysaki yetersizlik duygusu bireyi mücadele için güdüleyen bir duygu olup herkeste bulunmaktadır. Türkiye’deki araştırmalar incelendiğinde ergenlerde yetersizlik duygusunun araştırılmadığı görülmüştür. Bu bağlamda ergenlerde yetersizlik duygusunun araştırılmasına gereksinim vardır.

Psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilerin araştırılması, okullardaki müdahale çalışmalarına ve alanyazına değerli katkılar sağlayacaktır. Araştırmanın bulguları, ergenin yoğun yetersizlik duyguları geliştirmemesi, bilişsel açıdan esnek olabilmesi ve psikolojik sağlamlık düzeyinin yükselebilmesi için ergene, anne baba ve öğretmenlere sunulması gereken ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesinde önemlidir. Ayrıca olumsuz yaşam deneyimlerinden sonra anne baba ve öğretmenlerin süreci yönetebilmeleri ve etkili planlama yapabilmeleri psikolojik sağlamlık adına önemli olmaktadır. Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının yükseltilmesinde bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun muhtemel etkisine bakılması önemlidir. Türkiye’de ergenlerde yetersizlik duygusu daha önce araştırılmadığı için araştırmacılara ergenlerin yetersizlik duygusu düzeyleri

hakkında bir bilgi sağlayabilir. Araştırmanın bulguları psikolojik sağlamlık alanında çalışanların ileride yapacakları araştırmalarda bir yol gösterebilir. Geçmişten gelen olumsuz yaşam deneyimleri ve yetersizlik duygularının ergenlerin bugünkü bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlıkları üzerine muhtemel etkisinin araştırılması büyük önem taşımaktadır.

1.3. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır.

- Araştırma sonucunda elde edilecek olan bulguların genellenebilirliği, araştırmaya dahil olan Konya ili Meram ilçesindeki devlet liselerinin 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırma bulguları araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.4. Tanımlar

Ergenlik: Erinlik (puberte) ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren bir dönemi kapsamakta, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemini oluşturmaktadır (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2004).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklar sonrasında pozitif uyum sağlaması ve yaşamına başarılı bir şekilde devam etme sürecidir (Masten, 2014a).

Olumsuz Yaşam Olayları: Olumsuz yaşam olayları, günlük yaşantı haricinde meydana gelen bireyin yaşamında zorlayıcı etki bırakan stresli olaylardır (Tercanlı Metin, 2013).

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik, bireyin yaşamındaki zor durum ve olumsuz olaylarda alternatif yolları olduğunun farkında olması, çözüm üretebilmesi ve bu zor durum ve olayları kontrol edebileceğine ilişkin algısıdır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Yetersizlik Duygusu: Her bireyin sahip olduğu, bireyin kendisini olmak istediği konumdan daha aşağı bir yerde hissetmesidir. Bireyin yeterince uyum sağlayamadığı ya da karşılaşılan güç bir durumun üstesinden gelinemeyeceği inancıyla kendini gösteren bir duygudur (Adler, 2014).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bireyin yaşamı doğduğu andan itibaren karşılaştığı durumlara uyum sağlamakla geçmektedir. Karşılaşılan durumlara uyum sağlamak, bireyin yaşam kalitesi ve ruh sağlığı açısından önemini korumaktadır. Ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamayı kolaylaştıran faktörlerden birisi de psikolojik sağlamlıktır. Ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olan psikolojik sağlamlığın tanımında zorlu yaşam olayları ile baş etme gücü vurgulanmaktadır. Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde özellikle ailenin yanında öğretmen ve akran etkileri nedeniyle okul yılları önem kazanmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili ile ilgili olacak risk faktörlerinin, koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların bilinmesi okullarda yürütülen ruh sağlığını koruma, önleme ve müdahale çalışmalarında önem arz etmektedir.

Psikolojik sağlamlık yaşanan olaylar karşısında ortaya çıkmaktadır. O olaylar yaşanırken yapılan yorumlar da olaylara verilen tepkileri etkilemektedir. Bu nedenle bireyin düşüncelerinin esnek olması psikolojik sağlamlığı artırır. Aynı zamanda yetersizlik duygularının üst düzeyde olmaması da psikolojik sağlamlıkta önemli bir faktördür. Bu bölümde ilgili alanyazın çerçevesinde psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun üzerinde durulmuştur.

2.1. Psikolojik Sağlamlık

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmaların çoğunlukla bireyin olumsuz özelliklerine yönelik olduğu, araştırmalarda uzun yıllar bireyin güçlü yönlerinin ihmal edildiği görülmüştür (Faller, 2001). Günümüzde ise pozitif psikoloji yaklaşımı ile birlikte bireyin yaşam doyumu, öznel iyi oluşu, iyilik hali, olumsuz durumlara karşı büyüme yeteneği gibi özellikler daha çok ele alınmaya başlanmıştır (Özkan, 2021). Son yıllarda iyimserlik, mutluluk, umut, bireyin sağlıklı uyumu ve refahı gibi kavramlara ilişkin araştırmalara yoğunluk verilmiştir. Bireyin psikolojik açıdan sağlığını, hayat kalitesini, olumlu işlevselliğini iyileştirmeye odaklanan pozitif psikolojinin bir kavramı olan psikolojik sağlamlık bireyin uyum sağlama yeteneği ile ilişkili olarak ruh sağlığının korunmasında önemlidir (Özen, 2021).

Türkiye’de bireyin güçlü yönlerine odaklanan çalışmalara 2000’li yıllara kadar pek rastlanmamaktadır (Koçhan, 2021). Son yıllarda psikolojik sağlamlık kavramı, psikososyal koruma ve önleme hizmetleri açısından eğitim alanında kendine büyük bir yer bulmaktadır. Bireyin çocukluk döneminden yetişkinliğe değin kullandığı baş etme

becerileri, sosyal rolüne uygun davranma, kimlik gelişimi, olumlu bir benlik algısı oluşturma gibi kavramlar okul yıllarında gelişmektedir. Çocukluktan itibaren birey yaşamını olumsuz etkileyebilecek durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bireyin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği olumsuz durumlara sağlıklı bir şekilde uyum göstermesi psikolojik sağlamlık ile ilgilidir.

Bu bölümde; psikolojik sağlamlığın tanımı, psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri, psikolojik sağlamlık kavramını açıklayan kuram ve modeller ile ilgili bilgilerden bahsedilecektir. Daha sonra psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar aktarılacaktır.

2.1.1. Psikolojik sağlamlığın tanımı

Birey yaşamında sadece olumlu olayları değil stresli, travmatik olayları da deneyimlemektedir. Bu olumsuzluklarla karşılaştıklarında sağlıklı ve başarılı baş etme becerilerini kullanıp uyum sağlayanlar olduğu kadar işlevsel olmayan bir yol benimseyip olumsuz ruh hali yaşayan bireyler de bulunmaktadır. Bireyin psikolojik açıdan sağlığı ve refahı için psikolojik sağlamlık kavramı öne çıkmaktadır.

Birey uzun süren stres durumları yaşadığında duygusal, fizyolojik ve psikolojik olarak etkilenebilmektedir. Aynı stresli olaya maruz kalan iki bireyden biri diğerine göre daha az etkilenebilmekte ve o durumla başa çıkabilmektedir. Bireyin bu durumunu etkileyen birçok faktörden biri de psikolojik sağlamlıktır (Rutter, 1985). Bireyin güçlü yönlerine, olumlu yaşantılarına ve kişilik özelliklerine odaklanan pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan psikolojik sağlamlık kavramı ilk kez Block tarafından 1950 yılında kullanılmıştır (Arslan, 2015a; Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Psikolojik sağlamlık (resilience), “*resilire*” kökünden gelen Latince bir kelimedir (Masten, 2014b). Kök olarak çarpıp geri sıçrama, geri gelme anlamındadır. Genel anlamda bir nesneye esneklik, elastikiyet anlamı vermektedir (Greene, 2002). APA Dictionary of Psychology, “resilience” kelimesini “zor veya zorlu yaşam deneyimlerine iç ve dış taleplere zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik yoluyla başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci ve olumlu sonuçların görülmesi” olarak tanımlamaktadır ([http-1](http://1)).

Türkiye’de ilgili alanyazın incelendiğinde “resilience” kavramının Türkçe karşılığının bir tane olmadığı görülmüştür. Farklı araştırmalar farklı karşılıklar kullanmıştır. “Resilience” kelimesinin karşılığı olarak; yılmazlık (Gürkan, 2006; Özcan, 2005), psikolojik dayanıklılık (Akdoğan ve Yalçın, 2018; Koç Yıldırım vd., 2015;

Terzi, 2008), kendini toparlama gücü (Aktay, 2010; Gülersez, 2019) ve psikolojik sağlamlık (Arslan, 2015b; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2007) ifadeleri kullanılmıştır. Çalışmalar incelendiğinde “psikolojik sağlamlık” kavramı diğerlerine göre daha çok kullanılmıştır. Bu nedenle bu çalışmada psikolojik sağlamlık kavramı kullanılacaktır.

Alanyazında psikolojik sağlamlığın tek bir tanımının olmaması, tek bir kavram üzerinde ortak karar alınamaması olumsuz gibi görünse de alana olumlu katkılar yapmıştır. Araştırmacıların psikolojik sağlamlığı farklı tanımlamaları araştırmalardaki bulguların çok çeşitli olmasını sağlamış ve kavrama farklı açılardan bakabilmeyi mümkün kılmıştır (Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlık kavramı bireyin zor yaşantılara karşı sağladığı uyum ve gelişimsel bir süreç olarak tanımlanmıştır (Masten ve Coatsworth 1998’den akt. Ünüvar, 2012). Psikolojik sağlamlık bireyin yaşadığı zorlu yaşam olaylarından sonra gelişimini sağlıklı bir şekilde devam ettirmesi, riskli durumlar olduğunda bireyin olumlu bir uyum sağlaması olarak da tanımlanmaktadır (Sameroff, 2005). Psikolojik sağlamlık ayrıca, “olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneği” (Rutter, 2006), kötü durum veya koşullar, rahatsızlıklardan sonra kendini toparlayıp iyileşebilme ve yaşam olaylarında incindikten veya gerildikten sonra bir önceki haline güçlük yaşamadan dönebilme becerisi olarak da tanımlanmaktadır (Chmitorza vd., 2018; Ramirez, 2007).

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklar sonrasında pozitif uyum sağlaması ve yaşamına başarılı bir şekilde devam etme süreci (Masten, 2014a), bireyin istikrarını, canlılığını veya gelişimini tehdit eden zorluklara dayanma veya bunlardan kurtulma kapasitesi olarak da ifade edilmiştir (Hornor, 2017). Olumsuz yaşam deneyimleri karşısında bükülen ancak kırılmayan bir büyüme yeteneği olarak da tanımlanan psikolojik sağlamlık strese veya riske karşı savunmasızlık değil, daha çok olumlu bir uyumdur (Guimaraes, 2018). Psikolojik sağlamlık, ciddi sağlık sorunları, yakın çevre ile ilişki sorunları, maddi sorunlar gibi stresli yaşam olaylarına iyi uyum sağlama süreci, zor deneyimlerden veya olumsuzluklardan geri dönme yeteneğidir. (Alanazi, 2019).

Psikolojik sağlamlık, Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu (2014)’na göre riskli durumlara karşı koruyucu faktörler ile olumlu sonuçların birlikteliğinde ortaya çıkan uyum sürecidir. Ayrıca, “olumsuz deneyimler karşısında kişinin adapte olabilme ve gelişim evresini devam ettirebilme kapasitesi” olarak da ifade edilmiştir (Arslan, 2015b).

Psikolojik sağamlık tanımları incelendiğinde ortak özellikler üzerinde birleşildiği görülmektedir. Bu tanımlarda psikolojik sağamlığın iki önemli yönü ele alınmıştır. Birincisi, bir tehdit durumuna ya da önemli bir stres olayına maruz kalmadır. İkincisi ise gelişim sürecinin aksamasına ya da engellenmesine ve süreçte önemli sorunların olmasına rağmen bireyin başarılı şekilde uyumuna devam etmesidir. Psikolojik sağamlığın zorlu yaşam olayları, olumsuz koşullar, stres ve travma gibi anlık olaylarla ve riskli durumlarla başa çıkma olduğu üzerinde durulmuştur. Bu başa çıkma, sağlıklı bir şekilde uyum gösterebilmedir.

Psikolojik sağamlık tanımlarının birleştiği özellikler olsa da psikolojik sağamlığın kişilik özelliği mi yoksa bir süreç mi olduğu konusunda fikir ayrılıkları olmuştur. Araştırmalardan bazıları (Nakaya, Oshio ve Kaneko, 2006; Terzi, 2005; Tugade ve Fredrickson, 2004) psikolojik sağamlığı bir kişilik özelliği olarak nitelendirmiştir. Psikolojik sağamlığın öncelikle belirli bir kişilik tipi tarafından belirlendiği varsayılmış, strese veya olumsuzluğa karşı içsel ve istikrarlı bir kişilik özelliği yardımıyla uyum sağlandığı vurgulanmıştır (Terzi, 2005; Tugade ve Fredrickson, 2004).

Son yirmi yılda, psikolojik sağamlık kavramı, kişilik özelliği odaklı bir yaklaşımdan süreç odaklı bir yaklaşıma önemli ölçüde değişmiştir. Alanyazında psikolojik sağamlığı geliştirilebilir bir uyum süreci olarak ele alan çalışmalar bulunmaktadır (Lee, Cheung ve Kwong, 2012; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten, 2001; Richardson, 2002; Southwick vd., 2014). Süreç yaklaşımı, psikolojik sağamlığı risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi ile esnek, dinamik bir uyum süreci olarak tanımlamaktadır (Alanazi, 2019; Gülersez, 2019). Psikolojik sağamlık giderek artan bir şekilde, önemli stres veya kısa ya da uzun süreli sıkıntılara rağmen ruh sağlığının korunması veya yeniden kazanılmasını içeren bir süreç olarak kabul edilmektedir.

Psikolojik sağamlığın dinamik olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle psikolojik sağamlık geliştirilebilirdir. Ancak bu gelişim için bireyin zorlu yaşam olaylarına ya da riskli durumlara maruz kalması ve zorlu yaşam olaylarından sonra sağlıklı bir şekilde adaptasyonunu tamamlaması, yeterlilik geliştirebilmesi gerekmektedir (Koçhan, 2021; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Risk ve koruyucu faktörlerin etkilediği dinamik bir uyum süreci olan psikolojik sağamlığın geliştirilebilir olması çok önemlidir. Bu nedenle olumsuz yaşam olayları

sonrasında bireyin sağlıklı uyumunu baltalayan risk faktörleri ve bireyi güçlendirerek sağlıklı uyumunu arttıran koruyucu faktörler hakkında bilgi sahibi olmak elzemdir.

2.1.2. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler

Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar psikolojik sağlamlığın gelişimsel sürecini incelemiş ve risk ya da koruyucu faktörlerin bireyin gelişimini ve psikolojik sağlamlığını nasıl etkilediğini açıklamaya çalışmıştır (Eroğlu, 2019). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması için bireyin zorlu yaşam olaylarını deneyimlemesi ve bu riskli durumlara karşı koruyucu faktörleri sürece dahil edebilmesi gerekmektedir (Arslan, 2015a). Risk faktörlerinin neler olduğunu öğrenmek risk altındaki bireylerin belirlenerek uyumunu kolaylaştırmayı sağlayacaktır. Koruyucu faktörlerin bilinmesi de ruh sağlığını koruma, önleme ve müdahale hizmetleri için gereklidir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde araştırmacılar kavramı ele alırken risk ve koruyucu faktörlerin yanısıra olumlu sonuçların da dahil edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Masten, 2001). Bu bölümde risk ve koruyucu faktörler sonrasında olumlu sonuçlar incelenmiştir.

2.1.2.1. Risk faktörleri

Risk faktörleri, “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler”dir (Kirby ve Fraser 1997’den akt. H. Öztürk, 2019). Risk faktörleri bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyen ve sağlıklı uyumunu zorlaştıran durumlar olarak tanımlanmıştır (Özen, 2021). Bireylerin yaşamlarındaki stresli olaylar, onları zorlayan sıkıntılı deneyimler ve felaketler psikolojik sağlamlıklarını negatif etkilemekte ve yaşam kalitelerini düşürmektedir.

Risk faktörleri birden fazla yolla bireyin yaşamında olumsuz sonuçlara neden olabilir. Olumsuz sonuçların oluşması için farklı risk faktörlerinin diğer risk faktörleriyle ilişkisi veya bir risk faktörünün etkisi ve zamanı önemli olmaktadır (Honor, 2017). Risk faktörlerine cinsiyet, içinde bulunulan dönem, etnik köken ve kültür gibi ögeler eşlik edebilmekte ve risk kavramı da milletler veya kültürler arasında farklılık gösterebilmektedir. Bowes ve Jaffee (2013)’ye göre ebeveynlerin çocuklarına davranışları bir kültürün alt kültürleri arasında bile farklılaşabilmekte, bir gruba göre risk unsuru olan davranış şekli diğerine göre normal olarak kabul edilebilmektedir.

Chen ve Luster (2002) ise risk faktörlerinin tarih çizgisi içinde değişiklik gösterdiğini belirtmiştir. Aynı kültüre mensup grubun eski nesillerine göre fiziksel ceza ve katı ebeveynlik bir ebeveynin çocuğun bakımına katılımının bir kanıtı olarak kabul edilebilmekte ancak yeni nesile göre çocuğa kötü muamele olarak isimlendirilebilmektedir. Günümüzde toplumun kültürel açıdan değişime uğraması ve içinde bulunulan zamanın koşulları nedeniyle çocuk ve ergenler, yetişkin ve yaşlıların bilmediği stres ve baskıları yaşamaktadır. Dolayısıyla risk faktörleri her dönem için değişiklik gösterebilmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen risk faktörlerinin üç boyutta toplandığı görülmüştür. Bu boyutlar; bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleridir (Gizir, 2007; Greenberg, 2006; Kararırmak, 2006).

1. Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum sonucu dünyaya gelmek, düşük doğum ağırlığına sahip olmak,
- Ergenlik döneminde doğum yapmak,
- Kronik hastalık, beyin hasarı veya engel durumuna sahip olmak,
- Okula ve akranlarına uyum sağlayamamak,
- Akademik başarısızlık,
- Toplum içinde azınlık kesimden olmak,
- Zeka düzeyinin düşük olması (Gürkan, 2006),
- Annenin gebelikte yetersiz beslenmesi,
- Annesinin ya da kendisinin madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklarının olması (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009),
- Utangaç veya uyumsuz bir mizaca sahip olmak,
- Olumsuz yaşam olayları yaşamak (Masten, 2001).

2. Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin zararlı alışkanlıklarının olması,
- Ebeveynin desteğinin yetersiz olması,
- En az dört çocuklu bir aileye mensup olmak,
- Kardeşler arasında iki yıldan az bir sürenin olması,
- Psikolojik veya kronik hastalığı olan ebeveynle yaşamak (Masten, 2001),
- Ebeveynlerin boşanması veya vefat etmesi (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009),
- Aile içi çatışma veya şiddet,

- Ailenin eğitim düzeyinin düşük olması (Sipahioğlu, 2008).

3. Çevresel Risk Faktörleri

- Ekonomik açıdan sıkıntı ve yoksulluk,
- Savaş ya da doğal afet gibi travmatik yaşantılar,
- Bireyin ihmal veya istismara maruz kalması (Masten, 2001),
- Olumsuz akran çevresi (Gürkan, 2006),
- Toplum tarafından ayrımcılığa maruz kalmak,
- Destek verebilecek kurum ve kuruluşların yetersizliği (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Risk faktörlerinin olumsuz etkilerini en çok, en savunmasız olan çocuklar yaşamaktadır. Çocuklar ebeveynlerinin bakımına ve korumasına bağımlı oldukları için ailesel ve çevresel risk faktörlerinden daha çok etkilenmektedir (Masten, 2001). Zaman içerisinde çocuk büyüdükçe bilişsel ve davranışsal beceriler kazanmakta, sosyal destek görebileceği çevre oluşturmaktadır. Böylece yaşamındaki olumsuzluklarla daha kolay baş edebilmektedir.

Günümüzde psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörlerini inceleyen araştırmalar tek bir risk faktörü üzerinde değil birden çok risk faktörü üzerinde odaklanmaktadır. Yapılan araştırmalara göre bireyin yaşamında risk faktörleri ne kadar çok ise birey de o kadar çok risk altında olmaktadır (Sameroff, 2005). Garnezy (1987'den akt. Keskin, 2021) araştırmasında çocukken sosyo ekonomik düzeyi düşük olan ve olumsuz ebeveyn tutumu benimseyen bir ailede büyüyen bireylerin olumsuz yaşam olaylarında daha fazla zorlandıklarını bulmuştur. Bu bireylerin yaşamlarında kullanabilecekleri becerileri daha az gelişmiş ve psikolojik sağlamlıkları olumsuz etkilenmiştir.

Sonuç olarak risk faktörleri bireyin psikolojik sağlamlığını negatif etkilemektedir. Bireyin içinde bulunduğu aile ve toplum risk faktörlerini azaltabilirse, çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlık geliştirebilmeleri için ortam oluşturulacaktır. Ancak bireyin psikolojik sağlamlık geliştirebilmesi için dayanabileceği düzeyde risk faktörleriyle karşı karşıya kalması gerekmektedir (Hornor, 2017; Masten, 2001; Ramirez, 2007). Risk faktörlerinin olumsuz sonuçları kontrol altına alınırsa, çocuk ve ergenlere baş etme becerileri öğretilirse psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağlanacaktır. Böylece birey yaşamının sonraki evrelerinde karşılaşılabileceği olumsuz yaşam olaylarına hazırlıklı olacak ve sağlıklı bir uyum gerçekleştirebilecektir.

2.1.2.2. *Koruyucu faktörler*

Koruyucu faktörler bireyin yaşadığı zorlu durum ve koşulların etkisini azaltan ya da etkisini tamamen yok eden, sağlıklı bir uyumu kolaylaştıran ve yeterlilikleri geliştiren durumlar olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalarda bazı bireylerin olumsuz yaşam olaylarında diğer bireylere oranla daha sağlıklı bir uyum gerçekleştirdikleri dikkat çekmiştir. Bireylerin kullandıkları kaynaklar koruyucu faktörler olarak adlandırılmakta ve karşılaşılan zorluklarla baş etmede kolaylaştırıcı olmaktadır. Koruyucu faktörler bireyin yaşadığı stresli durumların olumsuz etkisini azaltmakta ve uyum sürecine olumlu etkiler yapmaktadır (Erken Özgür, 2021; Kararımak, 2007). Ayrıca koruyucu faktörler bireyin duygusal olarak iyi hissetmesini; sağlıklı kişiler arası ilişki kurabilmesini, geleceğe umutla bakabilmesini, gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmesini, yaşama aktif katılabilmesini sağlamaktadır (Özen, 2021).

Alanyazın incelendiğinde koruyucu faktörler üç kategoride ele alınmıştır (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Masten ve Reed, 2002).

1. Bireysel Koruyucu Faktörler

- Kendini kabul ve farkındalığın yüksek olması,
- Olumlu benlik algısı, özyeterlik ve özgüvenin olması,
- İçsel denetim odağı ve öz düzenlemenin olması,
- Sosyal açıdan yetkinliğinin ve etkili problem çözme becerilerinin olması,
- Amaçların olması ve geleceğe pozitif bakmak,
- Zeka ve duygusal zeka düzeyinin yüksek olması (Arslan, 2015a),
- Yaşı, cinsiyeti (kadın olmak) ve sağlığı,
- İyimser ve umut dolu olmak (Richardson, 2002),
- Olumlu mizaç ve uyumlu kişiliğe sahip olmak,
- Mizah yeteneğine sahip olmak (Greene, 2002),
- Esnek olmak (Garnezy, 1991'den akt. Eroğlu, 2019).

2. Ailesel Koruyucu Faktörler

- Ebeveynlerin eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzeyinin iyi olması,
- Düzenli ve kurallı ev ortamı,
- Destekleyici anne baba tutumu,
- Gerçekçi beklentilerin olması,

- Ailedeki üyelerin birbirleriyle iyi ilişkiler kurması (Garnezy, 1987'den akt. Keskin, 2021).

3. Çevresel Koruyucu Faktörler

- Kişilerarası destekleyici ilişkilerin olması,
- İyi bir eğitim alma,
- Sağlık hizmetlerine ulaşılabilirlik ve toplum güvenliği,
- Etkili sosyal organizasyonlara katılma (Arslan, 2015a).

Son yıllarda yapılan psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri ile ilgili çalışmalarda kültürel faktörler de araştırılmaya başlanmıştır. Casillas (2022)'ın yaptığı araştırmada Filipinli ruh sağlığı çalışanları ve gençler ile görüşülmüş ve koruyucu faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. Katılımcıların görüşleri doğrultusunda üç tema belirlenmiştir. İlk tema olan aile desteği ve kültürü, bireysel güçlü yönler takip etmiş son tema ise din ve maneviyat olmuştur. Katılımcıların %80'i aile ve kültür temasında yoğunlaşmış ve aile ve toplum desteğini kültürel değerlerle ilişkilendirmiştir. Katılımcılar toplumda onları koruyan, destekleyen ve güçlendiren üyeler olduğunu, travmadan sonra toplumun bir aile olarak iyileşmeye çalıştığını belirtmiştir. Bu durumun Filipin'in ortak tarihi boyunca böyle devam ettiğini, Filipinli olmaktan gurur duyduklarını ve dayanışma duygusunun zorlukların üstesinden beraber gelmeleri sayesinde geliştiğini ifade etmişlerdir. Filipinli gençler arasında kültürel öğeler önemli bir faktör olarak tanımlanmıştır. Sonuç olarak Filipin kültürünün kendisi, katılımcılar tarafından koruyucu bir faktör olarak görülmüştür.

2.1.2.3. *Olumlu sonuçlar*

Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler ile ilgili araştırmalarda koruyucu faktörlerin bireysel algılardan etkilendiği ve bir faktörün bazı bireyler için koruyucu özellik gösterdiği ama bazı bireyler için etkisiz olduğu anlaşılmıştır (Masten, 2001). Bireysel farklılıklar nedeniyle araştırmalarda psikolojik sağlamlık sürecinin sonrasındaki olumlu sonuçların gözlenmesi önemli olmaktadır.

Bireyler olumsuz yaşam olaylarını koruyucu faktörlerin desteğiyle atlatabilmekte ve akademik ve sosyal açıdan bazı yeterlilikler geliştirerek yaşamlarına devam etmektedir (Gürkan, 2006). Olumlu sonuçlar akademik ve sosyal yeterlik alanlarındaki pozitif çıktılardır. Olumlu sonuçlar farklı yeterlik alanlarında ortaya çıkabildiği gibi kişilerarası ilişki veya öz düzenleme gibi dışsal ve içsel süreçler, psikolojik sağlamlığın

göstergeleri olabilmektedir (Masten, 2001). İlgili alanyazın incelendiğinde olumlu sonuçlar; mutluluk ve öznel iyi oluş, etkili sosyal ilişkiler, düşük duygu – davranış sorunları, psikososyal açıdan uyum (Masten ve Reed, 2002), yüksek akademik başarı, psikopatolojik bir durumun olmaması (Gizir, 2007) olarak ele alınmıştır.

Psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçlarına yönelik araştırmalarda çocuklar ile yetişkinlerin psikolojik sağlamlığının farklı göstergelerinin olduğu bulunmuştur (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006). Olumlu sonuçları tespit edebilmek için çocukların davranışsal açıdan yeterliklerine ve yaşlarına uygun olarak gelişimsel görevlerini yerine getirip getirmediğine bakılmıştır. Çocukların değerlendirmeleri, ailenin görüşleri, öğretmenlerin verdiği notlar, akranları ile ilişkilerine bakılarak yani çevrenin beklentileri ve dönütleri baz alınarak yapılmıştır. Çocukların ölçeklerinde daha çok kaygı ve depresyon düzeylerini ölçen sorular sorulmuştur (Luthar, Sawyer ve Brown, 2006). Yetişkinlerin değerlendirmeleri ise bireylerin öz bildirimleri ile yapılmaktadır. Kendilerini nasıl hissettikleri, mutluluk ve stres düzeyleri önemli ölçütlerdir (Özen, 2021; Tutar, 2020).

Psikolojik sağlamlığın gelişiminin görülebilir olması, olumlu sonuçlara bağlıdır. Zorlayıcı ve olumsuz yaşam olaylarından sonra birey kişisel, sosyal ve akademik alanda yeterlikler kazanmakta, bunlar olumlu sonuçlar olarak nitelendirilmektedir. Olumlu sonuçlar bireyin ileride karşılaşılabileceği olumsuz yaşam olaylarına göğüs germesine yardımcı olmakta ve psikolojik sağlamlığını yükseltmektedir. Bu bölümde psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özelliklerine değinilecektir.

2.1.3. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri

Psikolojik sağlamlık zorlayıcı yaşantıdan sonra gelişen bir süreç olup sabit bir özellik değildir. Birey olumsuz yaşam olaylarıyla baş edip psikolojik sağlamlığını geliştirebilmektedir. Ancak psikolojik açıdan sağlam olmayan bir birey de zorlayıcı bir yaşantıyla mücadele edip sağlıklı bir uyum gösterebilmektedir. Psikolojik sağlamlık bireysel özelliklerden, yaşantıların farklılığından ve birçok faktörden etkilendiği için psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler net ve kesin olarak tanımlanamamaktadır (Özen, 2021; H. Öztürk, 2019). Farklılıklar olmasına rağmen psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin ortak özellikleri olduğu görülmektedir.

Haynes (2005) çalışmasında psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özelliklerini üç kategoriye ayırmıştır.

1. Sosyal Özellikler

Psikolojik açıdan sağlam olan bireyler sosyal becerileri gelişmiş olduğundan kolaylıkla arkadaş edinebilmektedir (Haynes, 2005). Etkili iletişim becerilerine sahip olduğundan iletişim kurma, sürdürme ve sonlandırmada rahatlıkla kendilerini ifade edebilmektedir. Yakın ilişki kurmada kendilerine güvenmekte, karşıdaki kişinin duygularına ve sosyal ortama uygun tepki verebilmektedir. Yeni sosyal ortamlara uyum sağlama becerileri yüksek olup girişken, ilgili, sorumluluk sahibi ve anlayışlı olmaktadır. Yakın çevresiyle olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir. İhtiyacı olduğunda diğer kişilerden yardım isteyebilmekte ve yardım taleplerine cevap verebilmektedir. Organize etmekten, paylaşımdan, grup etkinliklerinden, diğer kişileri dinlemekten ve bir araya getirmekten hoşlanmaktadır. İyimser gelecek algısı ve sağlıklı iletişim ile kişilerarası sorunlara etkili çözümler getirmektedir (Gürkan, 2006; Haynes, 2005).

2. Duygusal Özellikler

Psikolojik açıdan sağlam olan bireylerin benlik saygıları, özgüvenleri yüksek olup öz yeterlik inancı güçlüdür. Duygularının farkında olup onları kontrol etme becerisine sahiptir. Kendilik algıları yüksek olup kendilerini kabul etmektedir. Yaşamlarındaki yeni durumlara kolaylıkla adapte olmakta, kaygısını kontrol altına alabilmektedir (Gürkan, 2006; Haynes, 2005). Ergenlik ve yetişkinlik döneminde psikolojik açıdan sağlam olan bireyler problem davranışlara daha az yönelmekte, şimdi ve geleceğe yönelik umutsuzluğu daha az hissetmektedir. Bireylerin yeni yaşantılara açık, dışadönük, iyimser oldukları, duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol ettikleri yaşamdan daha yüksek düzeyde doyum aldıkları belirlenmiştir (Gizir, 2007; Kararırmak, 2006). Werner ve Smith (1992'den akt. Tutar, 2020) ek olarak benlik saygılarının ve özyeterlilik inançlarının yüksek olduğunu, sakın bir ruh haline sahip olduklarını, empati kurabildiklerini ve değişen durumlara karşı daha başarılı bir şekilde uyum sağlayabildiklerini ifade etmektedir. Guimaraes (2018) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin daha yüksek yaşam kalitesi, daha fazla mutluluk, daha iyi zihinsel sağlık ve esenlik, başarılı yaşlanma, daha düşük depresyon, uzun ömür ve düşük ölüm riski gibi psikolojik ve fiziksel özellikleri olduğunu belirtmiştir.

3. Bilişsel Özellikler

Psikolojik sağlamlığı olan bireylerin yaşam amaçları, geleceğe yönelik beklentileri bulunmaktadır. Çocuklar okulda, yetişkinler ise işyerlerinde doğru kararlar

vermekte ve başarıları yüksek olmaktadır. Olumsuz yaşam olaylarında mantıklı karar verebilme becerilerine sahiptir. Yaşamlarında dışsal nedenlere değil azim, gayret gibi içsel nedenlere önem vermektedir (Haynes, 2005).

Yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin ortak özellikleri incelenmiştir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan birey riskli durum ya da olumsuz bir olayla başarılı bir şekilde baş edebilmekte ve sonrasında sağlıklı bir şekilde gelişimine devam edebilmektedir (Güloğlu ve Kararırmak, 2010).

Psikolojik sağlamlığı olan birey, yaşamında sorunların oluşmasını engelleyebilmekte, problem çözme becerileri sayesinde karşılaştıkları problemlerle etkin başa çıkabilmektedir (Özen, 2021). Psikolojik sağlamlığın geleceğe yönelik plan yapma, etkili sorun çözme ile olumlu, sorunlar karşısında kaçınan davranma ile olumsuz yönde ilişkisi bulunmuştur (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler yakın çevresi tarafından daha mutlu olarak değerlendirilmektedir (H. Öztürk, 2019). Daha olumlu duygu durumu olan bireyler yaşamdaki olay ve durumlara bilişsel açıdan daha esnek yaklaşabilmektedir (Kararırmak ve Siviş Çetinkaya, 2011; Sameroff, 2005).

Psikolojik sağlamlığın yüksek olması sosyal, duygusal, bilişsel özellikleri etkilemektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, akademik başarılarının yüksek olduğu, sosyal ilişkilerinde yeterli ve olumlu oldukları, duygusal problemleri ise düşük düzeyde gösterdikleri belirtilmektedir. Psikososyal uyumlarının yeterli olduğu, davranış sorunlarını pek yaşamadıkları ve psikopatolojinin olmadığı gözlenmektedir (Arslan, 2015b; Gizir, 2007). Bireyler çevrelerine kıyasla kendilerini daha az yalnız hissetmekte ve geleceğe umutla bakmaktadır (Güloğlu ve Kararırmak, 2010). Larsen (2010) psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların güvenli bağlandıklarını, benlik saygılarının, özgüvenlerinin, mizah duygularının yüksek olduğunu, zeka düzeylerinin normal ve normal üstü olduğunu, içsel denetim merkezli olduğunu ve akranlarına göre uyumlu ve daha esnek olduklarını belirtmiştir.

Psikolojik sağlamlık düzeyinin gelişimini bireyin, ailenin ve sosyal çevrenin tutumları olumlu yönde etkileyebilmektedir (Gürkan, 2006). Bireyin sosyal beceri ve problem çözme becerisi ile ilgili eğitim alması, kendi farkındalığı ve potansiyelini geliştirmek için çaba göstermesini kolaylaştırabilmektedir. Ayrıca diğer bireylerin yaşantılarından en üst düzeyde yararlanabilmesi de bireyin psikolojik sağlamlığını geliştirebilir. Bireylerin olumsuz yaşam olaylarında, zorlu süreçlerde, başarısızlıklarında

aile üyelerinden ve sosyal çevrelerinden destek alabilmeleri olumlu tutumlar içinde sayılabilmektedir (Gürgen, 2006; H. Öztürk, 2019).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri her bireyde görülen özellikler olup düzeyleri farklılaşmaktadır. Bu nedenle olumlu ve işlevsel olan bu özellikler çocukluk çağından itibaren aile, okul ve toplum işbirliğinde geliştirilebilir. Ebeveynlerin çocuk ve ergenlere karşı sağlıklı tutum benimsemeleri, okulların psikolojik sağlamlığın gelişimi için etkili stratejiler uygulaması ve çevrenin destekleyici bir ortam sağlaması, bireyin ileriki yaşamında psikolojik sağlamlığının yüksek olması için oldukça önemlidir.

Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması adına ebeveyn ve eğitimciler başta olmak üzere sosyal çevrenin tutum ve davranışları önemli olmaktadır. Psikolojik sağlamlığı geliştirici ve destekleyici davranışların oluşumu psikolojik sağlamlığın yapısını anlamaktan geçmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramına farklı bakış açılarından bakmak, bileşenlerini ve yapısını kavramak ve böylece destekleyici ortam oluşturmak için psikolojik sağlamlığı açıklayan kuram ve modeller üzerinde durulacaktır.

2.1.4. Psikolojik sağlamlık kavramını açıklayan kuram ve modeller

Psikolojik sağlamlık üzerine on yıllardır yapılan çalışmalar, ruh sağlığı sorunlarını anlamak, önlemek ve tedavi etmek isteyen öncü bilim insanlarının düşünce ve görüşleriyle şekillenmiştir. Bilim insanlarının psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin hem kuramsal hem araştırma amaçlı görüşleri psikolojik sağlamlığı açıklamada bir çerçeve oluşturmuştur. Farklı yaklaşımlar birçok modeli beraberinde getirmiştir. Bu modellerde psikolojik sağlamlık tanımlanırken çoğunlukla iki olgu üzerinde durulmaktadır. İlki, bireyin gelişim sürecinde karşılaşacağı riskli durum ve koşulların varlığıdır. İkincisi bireyin karşılaştığı zor durumdan sonra olumlu sonuçlar geliştirmesi ve uyum sağlamasıdır (Fergus ve Zimmerman, 2005).

Bu çalışmada ön plana çıkan kuram ve modellerden; Meydan Okuma Modeli (Garmezy vd., 1984; Masten vd., 1990; Rutter, 1987), Psikolojik Sağlamlık Kuramı (Richardson, Nigier, Jensen ve Kumpfer, 1990), Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli (Henderson ve Milstein, 1996) ve Wolin ve Wolin Modeli (Wolin ve Wolin, 1993) kısa bir şekilde ele alınmıştır.

2.1.4.1. Meydan okuma modeli

Garnezy vd. (1984), Masten vd. (1990), Rutter (1987)'in aralarında bulunduğu araştırmacılar ruh sağlığı sorunlarının nedenleri ve sonuçlarını anlamak için bireyin gelişimini ciddi şekilde etkileyen unsurlar ile ilgili çalışmalar yapmışlardır. Örneğin, biyolojik anne yoksunluğu, erken doğum, düşük doğum ağırlığı, aile fertlerinin ruh sağlığı sorunlarının olması, düşük sosyo ekonomik durum vb. problemler gelişimi etkileyen riskli durumlar olarak ele alınmıştır. Araştırmacılar çalıştıkları gençlerin yaşamlarında beklenmedik zorluklardan sonra olumlu uyum ve iyileşme gösterdiklerini fark etmişlerdir. Riskli durumlarına rağmen gelişen gençler psikolojik açıdan sağlam olarak etiketlenmiş ve bu gençler, zorluklara rağmen nasıl geliştiklerini inceleyen araştırmacıların odak noktası haline gelmiştir (Fergus ve Zimmerman, 2005; Masten vd., 1990).

Meydan okuma modeli, psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için bireyin gelişimini etkileyen bir risk durumunun olmasını ve sonrasında iyi bir sonuç ve uyum görülmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu modele göre bireyin yaşamında gelişimini etkileyen hiçbir zaman önemli bir riskli durum veya zorluk olmamışsa, birey psikolojik açıdan sağlam olarak kabul edilmemektedir (Masten, 2001). Meydan okuma modelini benimseyen Rutter (1987)'e göre bu süreç bireye aşı yaparak bağışıklık kazandırmaya benzemektedir. Bireyin fiziksel sağlığı için hastalığın küçük veya değiştirilmiş bir dozu bireye enjekte edildiği gibi psikolojik sağlamlık için de birey düşük düzeyde riskli durumlara maruz kalmalıdır.

Meydan okuma modeline göre, orta düzeyde riske maruz kalma, bireye kaynaklarını kullanma ve becerilerini uygulama fırsatı vermektedir. Var olan riskli durumun bireyin baş etme becerilerini harekete geçirecek kadar zorlayıcı olması gerekmektedir. Birey zorlayıcı olayların üstesinden gelerek ileriki yaşamında kullanacağı becerileri geliştirmektedir. Meydan okuma modelinde riskli durum ve olaylara maruz kalma düzeyinin önemli olduğu belirtilmektedir (Masten, 2007). Örneğin, çok az düzeyde olan aile içi çatışma, gençlere ev dışındaki kişilerarası çatışmalarla nasıl başa çıkacaklarını veya bunları nasıl çözeceklerini öğretemeyebilir. Çok fazla düzeyde olan çatışma ise genç için yıpratıcı veya travmatik olabilmekte, gencin kendisini umutsuz hissetmesine neden olabilmektedir. Aile içi ilişkilerde yaşanan orta düzey çatışma, gencin çatışma çözme becerilerini geliştirebilmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Ancak bireyleri riskli durumlara maruz bırakmak etik

değildir ve her bireyin riskli durumun düzeyine ilişkin algısı değişebilmektedir (Garnezy vd., 1984).

Yates, Egeland ve Sroufe (2003) dayanıklılığı, gençlerin zorluklara maruz kaldıklarında var olan kaynaklarını harekete geçirmeyi öğrendikleri bir gelişim süreci olarak tanımlamıştır. Gençler, düşük risk seviyelerini başarıyla aşarken gelecekte artan riskle yüzleşmeye hazırlıklı hale gelebilmektedir. Bireyler yaş alıp zorluklara maruz kaldıkça risklere rağmen gelişmeye devam etmektedir.

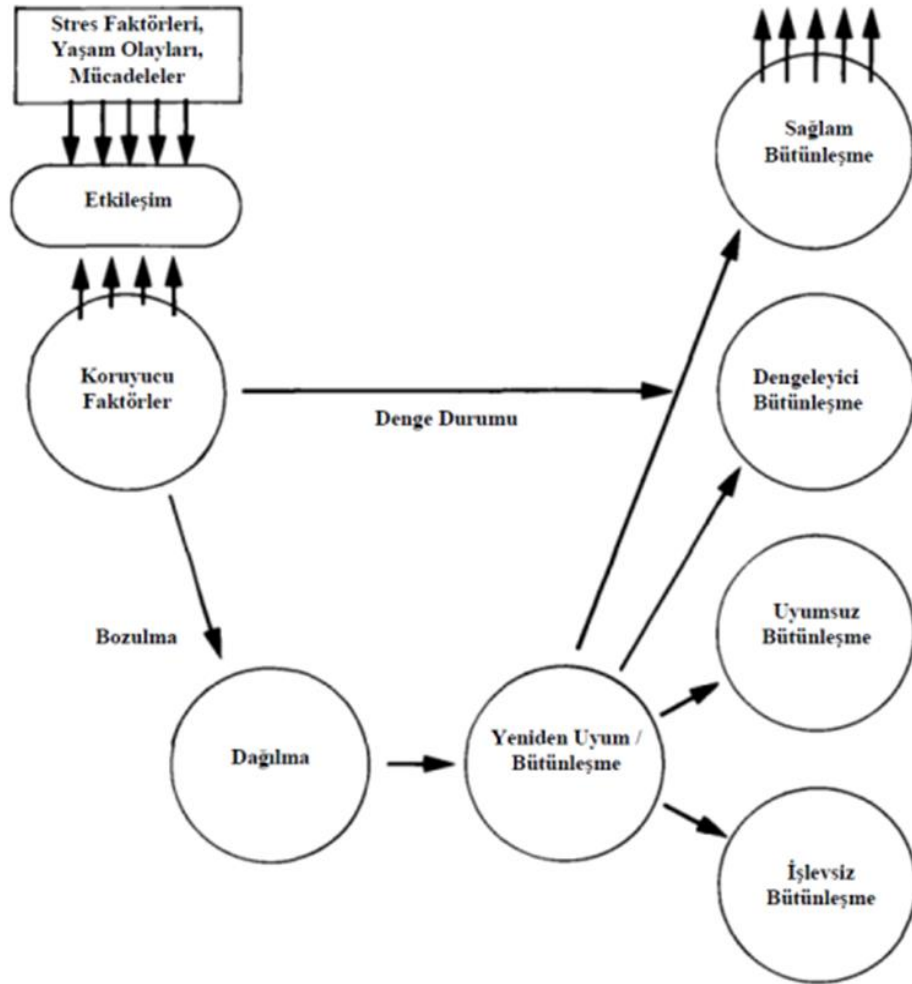
Birey için risk faktörlerinin ve olumsuz yaşam olaylarının sayısı fazla olduğunda anne baba tutumu, okul içi ilişkiler ve yaşam becerileri telafi edici olmaktadır (Masten vd., 1990). Yüksek riskli koşullardaki bireylerin olumlu sonuçlar göstermesi ve uyum sağlamalarında koruyucu faktörler devreye girmektedir. Meydan okuma modeli, bireyin riskli duruma maruz kalmasının yanında bireyin güçlü yönlerine de odaklanmaktadır. Sağlıklı uyum ve olumlu sonuçlar elde edilmesi için koruyucu faktörlerin varlığı önemli olmaktadır. Bu modele göre risklerin olumsuz etkilerini azaltabilecek koruyucu faktörler, varlıklar veya kaynaklardır. Varlıklar, olumlu başa çıkma becerileri, özgüven ve öz yeterlilik gibi bireysel olumlu faktörlerdir. Kaynaklar ise bireyin dışında olan ebeveyn desteği, arkadaşlık ilişkileri ve olumlu okul ortamıdır (Fergus ve Zimmerman, 2005; Garnezy, 1985).

Rutter (1979'dan akt. Appleyard vd., 2005), Werner (1990) ve Werner ve Smith (1982) tarafından yapılan çalışmalar, olumlu okul deneyimlerinin stresli ev ortamlarının etkilerini azalttığını göstermiştir. Düşük sosyo-ekonomik koşullarda büyüyen ergenlerle yapılan çalışmalarda birçok ergenin olumlu davranışlar sergilediği görülmüştür. Bu ergenlerin yüksek benlik saygısı (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003) veya bir yetişkinin desteğini alma (Zimmerman, Bingenheimer ve Notaro, 2002) gibi koruyucu faktörlere sahip olduğu belirtilmiştir. Meydan okuma modelinde psikolojik sağlık açısından bireyin riskli durum sonrası olumlu sonuçlar göstermesi ve uyum sağlaması beklenmektedir. Zor koşulların üstesinden gelebilmek için koruyucu faktörlerden destek almak psikolojik sağlık süreci için önemli olmaktadır.

2.1.4.2. Richardson, Niger, Jensen ve Kumpfer'nin psikolojik sağlık kuramı

Psikolojik sağlık ile ilgili yaklaşımlardan biri Richardson, Niger, Jensen ve Kumpfer (1990)'ın geliştirdikleri psikolojik sağlık kuramıdır. Kurama göre birey psikolojik açıdan daha sağlam olabilmek için zorluklardan ve riskli durumlardan

geçmeli, düzensizleşmeli, deneyimlerinden öğrenerek yaşamını yeniden düzenlemeli ve koruyucu faktörlerin yardımı ile daha fazla başa çıkma becerisi kazanarak bu süreçten güçlü çıkmalıdır. Bu uyum süreci dakikalarca ya da yıllarca süren bir mücadeleyi temsil edebilmektedir. Kuramın anahtar bileşeni, biyopsikospiritüel homeostaz kavramıdır. Bu kavram ile biyolojik açıdan homeostaz kavramı benzerdir. Örneğin, vücut ısısı yükseldiğinde vücut homeostatik mekanizmaları aktive etmekte ve denge durumuna geri dönmek için terlemeyi başlatmaktadır. Biyopsikospiritüel homeostaz da zihin, beden ve ruh halinin uyum sağladığı denge sürecidir. Bu süreç Richardson vd. (1990) tarafından aşağıdaki şekilde modellenmiştir.



Şekil 2.1. Richardson, Niger, Jensen ve Kumpfer'in Psikolojik Sağlık Kuramı (Richardson vd., 1990)

Modele göre biyopsikospiritüel homeostaz, bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak bir dizi duruma uyum sağladığı bir süreçtir. Yaşam olayları, iç ve dış stres

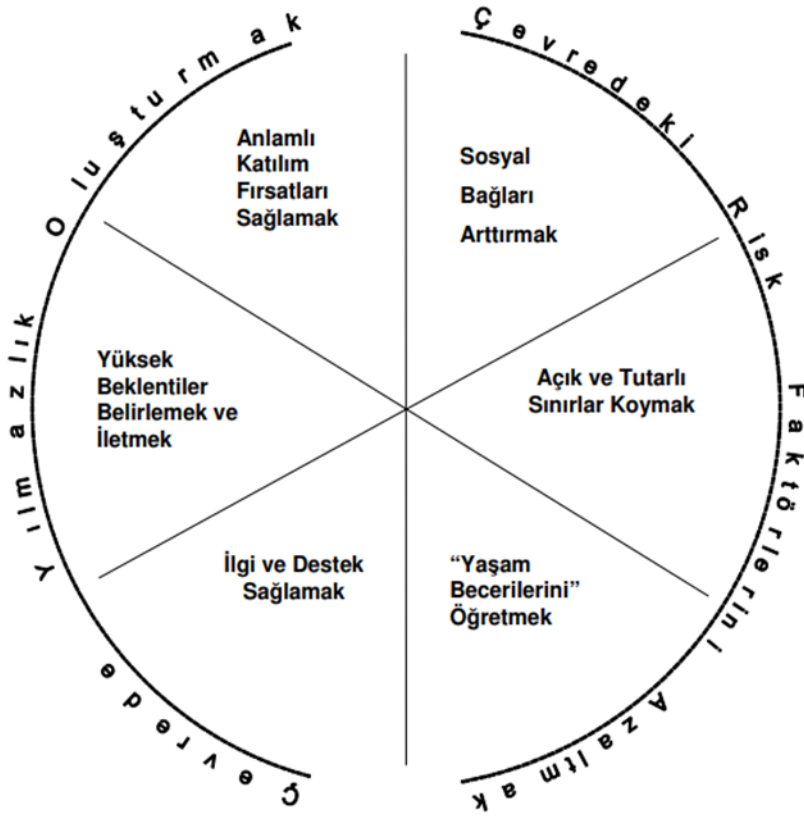
faktörleri nedeniyle bireyin sahip olduğu koruyucu faktörler bazen denge durumunu koruyamaz ve denge durumunda bozulma ve düzensizlikler meydana gelebilmektedir. Bu durumda dört bütünleşme sürecinden biri yaşanmaktadır.

1. Sağlam yeniden bütünleşme: Dengenin bozulması ile birey kendini ve çevreyi daha iyi anlamakta, yeni başa çıkma becerileri öğrenmekte ve yaşamını psikolojik açıdan daha sağlam bir şekilde düzenlemektedir. Kazandığı deneyim ve beceriler ileride karşılaşılabileceği zorlayıcı yaşam olaylarına bireyi hazırlamaktadır. Bu süreç psikolojik sağlamlık yönünden bir fırsat olmaktadır.
2. Dengeleyici yeniden bütünleşme: Birey yaşam olayı ve stres faktörlerinin getirdiği olumsuzluğu aşmakta ve önceki denge düzeyine geri dönmektedir.
3. Uyumsuz yeniden bütünleşme: Birey yaşadığı olumsuzluğu aşmakta ancak önceki denge düzeyinden daha düşük bir denge düzeyine inmektedir. Öncesinde sahip olduğu benlik saygısı, özgüven, olumlu gelecek algısı veya yetenek ve becerilerinde kayıp görülebilmektedir.
4. İşlevsiz yeniden bütünleşme: Olumsuzlukla baş etmede birey kendine zarar verici bir yol seçmekte ve ruh sağlığı etkilenmektedir. Süreç, bir uzmandan yardım alma ihtiyacını yansıtmaktadır.

Richardson vd. (1990)'nin modeline göre psikolojik sağlamlık, denge sisteminde bir bozulma olduğunda ortaya çıkmaktadır. Birey yaşamında uyum ve denge kurabilmek için mücadele etmekte ve değişiklik yaşamaktadır. Model, psikolojik sağlamlık sürecini zihinsel, fiziksel ve ruhsal açıdan çok yönlü incelemektedir.

2.1.4.3. Henderson ve Milstein'in psikolojik sağlamlık çemberi modeli

Henderson ve Milstein (1996), psikolojik sağlamlığı bireyin zorluk veya ciddi strese maruz kalmasına rağmen sosyal, akademik ve mesleki gelişim açısından başarılı bir şekilde uyum sağlaması olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlık, her bireyde farklı düzeylerde bulunmakta, zaman içerisinde artıp azalabilmektedir. Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir bir niteliktedir. Henderson ve Milstein (1996) psikolojik sağlamlığın geliştirilmesini psikolojik sağlamlık çemberi modeli ile açıklamıştır.



Şekil 2.2. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlık Çemberi (Henderson ve Milstein, 1996)

Psikolojik sağlık çemberi modelinde sol tarafı oluşturan öğelerde, Benard (1991)'in araştırmalarından faydalanılmış ve çevre aracılığıyla psikolojik sağlık oluşturmak amaçlanmıştır. Bu bölümdekiler psikolojik sağlamlığı destekleyen tüm unsurların en önemlileri seçilerek oluşturulmuştur. Çemberin ilgi ve destek ögesi, koşulsuz olumlu saygı ve teşvik etmeyi içermektedir. Yüksek beklentiler ögesi ise motive edici olması için hem yüksek hem gerçekçi beklentilerin belirlenip iletilmesinin önemini vurgulamaktadır. Anlamlı katılım fırsatları sağlamak ögesi, ailede çocuklara, okulda öğrencilere sorumluluk vermeyi içermektedir. Hedef belirlemek, sorumluluk bilinci oluşturmak ve başkalarına yardım etmek çocuklara katılım fırsatı vererek sağlanmaktadır (Henderson, 2012).

Psikolojik sağlık çemberi modelinde sağ tarafı oluşturan öğelerde Hawkins, Catalona ve Miller (1992)'in araştırmalarından faydalanılmıştır. Çevredeki riskleri azaltan faaliyetler ile psikolojik sağlık oluşturmak amaçlanmıştır. Sosyal bağları arttırmak ögesi, ailede çocukların, okulda ise öğrencilerin diğerleriyle güçlü pozitif bağlara sahip olmasını içermektedir. Açık ve tutarlı sınırlar koymak ögesi ise, ailedeki

kuralların ve okuldaki işleyişin tutarlı uygulanması ve davranış beklentilerinin net olmasıdır. Bu üçlüdeki son unsur yaşam becerilerini öğretmektir. Çocuklara işbirliği, sağlıklı başa çıkma, çatışma çözümü, atılganlık becerileri, iletişim becerileri, problem çözme ve karar verme becerileri ve sağlıklı stres yönetiminin ailede ve okulda öğretilmesidir (Henderson, 2012).

Modele göre psikolojik sağlıkla çevredeki risk ve koruyucu faktörler düzenlenerek geliştirilmektedir. Henderson ve Milstein (1996)'e göre psikolojik sağlamlığı olanlar stresli olaylardan sonra nadiren vazgeçmekte, çabuk toparlanmakta, sıkıntılardan ve risklerden daha güçlü çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler yetiştirmek için aile ve okul ortamı, çocuk ve gençler için önemli olan koruyucu koşulları sağlamalıdır. Ayrıca risk faktörlerinin etkisini azaltmak için çocukların sosyal duygusal öğrenmeleri ve yaşam becerileri desteklenmelidir.

2.1.4.4. Wolin ve Wolin modeli

Wolin ve Wolin (1993) psikolojik sağlamlığı, zorluklarla karşılaşma ve bu mücadeleden kalıcı güçler kazanarak çıkabilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Wolin'ler modellerini oluştururken kendi araştırmalarından yola çıkmıştır. Wolin'ler geleneksel modellerin, alkolik ebeveynlerin çocukları ile yaptıkları çalışmaları açıklayamadığını ileri sürmüştür. Geleneksel psikoloji modeli, bu çocukları yetersiz, savunmasız ve kurtarılamaz olarak nitelendirmiştir. Wolin'ler ise çocukların çoğunun çoklu risk faktörlerine rağmen bu duruma yenik düşmediklerini ve daha hedef odaklı ve problem çözme yeteneklerinin daha gelişmiş olduğunu tespit etmiştir (Waibel Duncan ve Yarnell, 2011; Wolin ve Wolin, 1993).

Wolin ve Wolin (1998) bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşam olayları ve risk faktörlerine rağmen sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabildiklerini belirtmiştir. Modelde, bireyin güçlü yönlerine odaklanılmış ve sağlıklı uyum için yardımcı özellikler belirlenmiştir. Bu özellikler “yedi psikolojik sağlıkla davranışı” olarak kayıt altına alınmıştır (Wolin ve Wolin, 1998). Bu davranışlar şunlardır:

1. İçgörü (Insight): Problemleri durumlarda bireyin kendine sorular sorması ve cevaplar ile sorunu açığa çıkarmasıdır.
2. Bağımsızlık (Independence): Kendisi ile sorunlu ebeveynler arasındaki sınırların çizilmesi ve bireyin duygusal mesafesini korumasıdır.

3. İlişkiler (Relationships): Saygı ve empati temelinde diğer bireyler ile tatmin edici yakın ilişkiler kurmasıdır.
4. Girişim (Initiative): Sorunların sorumluluğunu üstlenerek umutsuzlukla mücadele etmede bireyin kendini denemesidir.
5. Yaratıcılık (Creativity): Acı verici deneyim, duygu ve içsel çatışmaları sanat ile sembolik biçimde ifade etmesidir.
6. Mizah (Humor): Trajik olanın içinde komik olanı bulması ve mizah aracılığıyla sorunları hafifletmesidir.
7. Ahlak (Morality): Yaşamında kötülüklere rağmen ahlak standartlarına bağlı kalması, iyi ve bilinçli bir vicdana sahip olmasıdır (Wolin ve Wolin, 1993).

Model, psikolojik sağlamlık sürecinde riskin hep var olduğunu ancak zorluklarla yapıcı bir şekilde mücadele etmenin ve sorunlardan çok güçlü özelliklere odaklanmanın bireyin yolunu aydınlattığını keşfetmiştir.

2.1.5. Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlık ile ilgili hem yurtdışı hem de yurtiçinde yapılan araştırmalar incelenecektir. Bu araştırma ergenlik döneminde olan bireylere yönelik olduğu için ilgili alanyazın incelenirken çoğunlukla katılımcıları ergenlik döneminde olan araştırmalar seçilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık araştırmalarının, olumsuz yaşam olayları veya bilişsel esneklik veya yetersizlik duygusu ile ilgili olanları da bu araştırma konusu ile ilgili olduğu için aktarılacaktır.

2.1.5.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar

Bu bölümde yurtdışında psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalardan risk faktörlerini, koruyucu faktörleri ve psikolojik sağlamlığı geliştirmek için oluşturulan programları içeren araştırmalara yer verilmiştir.

Psikolojik sağlamlık alanında yapılan ilk araştırma risk faktörlerini inceleyen boylamsal bir çalışmadır (Werner ve Smith 1977'den akt. Özkan, 2021). 698 bebeğin katıldığı çalışma 40 yıl sürmüştür. Elde edilen bulgulara göre risk faktörleri olarak; doğuma yakın zamanda meydana gelen stres, anne babanın alkol bağımlısı olması, yoksulluk, anne babanın eğitim seviyesinin iyi olmaması tespit edilmiştir. Bu araştırmaya katılan bireylerin üçte birinin oynayabilen, sevebilen ve çalışabilen,

sonrasında mücadele edebilen bireyler olduğunu ve psikolojik sağlık özellikleri gösterebilen yetişkinlere dönüştüğü tespit edilmiştir.

Clark (1995) lise öğrencilerinde yılmazlık ile ilgili çalışmaları inceleyerek risk faktörlerinin yılmazlığı nasıl etkilediğini araştırmıştır. Düşük düzeyde ebeveyn katılımı, akademik başarısızlık, okuldaki etkinliğin sınırlı olması risk faktörleri olarak bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin kızlara kıyasla psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

McCubbin (2003) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin psikolojik sağlıkları ile etnik kimlik ve stres kaynakları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Hawaiiili 10. ve 11. sınıf öğrencileri ile psikolojik sağlık, kaygı, kendini kabul konuları çalışılmıştır. Sonuç olarak psikolojik sağlık olumsuz yaşam olaylarının içeriğinden etkilenmektedir.

Fergus ve Zimmerman (2005) ergenler ile yapılan dayanıklılık araştırmalarını incelemiş ve madde kullanımı, şiddet içeren davranışları ve riskli cinsel davranışları ergenlerde risk faktörü olarak bulmuştur.

Li vd. (2011) çalışmalarında Çinli ergenlerin psikolojik sağlığını araştırmış ve psikolojik sağlık açısından risk oluşturan ve koruyucu olan faktörleri belirlemiştir. Risk faktörlerinden aile katılımının ve çocuğun okula devamının olmamasının problem davranışları arttırdığı ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilediği bulunmuştur. Koruyucu faktörlerden aile bağlılığının ve okulda sağlanan fırsatların (düşük okul bağlılığına yol açabilecek duygusal sorunlarda öğrenciye yardımcı olmak, öğrencinin akademik katılımını arttırmak ve olumsuz davranışa müdahale programlarını yürütmek, sosyal sorumluluk projelerini arttırmak ve sınıf etkinliği, kural belirleme gibi karar verme süreçlerine öğrencileri dahil etmek) problem davranışları azalttığı ve psikolojik sağlığını olumlu etkilediği belirtilmiştir. Akademik başarısızlığın ve yüksek başarı beklentisinin psikolojik sağlığın önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Shirley (2012) tarafından ihmal ve/veya istismara uğramış kolej öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda istismar ve psikolojik sağlık ilişkisinde olumsuz yaşam olaylarının ve sosyal kaynakların önemli birer değişken olduğu bulunmuştur. Ayrıca istismar sonrasında katılımcılardan erkek olanların kızlara kıyasla psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ziaian vd. (2012) mülteci ergenlerde psikolojik sağamlık ile depresyon, duygusal ve davranışsal sorunlar ve ruh sağlığı hizmeti alımı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 170 ergenin katıldığı araştırmanın sonucunda depresif belirtiler ve duygu davranış sorunlarının psikolojik sağamlığı düşürdüğü bulunmuştur. Ergenlerde göçün psikolojik sağamlığı olumsuz etkilediğı ve ruh sağlığı hizmeti almanın psikolojik sağamlığı çok az düzeyde etkilediğı bulunmuştur. Ayrıca kızların psikolojik sağamlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik sağamlık alanında koruyucu faktörleri inceleyen araştırmalardan biri olan Luthar (1991'den akt. Keskin, 2021) tarafından yapılan çalışmada olumsuz yaşam olayları (anne baba ayrılığı, anne babadan birinin iş kaybı gibi) sonrasında bireylerin psikolojik sağamlıkları incelenmiştir. 14-17 yaşındaki 144 ergen ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda koruyucu faktörler içsel denetim ve sosyal beceriler olarak bulunmuştur. Psikolojik sağamlığı yüksek çıkan ergenlerin daha az olumsuz yaşam olayı yaşayan ergenlere göre daha endişeli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Rew vd. (2001) 59 evsiz ergenle yaptıkları çalışmada psikolojik sağamlık düzeyleri ile koruyucu ve risk faktörlerinin ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucu olarak kendisini psikolojik açıdan sağlam nitelendirenlerin umutsuzluk ve yalnızlık duygularını pek yaşamadıkları ve yaşamlarında tehlikeli davranışlara yönelmedikleri bulunmuştur.

Friborg vd. (2003) psikiyatrik rahatsızlıklarda dayanıklılığın koruyuculuğunu incelemiş ve dayanıklılığın koruyucu kaynaklarını araştırmıştır. Ortalama 22 yaşında 59 psikiyatrik rahatsızlığı bulunan ve 276 sağlıklı bireyin katıldığı araştırmada psikiyatrik rahatsızlığı bulunan ve bulunmayanlarda dayanıklılığın koruyucu etkisi olduğunu bulmuştur. Benlik saygısı, öz yeterlik, kendini kabul, umut, kararlılık, dışadönüklük, neşeli ruh hali, iyi iletişim becerileri ve sosyal ve bilişsel esneklik, plan yapma koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir.

Hoge, Austin ve Pollack (2007) dayanıklılık ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilgili araştırmaları incelemiştir. Dayanıklılık, risk altındaki çocukların travmatik yaşantılarında koruyucu etki göstermiştir. Dayanıklılık açısından koruyucu faktörler etkili başa çıkma tarzları, içsel kontrol odağı, bilişsel yetenekler ve sosyal destek olarak belirlenmiştir.

Acevedo (2010) bilişsel esneklik ve planlama becerileri ile dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 113 ortaokul öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ve planlama becerisinin dayanıklılığı pozitif etkilediği bulunmuştur. Yüksek bilişsel esnekliğe ve yüksek planlama becerisine sahip öğrencilerin dayanıklılıkları yüksek düzeyde çıkmıştır.

Williams ve Nelson-Gardell (2012) 11-16 yaş aralığındaki cinsel istismara uğrayan 237 katılımcının psikolojik sağlamlık düzeylerini ve yordayan faktörleri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarında psikolojik sağlamlığı yordayan faktörlerin sosyal destek, umut ve yaşamdan beklenti, ailenin ekonomik durumu ve eğitimi, okul bağlılığı olduğu bulunmuştur.

Allan, McKenna ve Dominey (2014) üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde akademik başarı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya 1534 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ortalama değerden yüksek bulunmuş ayrıca psikolojik dayanıklılık kadınlarda akademik başarıyı daha çok arttırmış ancak erkeklerde akademik başarı açısından daha az işlevsel olmuştur.

Scoloveno (2014) ergenlerde dayanıklılık ile umut, esenlik ve sağlıklı yaşam tarzı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 15-17 yaşları arasında 311 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonucunda umut, esenlik ve sağlıklı yaşam tarzı psikolojik sağlamlığı pozitif etkilemiştir. Ayrıca erkeklerin kızlara oranla psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Vinayak ve Judge (2018) tarafından yapılan çalışmada 13-15 yaş aralığındaki 150 ergen ile psikolojik iyi oluşun yordayıcıları incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın ve empatinin psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Kızlarda psikolojik sağlamlık ve empati psikolojik iyi oluşun yordayıcıları, erkeklerde ise psikolojik iyi oluşun tek yordayıcısı psikolojik sağlamlık olarak bulunmuştur. Ayrıca kızların psikolojik sağlamlık puanı erkeklerden daha yüksek tespit edilmiştir.

İncelenen araştırmalarda erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu (Clark, 1995; Scoloveno, 2014; Shirley, 2012) ve kızların psikolojik sağlamlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu (Vinayak ve Judge, 2018; Ziaian vd., 2012) bulunmuştur. İncelenen araştırmalarda risk faktörleri; doğuma yakın zamanda meydana gelen stres, anne babanın alkol bağımlısı olması, yoksulluk, anne

babanın eğitim seviyesinin iyi olmaması (Werner ve Smith 1977'den akt. Özkan, 2021), aile katılımının ve çocuğun okula devamının olmaması, akademik başarısızlık ve yüksek başarı beklentisi (Li vd., 2011), düşük düzeyde ebeveyn katılımı, akademik başarısızlık, okuldaki etkinliğin sınırlı olması (Clark, 1995), madde kullanımı, şiddet, riskli cinsel davranış (Fergus ve Zimmerman, 2005), depresif belirtiler, duygu-davranış sorunları (Ziaian vd., 2012) ve olumsuz yaşam olayları (McCubbin, 2003; Shirley, 2012) olarak ortaya konmuştur. Araştırmalarda ele alınan olumsuz yaşam olayları; etnik kimlik ve stres kaynakları (McCubbin, 2003), ihmal/istismar (Shirley, 2012; Williams ve Nelson-Gardell, 2012), anne baba ayrılığı, anne babanın iş kaybı (Luthar, 1991'den akt. Keskin, 2021), göç (Ziaian vd., 2012) ve evsiz olmadır (Rew vd., 2001).

Koruyucu faktörler ise; içsel denetim ve sosyal becerilere sahip olma (Luthar, 1991'den akt. Keskin, 2021), umutsuzluk ve yalnızlık duyguları yaşamama, tehlikeli davranışlara yönelmeme (Rew vd., 2001), umut ve yaşamdan beklenti, ailenin ekonomik durumu ve eğitimi, aileden ve okuldan alınan sosyal destek, okul bağlılığı (Williams ve Nelson-Gardell, 2012), bilişsel esneklik ve planlama becerisi (Acevedo, 2010), umut, esenlik ve sağlıklı yaşam tarzı (Scoloveno, 2014), aile bağlılığı ve okulda sağlanan fırsatlar (Li vd., 2011) olarak belirlenmiştir. Etkili başa çıkma tarzları, içsel kontrol odağı, bilişsel yetenekler ve sosyal destek (Hoge, Austin ve Pollack, 2007), benlik saygısı, öz yeterlik, kendini kabul, umut, kararlılık, dışadönüklük, neşeli ruh hali, iyi iletişim becerileri, plan yapma, sosyal ve bilişsel esneklik (Friborg vd., 2003) koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir. Ayrıca empati kurabilme ve psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluşu yordadığı (Vinayak ve Judge, 2018) ve psikolojik sağlamlığın kadınlarda akademik başarıyı artırdığı (Allan, McKenna ve Dominey, 2014) belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın risk altındaki çocukların travma sonrası stres bozukluğunda (Hoge, Austin ve Pollack, 2007) ve ruh sağlığında (Friborg vd., 2003) koruyucu etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlık açısından risk oluşturan ve koruyucu olan faktörleri inceleyen araştırmalar dışında ergenlerde psikolojik sağlamlığı arttırmak için oluşturulan programların etkililiğini inceleyen araştırmalar da vardır. Shochet, Holland ve Whitefield (1997'den akt. Koçhan, 2021) araştırmalarında ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmayı amaçlamış ve 12-16 yaşındaki ergenlere yönelik "Resourceful Adolescent Program" isminde bir program hazırlamıştır. 11 oturumdan oluşan program psikolojik sağlamlığı artırarak ergenlik çağındaki depresyonu

önlemeye yönelik olup koruyucu faktörlerle desteklenmiştir. Bireyin kendi güç ve kaynaklarını fark etmesi, öz yönetim, öz düzenleme beceri eğitimi, problem çözme becerisi, bilişsel yeniden yapılandırma ve destek ağlarına ulaşma program konularıdır. Araştırma sonucunda programın, katılımcıların depresif belirtilerini önlediği bulunmuştur.

Gillham, Reivich ve Jaycox (2008) 11-13 yaşındaki çocuklara yönelik 18 oturumdan oluşan “The Penn Resilience Programme” isimli psikolojik sağlık programı geliştirmiştir. Katılımcıların program sonrasında ilk olarak okul içinde, sonra yaşamındaki olumsuz yaşantılarla başa çıkmada esnek olabilmeleri amaçlanmıştır. Katılımcılara özyeterlik, öz düzenleme, problem çözme, karar verme becerileri eğitimi, iyimserlik, empati, arkadaşlık ilişkileri, duygu kontrolü öğretilmiştir. Program sonunda çocukların kaygılarının ve davranış sorunlarının azaldığı, psikolojik sağlamlıklarının arttığı bulunmuştur.

Alvord, Zucker ve Grados (2011) ergenler için “Enhancing Resilience Programme for Children and Adolescent” isminde psikolojik sağlık programı geliştirmiştir. 12 oturum olan program esneklik, kişilerarası ilişki, empati, problem çözme becerisi ve stres yönetiminden oluşmaktadır. İncelenen bu psikolojik sağlamlığı artırma programlarının içeriğinde bilişsel yeniden yapılandırma ve esneklik ile ilgili çalışmalar yer almaktadır.

2.1.5.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar

Bu bölümde yurtiçinde psikolojik sağlık ile ilgili yapılan araştırmalardan risk faktörlerini, koruyucu faktörleri ve psikolojik sağlamlığı geliştirmek için oluşturulan programları içeren araştırmalara yer verilmiştir. Psikolojik sağlık, yılmazlık, kendini toparlama gücü birbiri yerine kullanılan kavramlar olduğundan hem psikolojik sağlık hem psikolojik dayanıklılık hem yılmazlık hem de kendini toparlama gücü ile ilgili araştırmalar incelenmiştir. Ayrıca psikolojik sağlık ile olumsuz yaşam olayları veya bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da aktarılacaktır.

Yurtiçinde psikolojik sağlık alanında yapılan çalışmalar 2000’li yıllarda başlamıştır. Bu araştırmalardan öncelikle risk faktörlerini ele alan araştırmalar birarada verilecektir. Lise öğrencileri ile bir çalışma gerçekleştiren Özcan (2005) psikolojik sağlık ile cinsiyet ve anne babanın birlikte olma durumu arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda anne babası beraber olanların psikolojik

sağlamlık düzeylerinin ayrı olanlara göre yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Eminağaoğlu (2006)'nın sokak çocuklarının yılmazlık becerilerini araştırdığı çalışmasında 12-16 yaş aralığındaki 27'si sokak çocuğu olan 54 çocuk yer almıştır. Araştırma sonucunda sokak çocuklarındaki duygusal bağ, yılmazlığa pozitif etki etmiştir. Bununla beraber sokak çocuklarında bilişsel esneklik daha az ve depresif duygular daha fazla bulunmuştur. Sokak çocuklarında bazı yılmazlık becerileri olsa da risk faktörleri etkisini korumaktadır

Çataloğlu (2011) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada madde kullanımı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda madde kullanan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin madde kullanmayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Karataş ve Cakar (2011) tarafından yapılan araştırmada özsaygı, umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, 15-18 yaş aralığında 223 ergen ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda umutsuzluk ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Özsaygı ile psikolojik sağlamlık arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kabasakal ve Arslan (2014) çalışmalarında psikolojik sağlamlık, aile sorunları ve problem davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik sağlamlık ile ergenlik dönemi aile sorunları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ailelerinde çatışma, istismar gibi sorunları olan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Özcan (2015) lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 600 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ile anne ve babadan algılanan dostluk kişilerarası şemayla pozitif, anne ve babadan algılanan pasiflik ve düşmanlık kişilerarası şemalarla negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzey ortalaması ölçeğin ortalamasına göre yüksek tespit edilmiştir.

Turgut (2015) çalışmasında psikolojik sağlamlık, önemli yaşam olayları, okul bağlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 1022 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda kızların erkeklere kıyasla daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi olduğu tespit edilmiştir. Önemli yaşam olayları açısından psikolojik sağlamlık düzeyi farklılaşmıştır. Bu olayları yaşayan ergenlerin

yaşamayanlara kıyasla psikolojik sağlamlıkları daha düşük çıkmıştır. Bununla beraber araştırmada okul bağlılığı ve algılan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur.

Arslan (2015b) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile ebeveyn den algılanan duygusal istismar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Katılımcılar lise düzeyinde öğrenim gören 2483 öğrencidir. Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ölçeğin ortalama değerinden daha düşük tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlıkta duygusal istismarın önemli bir risk faktörü olduğu bulunmuştur. Algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlamlığa etki ettiği ve duygusal istismar çoğaldıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı bulunmuştur. Bununla beraber psikolojik sağlamlık düzeyi düştükçe psikolojik rahatsızlıklar yükselmektedir.

Purmut (2016) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile benlik imgesi arasındaki ilişki araştırılmıştır. 14-18 yaş aralığındaki 246 ergen ile yürütülen araştırmanın sonucunda benlik imgesindeki uyumsuzluk düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın artışı, benlik imgesindeki uyumsuzluğu düşürmektedir.

Işık ve Çelik (2020) ergenlerde psikolojik sağlamlık, sosyal dışlanma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 521 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda katılımcıların psikolojik sağlamlık düzey ortalamaları ölçeğin ortalamasına göre daha düşük bulunmuştur. Ayrıca sosyal dışlanma (dışlanma ve görmezden gelinme) ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını inceleyen araştırmalardan Özer ve Deniz (2013) psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 766 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda duygusal zeka (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik alt boyutu) psikolojik sağlamlığı pozitif etkilemiştir. Psikolojik sağlamlığın beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutları ile pozitif, duygusal dengesizlik/nevrotizm ile negatif yönde ilişkisi bulunmuştur.

Oktan, Odacı ve Berber Çelik (2014) üniversite öğrencilerinde yılmazlık ile doğum sırası arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 450 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda en büyük ve en küçük çocuk olmanın yılmazlığı negatif, ortanca ve tek

çocuk olmanın pozitif etkilediği bulunmuştur. Ayrıca kadınların erkek öğrencilere kıyasla yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Kılıç (2014) üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 673 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda yalnızlık düzeyinin psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilediği bulunmuştur. Ayrıca kadın öğrencilerin erkeklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan (2017) üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 393 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda erkeklerin psikolojik dayanıklılığının kadınlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla beraber işsizlik kaygısının psikolojik dayanıklılığı negatif etkilediği bulunmuştur.

Çutuk vd. (2017) sporcuların psikolojik dayanıklılık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 64 sporcu üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda sporcuların kaygı düzeylerinin psikolojik sağlık düzeylerini negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Aydın vd. (2019) öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algıları ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 982 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bulunmuş, boş zaman sıkılma algısı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda psikolojik sağlık düzeyi arttıkça boş zaman sıkılma algıları da azalmaktadır.

Atan ve Ünver (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelendiği araştırmaya 300 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda kadın öğrencilerin erkeklere göre, sigara veya alkol kullanmayanların kullananlara göre psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Kımtır (2020) COVID-19 salgın sürecinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini incelemiştir. 337 katılımcının olduğu araştırmanın sonucuna göre psikolojik sağlık düzeylerinin ortalamaya göre düşük olduğu ancak erkeklerin kadınlara göre psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Yazıcı Çelebi (2020) COVID-19 salgınına psikolojik sağlık açısından incelemiştir. Aralarında üniversite öğrencilerinin de olduğu 499 katılımcının olduğu araştırmanın sonucunda psikolojik sağlık düzeyi düşük olan katılımcıların süreçten

daha olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Özen (2021) ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 151 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda sınav kaygısı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri yükseldikçe sınav kaygısı düzeyleri düşmektedir. Ayrıca katılımcıların psikolojik sağlık düzeyi ortalaması, araştırmada kullanılan ölçeğin ortalamasına göre daha düşük bulunmuştur.

İncelenen araştırmalarda psikolojik sağlık açısından risk oluşturan faktörler, ortaokul öğrencilerinde; sınav kaygısı (Özen, 2021), lise öğrencilerinde; sokak çocuğu olma (Eminağaoğlu, 2006), madde kullanma (Çataloğlu, 2011), önemli yaşam olayları (Turgut, 2015), umutsuzluk (Karataş ve Cakar, 2011), benlik imgesindeki uyumsuzluk (Purmut, 2016), anne baba ayrılığı (Özcan, 2005), ebeveynin duygusal istismarı (Arslan, 2015b), ailede çatışma ve istismar (Kabasakal ve Arslan, 2014), anne ve babadan algılanan pasiflik ve düşmanlık kişilerarası şemaları (Özcan, 2015), sosyal dışlanma ve sosyal kaygı (Işık ve Çelik, 2020) olarak belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde risk faktörleri ise; sigara ve alkol kullanma (Atan ve Ünver, 2019), kaygı (Çutuk vd., 2017), işsizlik kaygısı (Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan, 2017), boş zaman sıkılma algısı (Aydın vd., 2019), yalnızlık (Kılıç, 2014), dengesizlik/nevrotizm kişilik özelliğine sahip olma (Özer ve Deniz, 2013), en büyük ve en küçük çocuk olma (Oktan, Odacı ve Berber Çelik, 2014) olarak ortaya konmuştur. Ayrıca, psikolojik sağlık düzeyi düşük olan katılımcıların COVID-19 sürecinden daha olumsuz etkilendiği (Yazıcı Çelebi, 2020), psikolojik sağlık düzeylerinin ortalamaya göre düşük olduğu (Kımtır, 2020) bulunmuştur.

Psikolojik sağlık açısından koruyucu faktörleri inceleyen araştırmalardan ilk olarak ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışmada Önder ve Gülay (2008) psikolojik sağlık ile kendilik kavramı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 8.sınıfta okuyan 98 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda yüksek kendilik kavramı olan ergenin psikolojik sağlamlığı da yüksek tespit edilmiştir. Bununla beraber araştırma, kız öğrencilerin erkeklere göre psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğunu bulmuştur.

Lise öğrencilerinde koruyucu faktörleri araştıran çalışmalardan Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile algılanan sosyal destek düzeyleri ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya

495 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlık ile başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal desteğin aile alt boyutu arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ortalama değerden yüksek bulunmuştur.

Aktay (2010) lise öğrencilerinde kendini toparlama gücünü demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın sonucunda anne babanın birlikteliği, akademik başarı, sosyal destek ve okuldaki etkinliklere katılımın kendini toparlama gücünü anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir. Cinsiyete göre incelendiğinde kendini toparlama gücü toplam puanında fark görülmemiş ama alt ölçekler incelendiğinde kızlar erkeklere kıyasla daha yüksek puan almışlardır.

Gündaş (2013) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri ve benlik kurgusunun psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırmaya lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler katılmıştır. Ergenlerin benlik kurgularının psikolojik sağlamlık düzeyini yordadığı ancak psikolojik sağlamlık ile bağlanma stillerinin anlamlı bir ilişki içinde olmadığı tespit edilmiştir. Lamiser Atık (2013) ise ergenler ile yaptığı çalışmasında bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık ile pozitif anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir.

Kurt Ulucan (2013) çalışmasında yılmazlık, stresle başa çıkma, benlik saygısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını anne ve babası boşanmış ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda kızların erkeklere kıyasla yılmazlıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber anne baba ayrılığının üzerinden zaman geçtikçe ergenlerin benlik saygısı ve yılmazlık düzeyleri de artmıştır. Dış yardım aramaya yönelik başa çıkma tarzı ve aktif planlama başa çıkma tarzına daha fazla sahip olan ergenlerin yılmazlıkları olumlu etkilenmiştir. Ayrıca yılmazlık düzeyi yükseldikçe psikolojik belirtilerin azaldığı bulunmuştur.

Toprak (2014) tarafından yapılan çalışmada psikolojik ihtiyaç doyumu, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, mutluluk arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilen araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ve mutluluğu yordadığı bulunmuştur.

Gündaş ve Koçak (2015) lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 764 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda özerk ve ilişkisel benlik kurgularının psikolojik sağlamlık düzeylerini

anlamalı derecede yordadığı bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla psikolojik sağlamlıkları yüksek çıkmıştır.

Koç Yıldırım vd. (2015) ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 945 lise öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ile ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin erkeklere kıyasla psikolojik dayanıklılıkları yüksek çıkmıştır.

Sarıkaya (2015) tarafından yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya lise düzeyinde öğrenim gören 302 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benlik saygısı yükseldikçe psikolojik dayanıklılık da yükselmektedir.

Bulut (2016) lise düzeyinde öğrenim gören 480 öğrencinin psikolojik sağlamlıklarını incelemiş ve psikolojik sağlamlığın sosyal destek ve anksiyete ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlık düzeyi yükseldikçe anksiyetenin düştüğü, sosyal destek arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Bununla beraber psikolojik sağlamlık ve anksiyete ilişkisinde sosyal desteğin kısmi aracı rolünde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Güngöz (2017) tarafından yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve kontrol odağı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Lise düzeyinde öğrenim gören 482 öğrenci ile yürütülen araştırmanın sonucunda bir stresle karşı karşıya geldiğinde kızların çaresiz yaklaşımı, erkeklerin iyimser yaklaşımı seçtiği bulunmuştur. Bununla beraber erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Eroğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada anne ve babanın duygusal açıdan ulaşılabilir olmasının psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkisi ve bu ilişkide duyguları düzenlemenin rolü incelenmiştir. 909 lise öğrencisiyle yürütülen araştırmanın sonucunda, annenin duygusal açıdan ulaşılabilir olmasının ergenin psikolojik sağlamlık düzeyine anlamlı bir etkisinin olmadığı ancak duygu düzenlemenin aracı bir rolü olduğu görülmüştür. Babanın duygusal açıdan ulaşılabilir olmasının ise doğrudan psikolojik sağlamlığı etkilediği ve duygu düzenlemenin aracı rolünde olduğu tespit edilmiştir.

Karal ve Biçer (2020) salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Aralarında lise ve üniversite

öğrencilerinin de bulunduğu 350 katılımcıyla yapılan araştırmanın sonucunda algılanan sosyal destek düzeyinin psikolojik sağlık düzeyine pozitif etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların psikolojik sağlık düzeyi ortalaması, ölçeğin ortalamasına göre düşük bulunmuştur.

Keskin (2021) son ergenlik dönemindeki öğrencilerde psikolojik sağlık ile ebeveynin duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin aracı rolünü incelemiştir. 415 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda psikolojik sağlık ve anne duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkide duygusal özerklik aracı olurken baba duygusal erişilebilirlik ilişkisinde aracı olmamıştır.

Üniversite öğrencileriyle yürütülen psikolojik sağlık çalışmalarından Bahadır (2009)'ın psikolojik sağlık düzeylerini incelediği araştırmaya 342 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Aydoğdu (2013) üniversite öğrencilerinde başa çıkma, bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 346 öğrencinin katılımıyla yapılan araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılığın güvenli bağlanma ve problem ve duygu odaklı başa çıkma stilleri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bolat (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 479 öğrencinin katılımıyla gerçekleşen çalışmanın sonucunda öz-anlayış ile psikolojik sağlık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ortalamadan biraz yüksek bulunmuştur.

Bayrakdaroğlu (2014) sporcuların öz-anlayış ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 343 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırmanın sonucunda öz-anlayışın psikolojik sağlamlığı pozitif etkilediği bulunmuştur.

Gürhan (2014) üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 915 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda iyilik hali ile yılmazlık düzeyi arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini incelediği araştırmasına 209 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlık düzeyleri yaş, bölüm türü ve kardeş sayısına göre farklılaşmış ve mutluluk ve arkadaş desteği psikolojik sağlamlığı pozitif etkilemiştir.

Can ve Cantez (2018) üniversite öğrencilerinde mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 323 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda mutluluk, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Durmuş ve Okanlı (2018) üniversite öğrencilerinde problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 397 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda problem çözme becerilerinin (kişisel kontrol, problem çözme güveni) psikolojik dayanıklılığı arttırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca kadınların erkeklere göre psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yavuz (2019) bedensel engelli sporcularda bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 111 engelli sporcunun katıldığı araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın birbirleri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Erkoç ve Danış (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği araştırmaya 264 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Seçim (2020) araştırmasında psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özellikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmaya 236 psikolojik danışman adayı üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özellikleri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlığı yordadığı tespit edilmiştir.

Tutar (2020) araştırmasında bilişsel değerlendirme ve duygu düzenleme ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 368 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek psikolojik sağlamlık puanları olduğu, bilişsel değerlendirme ile psikolojik sağlamlığın pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Yelpaze (2020) üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünü incelemiştir. 140 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu, öz şefkatin ise tam aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Kara (2021) sporcu öğrencilerde algılanan stres ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide problem odaklı, kaçınma odaklı ve destek arama odaklı başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracı rolünü incelemiştir. 604 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda algılanan stres ile psikolojik sağlık ilişkisinde problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracı olduğu bulunmuştur.

Cinsiyetle ilgili bulgular incelendiğinde; kızların erkeklere göre psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu ortaokul öğrencilerinde (Önder ve Gülay, 2008), lise öğrencilerinde (Gündaş ve Koçak, 2015; Koç Yıldırım vd., 2015; Kurt Ulucan, 2013; Turgut, 2015) ve üniversite öğrencilerinde (Atan ve Ünver, 2019, Çutuk vd., 2017; Durmuş ve Okanlı, 2018; Kılıç, 2014; Oktan, Odacı ve Berber Çelik, 2014) tespit edilmiştir. Erkeklerin kızlara göre psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu lise öğrencilerinde (Güngüz, 2017) ve üniversite öğrencilerinde (Bahadır, 2009; Erkoç ve Danış, 2020; Kımter, 2020; Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan, 2017; Tutar, 2020; Yazıcı Çelebi, 2020) bulunmuştur.

İncelenen araştırmalarda ortaokul öğrencilerinde koruyucu faktörler; yüksek kendilik kavramı (Önder ve Gülay, 2008), lise öğrencilerinde koruyucu faktörler ise; duygusal bağ (Eminağaoğlu, 2006), özerk-ilişkisel benlik kurgusu (Gündaş, 2013; Koç Yıldırım vd., 2015), yüksek benlik saygısı (Sarıkaya, 2015), özsaygı (Karataş ve Cakar, 2011), iyimser stresle başa çıkma tarzını kullanma (Güngüz, 2017), duygusal özerklik (Keskin, 2021), anne babanın birlikteliği, akademik başarı ve okuldaki etkinliklere katılım (Aktay, 2010), sosyal destek (Aktay, 2010; Bulut, 2016; Karal ve Biçer, 2020), aileden algılanan sosyal destek (Oktan, 2008), okul bağlılığı, algılanan sosyal destek (Turgut, 2015), babanın duygusal açıdan ulaşılabilir olması ve duygu düzenleme (Eroğlu, 2019), anne ve babadan algılanan dostluk kişilerarası şeması (Özcan, 2015), bağlanma stilleri (Lamiser Atik, 2013) olarak belirlenmiştir. Ayrıca boşanmanın üzerinden geçen sürenin fazlalığı, dış yardım aramaya yönelik ve aktif planlama başa çıkma tarzına daha fazla sahip olma (Kurt Ulucan, 2013) psikolojik sağlıkla pozitif ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ve mutluluğu yordadığı (Toprak, 2014) belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde koruyucu faktörler; bilişsel esneklik ve duygu düzenleme (Seçim, 2020), bilişsel esneklik (Yavuz, 2019; Yelpaze, 2020), bilişsel değerlendirme (Tutar, 2020), öz şefkat (Yelpaze, 2020), duygusal zeka, beş faktör

kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutları (Özer ve Deniz, 2013), mutluluk ve arkadaş desteği (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018), mutluluk ve özyeterlilik (Can ve Cantez, 2018), öz anlayış (Bayrakdaroglu, 2014; Bolat, 2013), iyilik hali (Gürkan, 2014), problem çözme becerisi (Durmuş ve Okanlı, 2018), güvenli bağlanma ve problem ve duygu odaklı başa çıkma stilleri (Aydoğdu, 2013) olarak belirlenmiştir. Ayrıca algılanan stres ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkma, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracı olduğu (Kara, 2021) görülmüştür.

Psikolojik sağlık açısından risk oluşturan ve koruyucu olan faktörleri inceleyen araştırmalar dışında ergenlerde psikolojik sağlamlığı arttırmak için oluşturulan programların etkililiğini inceleyen araştırmalar da vardır. Ünüvar (2012) tarafından yapılan çalışmada gerçeklik kuramı benimsenerek lise öğrencilerine yönelik psiko eğitim programı hazırlanmıştır. Çalışmanın amacı, hazırlanan programın yılmazlık düzeyine etkisini incelemektir. 10 oturumdan oluşan program, katılımcıların kendilerine ilişkin farkındalık düzeylerini artırmak ve birbirleriyle olan paylaşımı çoğaltmaya dayalıdır. Bu programda bilişsel yeniden yapılandırma kapsamında, davranış oluşturulurken toplam davranış anlayışıyla hareket edebilme ve alternatif düşünce ve davranış geliştirebilme çalışmaları yer almıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubunun, kontrol ve plasebo gruplarına göre yılmazlık düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Akar (2018) lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler için psikolojik sağlık psiko eğitim programı hazırlamıştır. 10 oturumdan oluşan ve 52 öğrenci ile yürütülen programın içeriğinde psikolojik sağlık, esneklik, otonomi, stres yönetimi ve mizah gibi konular bulunmaktadır. Araştırmanın sonucunda yoksulluk risk faktörü olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri yükselmiştir. İncelenen bu psikolojik sağlamlığı artırma programının içeriğinde de esneklik ile ilgili çalışmalar yer almaktadır.

Görüldüğü üzere psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için olumsuz yaşam olaylarının deneyimlenmesi belirleyici olmaktadır. Bu nedenle tezin bu bölümünde olumsuz yaşam olaylarından bahsedilecektir.

2.2. Olumsuz Yaşam Olayları

Bu bölümde öncelikle olumsuz yaşam olaylarının tanımı ve önemi, olumsuz yaşam olaylarının etkilerini belirleyen faktörler, olumsuz yaşam olayları ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Olumsuz yaşam olaylarının tanımı ve önemi

İlgili alanyazında olumsuz yaşam olayları; yaşam olayları (Giray ve Ergin, 2006; Paykel, 2001), stresli yaşam olayları (Ataman, 2011; Belanger ve Blanchette, 2021; Karabeyeser, 2013) ve negatif yaşam olayları (Garcia ve Sıkström, 2012; Meşeli Allard, 2014; Mezulis, Hyde ve Abramson, 2006) olarak adlandırılmaktadır. En sık kullanılan olumsuz yaşam olayları (Aksöz Efe, 2018; Christiansen, 2007; Holmes ve Rahe, 1967; İnan, 2012; Tercanlı Metin, 2013; Uslu, 2019; Vinokur ve Selzer, 1975) olduğu için bu çalışmada da olumsuz yaşam olayları kavramı kullanılacaktır.

Olumsuz yaşam olayları, bireyin çok sık karşılaşmadığı ve hayatında önemli etkisi olan olaylardır (Lin ve Ensel, 1989). Bir başka tanıma göre bireyin yaşamındaki olağan yaşantılardan farklı olarak bireyde psikolojik, fizyolojik, ekonomik v.b. yönlerden değişikliğe neden olan ve uzun süren olaylardır (Sarason, Johnson ve Siegel, 1978). Olumsuz yaşam olayları araştırmalarda, günlük yaşantı haricinde meydana gelen bireyin yaşamında zorlayıcı etki bırakan stresli olaylar olarak tanımlanmaktadır (İnan, 2012; Paykel, 2001, Tercanlı Metin, 2013). Tanımlar incelendiğinde olumsuz yaşam olayları bireyin deneyimlediği, yaşam alanlarında genel etkileri olan ve etkilerin belli bir süre devam ettiği olaylar olarak düşünülebilir.

Psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların oluşumunda tetikleyici etkisi olan olumsuz yaşam olayları ile ilgili görüşler tarihsel süreç içerisinde şekillenmiş, ruh sağlığı alanında yıllar boyunca önemle araştırılmıştır. Bu araştırmalar ilk olarak 1920'lerde W.B. Cannon'ın çalışmalarıyla başlamıştır (Rabkin ve Struening, 1976). Cannon, laboratuvar gözlemlerinde duyguların insan bedeninde değişiklikler meydana getirdiğini bulmuştur. Yaşam olaylarından örtük bir şekilde bahseden araştırmalar zamanla daha sistematik araştırmalara evrilmiştir (Paykel, 2001).

Sinir ve Ruh Hastalıkları Araştırma Derneği'nin 1949'da düzenlediği konferansta Yaşam Stresi ve Bedensel Hastalıklar konusu gündeme getirilmiştir. Bu konferansta olumsuz yaşam olayları ilk kez bir araştırma alanı olarak tanıtılmıştır. Bu gelişme ileriki araştırmalara ivme kazandırmıştır. Daha sonra 1972'de Norveç'te ve 1973'te New

York'ta yapılan konferanslar olumsuz yaşam olayları araştırmalarının büyük çapta duyulmasında rol oynamıştır (Paykel, 2001; Tercanlı Metin, 2013).

Olumsuz yaşam olaylarının psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla ilişkisine dikkat çeken ilk ve en büyük araştırma Adolph Meyer tarafından gerçekleştirilmiştir. Meyer (1951'den akt. Christiansen, 2007) yaptığı araştırmada çeşitli hastalıkları olan 5000 hasta bireyin hasta olmadan önce yaşadıkları olayları sorgulamış ve olayları “yaşam çizelgesi” ile kayda geçirmiştir. Araştırmanın sonunda çeşitli psikiyatrik ve fiziksel hastalıkları olan bireylerin deneyimledikleri önemli olay ve değişikliklerden çok kısa bir süre sonra şu anki hastalıklarının ortaya çıktığını gözlemlemiştir (Christiansen, 2007; Uslu, 2019). Bu araştırma ile bireyin deneyimlediği olumsuz yaşam olaylarının, psikolojik ve fiziksel hastalıkların gelişimine etki edebildiği söylenebilir.

Olumsuz yaşam olayı deneyimlerini kaydetmenin daha sistematik yolunu Hawkins, Davies ve Holmes (1957'den akt. Paykel, 2001) bulmuşlardır. Meyer'in kayıtlarını inceleyerek veriler üzerinde çalışmışlar ve öz bildirime uygun “Schedule of Recent Experiences” adında yaşam olayları listesi hazırlamışlardır. Holmes ve Rahe (1967) bireyin yaşamında isteyerek veya istemeyerek deneyimlediği tüm olayların bireyde aslında stres oluşturduğunu düşünmekteydi. Bununla beraber birey bu stres verici değişikliklerden sonra yaşamına yeniden uyum sağlamalıydı. Holmes ve Rahe bu düşüncelerle listeyi ele alarak listedeki olumlu veya olumsuz tüm olayların bireyin yaşamındaki değişim ve uyumuna dayalı stres miktarının belirleneceği “The Social Readjustment Rating Scale” isminde bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu çalışma alana güçlü bir katkı sağlamıştır.

Olumsuz yaşam olayları araştırmaları kapsamlı görüşme ve yaşam olayları listeleriyle genel popölasyona uygulanarak ve gruplar arası karşılaştırma yapılarak 1960'lı yıllarda başlamıştır. İlk olarak çoğunlukla psikiyatrik sorunları olan hastalara yönelik sistematik olmayan çalışmalar yapılmıştır. Daha sonra çok sayıda sistematik depresyon, şizofreni ve intihar girişimleri araştırmaları yapılmıştır (Brown ve Harris, 1978; Jacobs, Prusoff ve Paykel, 1974; Paykel ve Dowlathshahi, 1988'den akt. Paykel, 2001). Bulgular olumsuz yaşam olaylarının depresyon, şizofreni gibi psikiyatrik tanılı hastalıklarla ve intihar girişimleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Hastalığın başlamadan önceki sürecinde deneyimlenen olumsuz yaşam olayları yani istenmeyen, stres verici olaylar hastalığın tetikleyicilerinden biri olmaktadır. Araştırmalara göre

olumsuz yaşam olayları, psikiyatrik hastalıkların iyileşme olasılığını azaltmakta ve nüksetmeyi arttırmaktadır (Andrew vd., 1993).

Yapılan çalışmalarda bireylerin çocukluk ve gençlikte yaşadıkları olumsuz yaşam olaylarının sayısı yetişkinlik dönemindeki kanser, kalp, karaciğer ve akciğer rahatsızlığı gibi fiziksel hastalıklar ilişkili bulunmuştur. Bununla beraber sıklıkla olumsuz yaşam olayı deneyimleyen bireylerin deneyimlemeyenlere göre sigara, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı, erken cinsel deneyim ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar, çok eşlilik, depresyon, anksiyete, intihar girişimi, obezite gibi riskli davranış ve sağlık sorunlarını daha fazla yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Felitti vd., 1998).

Olumsuz yaşam olaylarının bireyin yaşamındaki yeri ve hastalık ile nedensellik ilişkisinin çok faktörlü olması sonucu araştırmacılar sadece tıbbi hastalıklarla değil daha geniş bir çerçevede çalışmaya başlamışlardır. Olumsuz yaşam olaylarından anne babanın iş kaybı, babanın olmaması ve annenin erken kaybı, bireyde düşük benlik saygısı ve kırılganlık ile ilişkili bulunmuştur (Brown vd., 1986). Diğer bir araştırma olumsuz yaşam olaylarından uzun süreli işsizlik yaşayanların sigara bağımlılığı, yüksek alkol tüketimi, sık sık olan stres semptomları yaşadıklarını ortaya koymuştur (Leino Arjas vd., 1999).

Olumsuz yaşam olayları araştırmaları uzun bir dönem psikiyatrik rahatsızlıklar ile ilişkili olarak yürütülmüş, sonrasında daha geniş bir alana yayılarak stres, uyum sorunları, davranış problemleri ve madde kullanımı gibi çalışma alanları ile devam etmiştir.

Bireyin yaşamındaki olumlu ya da olumsuz tüm olayların stres oluşturacağı görüşü tartışma konusu olmuştur. Vinokur ve Selzer (1975) bireyin deneyimlediği istenmeyen ya da olumsuz olarak adlandırılan olayların birey açısından daha fazla stres yaratacağını belirtmişlerdir. Araştırmalarında olumsuz yaşam olayları sonrasındaki stres puanlarının psikolojik belirtileri daha güçlü yordadığı bulunmuştur. Yaşanan olumlu olaylar da olumsuz olaylar gibi yeniden uyumu gerektirse de uyum ve olumsuz yaşam olaylarının ilişkisi ile ilgili araştırmalar daha fazladır (Paykel, 2001; Sarason, Johnson ve Siegel, 1978).

Tarihsel süreç incelendiğinde olumsuz yaşam olaylarının psikolojik ve fiziksel hastalıkların oluşumunda rol oynayabildiği, bireyin yaşamındaki stresin nedenlerinden biri olabileceği ve yeniden uyum gerektirdiği ifade edilmiştir.

2.2.2. Olumsuz yaşam olaylarının etkilerini belirleyen faktörler

Bireyin maruz kaldığı olumsuz yaşam olayları fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları tek başına açıklayamaz. Araştırmacılar olumsuz yaşam olaylarının algılanmasının birçok değişkenden etkilendiği görüşünde birleşirler. Olumsuz yaşam olayları sonrası bazı bireyler ciddi sağlık problemleri yaşamakta ama bazıları yaşamamaktadır. Bu durumun oluşmasında bireyin özellikleri, çevrenin özellikleri ve yaşam olaylarının özellikleri etkili olmaktadır (Tercanlı Metin, 2013).

Olumsuz yaşam olaylarının birey için zor ve güç etkilerini hafifleten bireysel özellikler; özsaygı, özdenetim, mizah, kişilerarası iletişim, problem çözme ve stresle baş etme becerileridir (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003). Bireyin kişilik yapısı da bireyin olayı algılaması ve değerlendirmesini etkilemektedir (Karabeyeser, 2013). Çevresel koruyucu etkenlerden olan sosyal destek ise bireyin ailesi ve yakın arkadaş çevresi tarafından sağlanmaktadır. Çocuk ve ergenler için destekleyici bir okul ortamının varlığı sosyal desteğe dahil olmaktadır (Tiet vd., 2001). Olumsuz yaşam olaylarının özellikleri; olayın zamanı, sayısı, sıklığı, yakın ya da uzak geçmişte deneyimlenmesi bireyin etkilenme derecesinde önemlidir (Garcia ve Sikström, 2012). Bireyin deneyimlediği olayın yoğunluğu, süresi, özellikleri, şiddeti ve olayın tahmin ve kontrol edilip edilemediği bireyin yaşanan olayı algılamasını etkilemektedir (Christiansen, 2007; Vaux ve Ruggiero, 1983).

Günümüzde içinde bulunulan çağın koşulları ve zorlukları ile hızla değişen demografik özellikler, dikkate değer teknolojik gelişmeler ve ahlaki değerlerin yaşam tarzını etkilemesi, bireyin çocukluktan itibaren olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya gelmesine neden olmaktadır. Yaşam olaylarının ayrıca ülkelerin ekonomik, politik ve sosyokültürel durumlarına göre farklılaştığı belirtilmektedir. Örneğin mültecilere, eşcinsel evliliğe bakış, sosyal güvenlik ve sağlık sistemi, insani haklara erişim gibi faktörler her ülke için farklılaşmaktadır (Cristiansen, 2007).

İçinde bulunulan çağın ve yaşanan coğrafyaya göre olumsuz yaşam olayları ve bu olayların ekonomik, sosyal, akademik veya sağlık açısından etkilerinin farklılaştığı söylenebilir. Aynı olumsuz yaşam olayını bireyler farklı etki alanlarında ve farklı yoğunlukta deneyimleyebilir.

Bireyin algıları, kişisel özellikleri, yakın çevresi ve yaşanan olayın özellikleri bireyin olumsuz yaşam olayından etkilenip etkilenmediğini veya ne düzeyde etkilendiğini belirlemektedir. Bununla beraber olumsuz yaşam olayından sonra bireyin

psikolojik sağlamlığı söz konusu olmaktadır. Bir yaşam olayının olumsuz etkisini azaltan özellikler ile psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler benzetmektedir. Psikolojik sağlamlığın risk faktörlerinin büyük çoğunluğu ise olumsuz yaşam olaylarından oluşmaktadır. Ayrıca Özen (2021)'in belirttiği üzere psikolojik sağlamlığın risk faktörlerinin ölçümlerinden biri olumsuz yaşam olaylarını içeren listelerdir. Dolayısıyla olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlığın iç içe geçen bir ilişkileri olduğu söylenebilir.

2.2.3. Olumsuz yaşam olayları ile ilgili araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde olumsuz yaşam olayları ile ilgili yurtdışı ve yurtiçi araştırmalar incelenecektir. Bu araştırmada ergenlik döneminde olan bireylerle çalışıldığı için ilgili alanyazın incelenirken çoğunlukla katılımcıları ergenlik döneminde olan araştırmalar seçilmiştir. Ayrıca olumsuz yaşam olayları araştırmalarından, psikolojik sağlamlık veya bilişsel esneklik veya yetersizlik duygusu ile ilgili olanlar bu araştırma konusu ile ilgili olduğu için aktarılacaktır.

2.2.3.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar

Bu bölümde öncelikle ergenlik dönemindeki olumsuz yaşam olaylarının içeriği ve etkileri ile ilgili olduğu değişkenlere ilişkin yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Daha sonra tez kapsamında yer alan değişkenlerden psikolojik sağlamlık veya bilişsel esneklik ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara değinilecektir.

Rutter (1979'dan akt. Appleyard vd., 2005) tarafından yapılan araştırmada olumsuz yaşam olayları sayısının psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonunda sıfır ya da bir adet olumsuz yaşam olayı deneyimleyen çocuklarda psikiyatrik hastalık görölme olasılığı %2 iken, dört ya da daha fazla olumsuz yaşam olayı deneyimleyen çocuklarda olasılık %20'yi bulmaktadır.

Newcomb, Huba ve Bentler (1981) olumsuz yaşam olayları ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi 1018 ergen ile incelemiştir. Erkeklerin en çok deneyimledikleri yaşam olayları, hırsızlık, okul kurallarına uymama gibi davranış sorunlarıyken, kızların ise kiloları yüzünden sorun yaşama, intihar düşünceleri ve yeni bir arkadaş edinmekte zorlanmadır.

Vaux ve Ruggiero (1983) stresli yaşam olayları ile suça yönelik davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşları 14-19 aralığında olan 531 ergenle yapılan

araştırmanın sonucunda stresli yaşam olayları arttıkça şiddet, hırsızlık, uyuşturucu kullanımı, mülke zarar verme gibi suç eylemini içeren davranışların arttığı görülmüştür.

Compas, Davis ve Forsythe (1985) tarafından yapılan araştırmada ergenlikte olumsuz yaşam olaylarının en çok deneyimlenen türleri incelenmiştir. Ergenlik döneminde; kardeşiyle ilgilenme, az uyuma ve arkadaşlarla problemler yaşama gibi gündelik olayların yanında, abi ya da ablanın evden ayrılması, kendisinin evden ayrılması ve okulu bitirmesi gibi ciddi yaşam olayları da görülmektedir. Katılımcıların yaşları arttıkça gündelik olayların sayısının arttığı ancak ciddi yaşam olaylarının yaşa bağlı olarak değişmediği bulunmuştur.

Dornbusch vd. (1991) araştırmalarında ergenlerde olumsuz yaşam olayları, okul başarısı, ruhsal ve fiziksel belirti ve davranış problemleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda ergenlerin deneyimledikleri olumsuz yaşam olaylarının sayısı arttıkça davranış problemleri ve fiziksel ve psikolojik belirtileri artmakta, okul başarısı düşmektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin kızlara göre daha az olumsuz yaşam olayı deneyimledikleri, ruhsal ve fiziksel belirti sayılarının daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber erkeklerin davranış problemlerinin daha fazla, okul başarılarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tiet vd. (2001) yaptıkları araştırmada olumsuz yaşam olayları deneyimleyen ergenlerde karşı gelme, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve depresyon sorunlarının daha fazla görüldüğünü bulmuştur.

Dmitrieva vd. (2004) tarafından yapılan çalışmada ebeveyn-ergen ilişkilerinin, aileyle ilgili olumsuz yaşam olayları ve ergenlik dönemindeki depresif belirtiler ve sorunlu davranışlar arasındaki ilişkideki rolü araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda algılanan ebeveyn katılımı ve ebeveyn-ergen çatışmasının aile ile ilgili yaşam olayları ile ergenin depresif ruh hali arasındaki bağlantıya aracılık ettiği bulunmuştur. Bununla beraber aile ile ilgili yaşam olaylarının ergenin problem davranışlarına aracılık ettiği bulunmuştur.

Tez kapsamında incelenen araştırmalarda olumsuz yaşam olayları sayısının psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkisi olduğu (Rutter, 1979'dan akt. Appleyard vd., 2005), erkeklerin en çok hırsızlık, okul kurallarına uymama gibi davranış sorunları, kızların ise kiloları yüzünden sorun yaşama, intihar düşünceleri ve yeni bir arkadaş edinmekte zorlanma gibi zorluklar yaşadığı (Newcomb, Huba ve Bentler, 1981) belirlenmiştir. Ayrıca yaş arttıkça gündelik olayların sayısının arttığı ancak ciddi yaşam olaylarının

yaşa bağı olarak değişmediği (Compas, Davis ve Forsythe, 1985) bulunmuştur. Erkeklerin kızlara göre daha az olumsuz yaşam olayı deneyimledikleri, ruhsal ve fiziksel belirti sayılarının daha az olduğu, davranış problemlerinin daha çok, okul başarılarının daha düşük olduğu (Dornbusch vd., 1991) bulunmuştur. Ayrıca karşı gelme, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve depresyon sorunlarının (Tiet vd., 2001), madde kullanımının, hırsızlık, şiddet ve mala zarar verme gibi davranış problemlerinin arttığı (Vaux ve Ruggiero, 1983) bulunmuştur. Aile ile ilgili yaşam olayları ile ergenin depresif ruh hali arasındaki bağlantıya algılanan ebeveyn katılımı ve ebeveyn-ergen çatışmasının aracılık ettiği, aile ile ilgili yaşam olaylarının ergenin problem davranışlarına aracılık ettiği (Dmitrieva vd., 2004) bulunmuştur.

Olumsuz yaşam olayları ile tezde yer alan değişkenlerden psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalardan Jaser ve White (2011) tarafından yapılan çalışmada Tip-1 diyabet hastalığı olan 10-16 yaş aralığındaki ergenlerin stresle baş etme becerileri ve psikolojik sağlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda duygularını ifade etme, problem çözme gibi sağlıklı baş etme becerilerini kullanan ergenlerin yaşam kalitelerinin, metabolik kontrollerinin daha iyi olduğu ve kendilerini daha mutlu hissettikleri bulunmuştur. İnkâr ve geri çekilme gibi sağlıksız baş etme yollarını kullanan ergenlerin ise metabolik kontrollerinin daha zayıf olduğu ve kendilerini mutsuz hissettikleri bulunmuştur.

Govender vd. (2014)'un Kuzey Afrika'da ortalama 14 yaşındaki ergenlerle yaptıkları araştırmada, babasını kaybedenlerin (yetim) babası hayatta olanlara göre psikolojik sağlık ile depresyon ve kaygı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda iki grup ergen arasında psikolojik sağlık ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Wang ve Liu (2020) araştırmalarında Çin kırsalında yaşayan ergenlerin olumsuz yaşam olayları ve suçluluk duyguları arasındaki ilişkiyi ve psikolojik sağlamlığın ve ebeveynlerinden ayrılma süresinin aracı rolünü incelemiştir. 306 ergen ile boylamsal bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda olumsuz yaşam olaylarının suçluluğu önemli ölçüde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlığın düzenleyici etkisi, ergenlerin ebeveynlerinden ayrı kalma süresine bağlı olarak farklılık göstermiştir. Psikolojik sağlamlığın koruyucu etkisi kısa vadede ortaya çıkarken uzun vadeli ayrılık süresinde bu koruyucu etki tespit edilmemiştir.

Rossi vd. (2021) COVID-19 ile ilgili olumsuz yaşam olayları ile depresif ve anksiyete semptomları ve algılanan stres arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve yaş değişkeninin aracılık etkisini incelemiştir. Karantina sırasında sosyal ağlar aracılığıyla çevrimiçi anket yoluyla 21.334 kişiyle yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda COVID-19 olumsuz yaşam olayının varlığı, depresyon ve anksiyete belirtileri ve algılanan stres ile ilişkilendirilmiştir. COVID-19 ile ilgili olayların depresyon ve anksiyete semptomları ve algılanan stres üzerindeki etkilerine psikolojik sağlamlık aracılık etmiştir. Bununla beraber ileri yaşın COVID-19 ile ilgili olaylar ve algılanan stres ilişkisinde aracılık etkisi bulunmuştur. Yaşlı yetişkinlerin psikolojik sağlamlığı olumsuz olaylardan daha az etkilenmiş ve anksiyete ve depresif belirtilerin azaldığı tespit edilmiştir.

Bu tez kapsamında ele alınan olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçlarına göre Tip-1 diyabet hastalığı olan, duygularını ifade etme, problem çözme gibi sağlıklı baş etme becerilerini kullanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu (Jaser ve White, 2011), babası hayatta olan ve olmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı (Govender vd., 2014), olumsuz yaşam olayları ile suçluluk ilişkisinde psikolojik sağlamlığın koruyucu etkisinin kısa vadeli olduğu (Wang ve Liu, 2020) bulunmuştur. Ayrıca COVID-19 ile ilgili olayların depresyon ve anksiyete semptomları ve algılanan stres üzerindeki etkilerine psikolojik sağlamlığın aracılık ettiği (Rossi vd., 2021) sonucuna ulaşılmıştır.

Olumsuz yaşam olayları ile tezde yer alan değişkenlerden bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği Ciarrochi, Said ve Deane (2005) tarafından yapılan çalışmaya 240 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda esnek olmayan düşüncenin, stresli yaşam olaylarının depresyon, kaygı ve umutsuzluk üzerindeki olumsuz etkisini büyüttüğü bulunmuştur. Katılığın, zihinsel sağlığın bozulması ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılık, kaygı ve depresif belirtiler gibi olumsuz göstergeler ile ilişkili bulunmuştur.

Mezulis, Hyde ve Abramson (2006) tarafından yapılan çalışmada çocukluktaki mizaç, ebeveynlik ve olumsuz yaşam olaylarının bilişsel stilin gelişimine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda olumsuz yaşam olaylarının olumsuz bilişsel stiller ile daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla beraber çocuğun

başarısızlığına yönelik olumsuz anne tutumunun, olumsuz yaşam olayları ile etkileşime girdiği ve olumsuz bilişsel stilleri arttırdığı belirlenmiştir.

Ritter vd. (2012) 61 üniversite öğrencisi ile sanal gerçeklik yöntemiyle iki deney yapılmıştır. Her iki deneyde, çeşitli kontrol gruplarıyla yapılan karşılaştırmalar, olağandışı bir deneyime aktif katılımın, normal deneyimlere aktif katılımdan daha fazla bilişsel esnekliği arttırdığını göstermiştir. Sonuç olarak erken yaşta ebeveyn ölümü, yurt dışında yaşamak veya yasaların ihlali gibi olağandışı ve beklenmedik olayları aktif olarak deneyimlemenin bilişsel esnekliği arttırdığı bulunmuştur.

Spann vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada tanımlanmış psikiyatrik bozukluğu olmayan ergenlerde, çocuklukta kötü muamele (ihmal ve istismar) ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yaşları 12-17 arasında 30 ergen çalışmaya katılmıştır. Araştırmanın sonuçları hem fiziksel istismar hem de fiziksel ihmalin ergenlerde azalmış bilişsel esneklik ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Olumsuz yaşam olayları ile bilişsel esneklik ilişkisini inceleyen üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda esnek olmayan düşüncenin, stresli yaşam olaylarının depresyon, kaygı ve umutsuzluk üzerindeki olumsuz etkisini büyüttüğü (Ciarrochi, Said ve Deane, 2005), olağandışı bir deneyime aktif katılımın, normal deneyimlere aktif katılımdan daha fazla bilişsel esnekliği arttırdığı (Ritter vd., 2012) bulunmuştur. Çocuklukta olumsuz yaşam olaylarının olumsuz bilişsel stiller ile ilişkili olduğu (Mezulis, Hyde ve Abramson, 2006) belirlenmiştir. Ergenlerle yürütülen bir araştırmada fiziksel istismarın ve fiziksel ihmalin bilişsel esnekliğin azalmasına yol açtığı (Spann vd., 2012) belirlenmiştir.

2.2.3.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar

Bu bölümde öncelikle ergenlik dönemindeki olumsuz yaşam olaylarının içeriği ve etkileri ile ilgili olduğu değişkenlere ilişkin yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Daha sonra tez kapsamında yer alan değişkenlerden psikolojik sağlık veya bilişsel esneklik ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara değinilecektir.

Gün (2002) tarafından yapılan çalışmada olumsuz yaşam olaylarından göç etme ile yaşam doyumu, sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. 12-15 yaşındaki ergenlerle yapılan araştırma sonucunda göç eden ergenlerin göç etmemiş

ergenlere göre benlik saygısı ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Akın ve Berkem (2013) çalışmalarında olumsuz yaşam olayları ile intihar girişimi ilişkisini araştırmıştır. Çalışmaya 12-18 yaşında olan intihar girişiminde bulunmuş 36 ergen ile 34 sağlıklı ergen katılmıştır. Araştırmanın sonucunda intihar girişiminde bulunmuş ergenlerde olumsuz yaşam olaylarının sayısı diğerlerine kıyasla daha fazla çıkmıştır. Olumsuz yaşam olayları ergenler için bir risk faktörü olarak bulunmuştur.

İnce (2013) ebeveynlerden birini ya da ikisini kaybeden, 6-14 yaş aralığındaki kurumda yaşayan çocukların ruhsal uyum durumlarını incelemiştir. Araştırmaya 167 çocuk katılmıştır. Araştırmanın sonunda çocukların çoğunluğunun ruhsal uyum sorunları yaşadığı, davranış sorunları olduğu bulunmuştur.

Tercanlı Metin (2013) araştırmasında olumsuz yaşam olayları ile duygu davranış sorunları ilişkisinde özdenetimin aracı rolü olup olmadığını incelemiştir. Çalışmaya sosyo ekonomik düzeyi düşük olan 358 ergen ve onların ebeveynleri katılmıştır. Araştırmanın sonucunda özdenetimin kısmi aracı rolü bulunmuştur. Özdenetimin, ergenlerin olumsuz yaşam olayları ile ilgili olan duygu davranış problemlerini azalttığı saptanmıştır.

Tercanlı Metin vd. (2017) araştırmalarında olumsuz yaşam olayları ve problem davranışlar ilişkisini incelemiş ayrıca özdenetim kavramının aracı rolünü araştırmıştır. Çalışmaya sosyo ekonomik düzeyi düşük olan ortaokulda eğitim gören öğrenciler katılmıştır. Araştırmanın sonucunda daha çok olumsuz yaşam olayı deneyimleyenlerin özdenetim düzeylerinin azaldığı ve problem davranışlardan içe ve dışa yönelim sorunlarının arttığı bulunmuştur. Bununla beraber olumsuz yaşam olayının içe yönelim davranış problemini daha güçlü yordadığı bulunmuştur.

Yıldız (2021) çalışmasında olumsuz yaşam olaylarından zorunlu göç ile depresyon ilişkisini incelemiştir. Araştırma 26 kişi ile yürütülmüştür. Araştırmanın istatistiksel sonuçlarına göre Suriyeli sığınmacıların olumsuz yaşam olayları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak olumsuz yaşam olayları deneyimlerini yazmaları istenmiş ve bu yaşantıların depresyon ile ilişkisinin alanyazında önceki araştırmalarda aktarılan sonuçlara benzer olduğu görülmüştür.

Tez kapsamında incelenen araştırmalarda göç eden ergenlerin göç etmemiş ergenlere göre benlik saygısı ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu (Gün, 2002), olumsuz yaşam olaylarının ergenlerde intihar girişimi için bir risk faktörü olduğu (Akın

ve Berkem, 2013), ebeveynlerden birini ya da ikisini kaybeden, kurumda yaşayan çocukların çoğunluğunun ruhsal uyum sorunları yaşadığı ve davranış sorunları olduğu (İnce, 2013) bulunmuştur. Ayrıca özdenetimin, ergenlerin olumsuz yaşam olayları ile ilgili olan duygu davranış problemlerini azalttığı (Tercanlı Metin, 2013), daha çok olumsuz yaşam olayı deneyimleyenlerin özdenetim düzeylerinin azaldığı ve olumsuz yaşam olayının içe yönelim davranış problemini daha güçlü yordadığı (Tercanlı Metin vd., 2017) belirlenmiştir. Suriyeli sığınmacıların zorunlu göç deneyimlerini yazdıklarında depresif belirtiler gösterdikleri (Yıldız, 2021) görülmüştür.

Olumsuz yaşam olayları ile tezde yer alan değişkenlerden psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar birarada verilmiştir. Sipahioğlu (2008) 499 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada risk gruplarında olan ergenlerde psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerini araştırmıştır. Araştırma sonucunda tek ebeveynle yaşayan ve yoksul ergenlerin koruyucu faktörlerden olan eğitsel beklentileri, amaçları ve problem çözme becerileri ailesiyle yaşayan ergenlerden daha düşük bulunmuştur.

Aktay (2010) tarafından yapılan çalışmada yoksulluk ve yoksulluğa eşlik eden bir olumsuz yaşam olayı ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya 9 ve 10. sınıfta öğrenim gören sosyo ekonomik düzeyi düşük ve olumsuz yaşam olayı yaşamış öğrenciler katılmıştır. Risk faktörleri arasında ebeveynlerden birinin suç işlemesi, süregelen hastalığı olması, ailesinde özel eğitime gereksinimi olan birinin olması, madde kullanımı olan arkadaşlarının olması gibi olaylar bulunmaktadır. Araştırma sonunda anne babanın birlikteliği, akademik başarı, sosyal destek ve okuldaki etkinliklere katılımın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir.

Sağlam (2012) ise olumsuz yaşam olaylarından olan lösemi hastalığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 15-18 yaş aralığındaki lösemi tanısı almış ve sağlıklı ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Ancak lösemi tanısı almış ergenler arasında psikolojik destek alanların almayanlara oranla psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Kendir (2022) çalışmada travmatik yaşam olayları ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 308 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda travmatik yaşam olayları, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak travmatik yaşam olayları deneyimleme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca 23 yaş

üstündekilerin 18-22 yaşındakilere kıyasla daha çok travmatik yaşam olayı deneyimledikleri ve daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyleri olduğu tespit edilmiştir.

Bu tez kapsamında ele alınan olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, tek ebeveynle yaşayan ergenlerin eğitsel beklentileri, amaçları ve problem çözme becerileri ailesiyle yaşayan ergenlerden daha düşük (Sipahioğlu, 2008) bulunmuştur. Sosyo ekonomik düzeyi düşük ve olumsuz yaşam olayı yaşamış ergenlerde, anne babanın birlikteliği, akademik başarı, sosyal destek ve okuldaki etkinliklere katılımın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde etkilediği (Aktay, 2010) tespit edilmiştir. Lösemi tanısı almış ergenler ile sağlıklı ergenler arasında psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir fark tespit edilememiş ancak lösemi tanısı almış ergenlerden psikolojik destek alanların almayanlara oranla psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek (Sağlam, 2012) bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada travmatik yaşam olayları deneyimleme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu, ayrıca 23 yaş üstündekilerin 18-22 yaşındakilere kıyasla daha çok travmatik yaşam olayı deneyimledikleri ve daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyleri olduğu (Kendir, 2022) tespit edilmiştir.

Olumsuz yaşam olayları ile tezde yer alan değişkenlerden bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği yurtiçi araştırmalar sınırlıdır. Sokak çocuklarının diğer çocuklara göre daha yüksek bilişsel katılıklarının olduğu araştırma (Eminağaoğlu, 2006), ergen sokak çocuklarının yılmazlık becerileri ile ilgili olduğu için tezin psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar bölümünde yer almaktadır.

Bu bölüme kadar psikolojik sağlamlık ve psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması için koşul niteliğinde olan olumsuz yaşam olayları üzerinde durulmuştur. Bireyin yaşadığı olayları yorumlama biçimi de psikolojik sağlamlık açısından önemlidir.

Bununla ilişkili olarak Kobasa (1979'dan aktaran H. Öztürk, 2019) psikolojik sağlamlığı ele alırken iç içe geçen bağlanma, denetim ve meydan okuma boyutlarının olduğunu belirtmektedir. Psikolojik sağlamlığın ilk boyutu olan *bağlanma*, bireyin yaşamındaki süreç içerisinde meydana gelen olaylara dahil olabilme eğilimidir. Bireyin amaç duygusunu yansıtmakta ve bireyin kendisini anlama ve anlamlandırmasına zemin hazırlamaktadır. *Denetim boyutu* ise bireyin kendi yaşamını etkileyebileceğine ilişkin inancıyla birlikte kendi yaşamındaki durum ve olayları değiştirebilmeye yönelik düşünce ve eylemleri nitelendirmektedir. Birey seçim yaparken ya da karar verirken, öz

disiplinini ve içsel güdülenmesini devreye sokmaktadır. En son boyut olan *meydan okuma* ise bireyin iyimser bakış açısını ve yeni yaşantılara açık olmasını, yeni deneyimlerinden hoşlanmasını ve özgüven hissetmesini içermektedir. Meydan okuma boyutunda temel olarak değişen bakış açısı ve bu değişimin sonuçları üzerinde durulduğu için bireyin bilişsel esnekliği güçlenmektedir. Denetim boyutunda bireyin düşünce yapısını durum ve olaylara göre değiştirebilmesi ve meydan okuma boyutunda ise bu değişimin sonuçlarına göre bakış açısı oluşturması bilişsel esneklik ile ilgili olabilir. Tezin bundan sonraki bölümünde bilişsel esneklik ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

2.3. Bilişsel Esneklik

Bireyler dünyayı ve yaşadığı anı kendi düşünceleri çerçevesinde yapılandırmakta ve bu yönde davranışta bulunmaktadır. Yapılandırma sürecinde bireyin yaşantıları sonucunda kazandığı bilişleri önemli olmaktadır. Yaşantılar sırasında bilişler, işlevsel olmayan bir şekilde esneklikten uzak, katı ve aşırı genellenmiş biçimde oluşturulabilmektedir (Dreisbach ve Goschke, 2004). Birey bilişlerini neden sonuç bağıyla gerçekçi bir şekilde oluşturamadığında ruh sağlığı olumsuz etkilenmektedir. Bu durumun olayları hatalı yorumlama, geçmiş deneyimlerin olumsuz yönde tekrar canlanması veya geleceği gerçekçi bir şekilde yordayamama gibi sonuçları olabilmektedir (Çuhadaroglu, 2013).

Biliş, insanlığın tarih süreci boyunca ilk olarak felsefi bilimlerin konusu olmuştur. Antik Yunan'da Platon ve Aristoteles gibi düşünürlerin tartışmaları ile başlayan 19. yüzyılın sonlarında ise bir çalışma konusu haline gelen biliş, 1950-1970'li yıllarda bilimsel çalışmaların yapıldığı bir alan olmuştur (Anderson, 2015). Bilimsel çalışmalar uzun bir süre davranışçılık temelli ilerlemiş, günümüzde bilgi işleme yaklaşımı benimsenmiştir. Bilgi işleme yaklaşımı bilişi, bilgiyi işlemek için düzenlenmiş bir dizi mekanizma olarak vurgulamaktadır (Diamond, 2013). Bireyin anlayışını etkileyen bu mekanizma soyut bilgiyi işlemektedir. Soyut bilgiler, zihinsel süreçte işlenerek hedefe yönelik davranış oluşturma, kendini kontrol etme ve problem çözme becerisi olarak tanımlanan yürütücü işlevi oluşturmaktadır. Yeni durumlara uyum sağlama, plan yapma, amaçları değiştirebilme ve sonuçları tahmin edebilme yürütücü işlevin özellikleridir. Yürütücü işlev bu süreçlerde dikkat ve konsantrasyonu kullanarak tepki vermekte ve duyguları kontrol etmektedir. Ayrıca yürütücü işlevlerin bireylerin yaşam

kalitesi için önemli olan zihinsel ve fiziksel sağlıkta da rol oynadığı bulunmuştur (Burgess ve Simons, 2005; Diamond, 2013).

Yürütücü işlev üzerine yapılan araştırmalar, üç ana kavramın tanımlanmasına yol açmıştır. İnsan bilişinde rol oynayan yürütücü işlevler; önleyici kontrol, işleyen bellek ve bilişsel esnekliktir (Lehto vd., 2003; Miyake vd., 2000). Önleyici kontrol, bir uyarı sonrasında kendi davranışını ve davranışın olası sonuçlarını düşünmeyi içermektedir. Ayrıca kendisine gereken bilgileri hatırlayabilme, dikkatini hedefine odaklayarak davranış düzenleyebilme becerisidir. İşleyen bellek ise bilgileri işleyebilme, değiştirme ve depolayabilme becerisidir. İşleyen bellek mantık yürütme sürecinde bilgi ile çalışma, diğer bilgilerle ilişkilendirme ve bilgiyi anlamlandırma yeteneğini ifade etmektedir. Yürütücü işlevlerden bilişsel esneklik hayata uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmakta, ilk çocukluktan itibaren aile ve öğretmen desteğiyle gelişen önleyici kontrol ve işleyen bellek ile birlikte daha karmaşık becerilerde önemli olmaktadır. Bilişsel esneklik bilişin ve yürütücü işleyişin bileşenlerinden biri olmanın yanı sıra bireyin değişime uyum sağlama yeteneğini de içermektedir (Deak, 2003). Konuyla ilgili devam eden araştırmalar, bilişsel olarak esnek olmanın çevrenin değişen koşullarına ve gereksinimlere uyacak şekilde yeniden yapılandırma yeteneği de dahil olmak üzere birçok fayda sağladığını belirtmişlerdir (Dreisbach ve Goschke, 2004).

Birey günlük yaşamında sorunlarla karşılaşmakta ve bu sorunlarla başa çıkmaya ortaya çıkan yeni duruma uyum sağlamaya çalışmaktadır. Değişen çevreye dayalı olarak problemlerin çözümünde kullanılan stratejiler ve yöntemler de çeşitlenmektedir. Sorunları çözme aşamasında birey alternatif çözüm yolları keşfetmeli ve çözüm yollarından seçim yapabilmelidir. Bireyin soruna yönelik çözüm yolunu seçebilmesi için çözümlerin farkında olması ve alternatifleri görebilmesi gerekmektedir (Bilgin, 2009). Alternatifleri görebilmek ise bireyin bilişsel açıdan esnek olabilmesi ile ilgilidir. Günlük hayat sorunları ya da olumsuz yaşam olayları ile her an karşılaşabilecek olan bireyin bilişsel esnekliğe sahip olması gerekmektedir.

Çalışmanın bu bölümünde bilişsel esnekliğin tanımları, bilişsel esnekliği yüksek bireylerin özellikleri ve bilişsel esnekliğe kuramsal açıdan bakış sunulacaktır. Bilişsel esneklik ile ilgili yurtdışı ve yurtiçi araştırmalar incelenecektir.

2.3.1. Bilişsel esnekliğin tanımı

Hızla gelişen ve değişen toplumsal, kültürel, ekonomik ve teknolojik yapılar beraberinde hızlı bir yaşamı getirmiştir. Bireyler iletişim araçlarının etkisiyle her an her yerde çevresel değişikliklere ve bilgilere etkili bir şekilde erişmekte, günlük rutinlerindeki görev ve eylemlere hızlı bir geçiş yapmaktadır. Günümüzde birçok görevi aynı anda ve farklı konumlardan yapabilme yetisi çoğu birey için bir zorunluluk olmuştur.

Bilişsel esneklik bireyin; “alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara uyum sağlamada kendini yetkin hissetmesi ve esnek olabilmesi” olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Anderson (2002) bilişsel esnekliği, “çok boyutlu fikirler oluşturabilmek, alternatifleri göz önünde bulundurabilmek, farklı koşullara uyum sağlayabilecek değişken planlar yapmak” olarak tanımlamaktadır.

Birey günlük rutin ve yaşam olaylarında çoklu bilişsel süreçlerin işbirliği ile etkili davranışlar planlamak, problem çözmek, dikkat etmek ve duygusal düzenleme yapmak durumundadır (Hannah vd., 2013). Bakış açıları arasında uyarlanabilir bir şekilde geçiş yapma yeteneği veya davranışta etkili değişiklik üretme stratejilerine genel olarak bilişsel esneklik denmektedir (Garcia vd., 2010; Geurts, Corbett ve Solomon, 2009).

Bilişsel esneklik, farklı bilişsel özellikler arasında geçiş yapma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Scott, 1962). Bilişsel esneklik süreci üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama dikkati ilgili bilgiye odaklama ve alakasız bilgileri görmezden gelme, ikinci aşama birden fazla bilişsel stratejiyi kullanma, üçüncü aşama daha önce öğrenilmiş veya pekiştirilmiş stratejileri engellemedir. Her adımı etkin bir şekilde gerçekleştirmek için bireyler dikkat, hafıza, engelleme ve hedef izleme sürdürme gibi bilişsel süreçleri de kullanmalıdır. (Miyake vd., 2000; Scott, 1962). Bu nedenle, bilişsel esneklik tekil bir bilişsel süreç değil, çoklu bilişsel süreçler içeren karmaşık bir bilgi ağı olarak kavramsallaştırılmaktadır (Dajani ve Uddin, 2015).

Silver vd. (2004) ise tanımında alternatif çözümler üretebilmeyi ön plana çıkarmaktadır. Maltby vd. (2004) alternatif çözümler üretebilme ve bulunan alternatiflerin kontrol edilebilmesinde bireylerin kendine güvenmesi olarak tanımlamıştır. Canas, Fajardo ve Salmeron (2006) ise bilişsel esnekliği bireyin var olan stratejilerini yeni durum ve olaylarla karşılaştığında yeniden düzenlemesi olarak tanımlamaktadır.

Ionescu (2012) bilişsel esnekliğin birçok tanımını gözden geçirmiştir. Bir dizi tanım bilişsel esnekliği genellikle bir beceri olarak görürken, diğer bir grup tanım ise birçok bilişsel süreci içeren bilişin bir özelliği olarak görmektedir. Bir beceri olarak bilişsel esneklik, bakış açısı ve temel olarak düşünce değiştirme fikrine odaklanmaktadır. Düşünce değiştirme bir kuraldan, ölçütten veya görevden diğerine geçme yeteneğini ifade etmekte, yürütme işlevinin bir özelliği olarak kabul edilmektedir (Best, Miller ve Jones, 2009). Bu bilişsel esneklik görüşü, hedefe yönelik davranışı gerçekleştirmek için birden fazla görev arasında görev değiştirme paradigmasına dayanmaktadır (Vandierendonck, Liefoghe ve Verbruggen, 2010). Ionescu (2012)'nin belirttiği üzere bu tanım kafa karışıklığı yaratmaktadır. İkinci bakış açısı, bilişsel esnekliği esnek kategorizasyon, esnek dil kullanımı ve esnek tümevarım görevlerinin bir özelliği olarak görmektedir. Bu bakış açısı yalnızca bilişsel durumu açıklamakta, bilişsel esnekliğin açık bir tanımı olmaksızın diğer bilişsel süreçlerin bir özelliği olarak dış koşullara daha fazla odaklanmaktadır.

Ionescu (2012) bilişsel esnekliği birçok bilişsel süreç içeren ve dikkat, algı, görev değişimi gibi bileşenlerin ve bağlamın etkileşimi ile oluşan bir mekanizma olarak tanımlamaktadır. Deak (2003) ise bilişsel esnekliği, dinamik aktivasyon ve değişen görev taleplerine uygun olarak bilişsel süreçlerin modifikasyonu olarak tanımlamıştır. Deak, bu tanımını şöyle açıklamıştır. Esnek biliş, bilginin dinamik aktivasyonu sürecine uygun olarak değişen görev talepleri ve bağlama uyum sağlamaktadır. Bilişsel sistem hedef, plan, seçim gibi yeni aktivasyon durumları üretip değişen görev ve bağlama iyi adapte olmuşsa bilişsel esneklikten söz edilebilmektedir (Deak, 2003).

Martin ve Rubin (1995) etkili kişilerarası iletişimin önemli bir ögesi olarak bilişsel esnekliği ele almışlardır. Ayrıca ölçek çalışmalarında bilişsel esnekliğin üç alanını belirtmişlerdir. İlk olarak bireyin bir durum yaşadığında nasıl davranacağını bilmesi, alternatiflerinin farkında olması, bu seçenekler arasından seçim yapabilmesidir. İkincisi bireyin istekli olması ve yeniliğe uyum sağlamak için önceki bilgi ve davranış birikimini değiştirmesidir. Son olarak bireyin esneklik konusunda kendini yeterli hissetmesi, özyeterliliğinin olmasıdır. Bu görüşten yola çıkarak bilişsel esneklik sadece alternatif yolların farkında olmak değil aynı zamanda değişim için istekli olmaktır.

Bu görüşe benzer bir şekilde bilişsel esneklik yalnızca kavramsal bağlantılar kurma, seçenekler üretme ve alternatif düşünme becerisini içermemektedir (Gelfo, 2019; Laureiro Martinez ve Brusoni, 2018). Buradan hareketle bilişsel esneklik, eyleme

geçme motivasyonunu da içeren kişinin ürettiği yeni seçenekleri ve alternatifleri durumun gerektirdiği şekilde esnek bir şekilde kullanması olarak tanımlanan bir bilgiyi işleme yöntemi olmaktadır.

Bilişsel esneklik konuya veya duruma özgü olmamakta, birey sosyal etkileşimler, sanatsal faaliyetler veya iş fırsatları hakkında da bilişsel olarak esnek bir şekilde düşünebilmektedir. Örneğin, sinirbilim (Gelfo, 2019) iş stratejisi (Laureiro Martinez ve Brusoni, 2018) gibi alanlarda birey, çevre ve durum değişikliklerine başarılı bir şekilde adaptasyon sağlayabilmektedir.

Çuhadaroglu (2013) ise bilişsel esnekliği bireyin yaşantısında meydana gelen beklenmedik bir olay sonrasında bireyin alternatif yollar bulabilmesi ve yeni duruma uyum sağlaması olarak tanımlamıştır. Gülüm ve Dağ (2012) bilişsel esnekliği değişen koşullara uygun olarak bireyin bilişlerini değiştirebilme becerisi olarak açıklamıştır.

Dennis ve Vander Wal (2010) bilişsel esnekliği bireyin yaşamındaki zor durum ve olumsuz olaylarda alternatif yolları olduğunun farkında olması, çözüm üretebilmesi ve bu zor durum ve olayları kontrol edebileceğine ilişkin algısı olarak tanımlamıştır.

Bilişsel esnekliği tanımlamada değişkenlik olmasına rağmen bilişsel esneklik son dönemde genellikle bir yetenek olarak anlaşılmaktadır. Bilişsel esneklik Dennis ve Vander Wal (2010) ve Johnco, Wuthrich ve Rapee (2014) göre üç bileşenden oluşmaktadır. İlk olarak çevresel uyaranların değişimine uygun olarak bilişler arasında geçiş yapabilme, yaşam olayları ve durumları hakkında çok sayıda alternatif fikir ve çözüm üretme, algılama ve değiştirmeyi içermektedir. İkincisi, bir hedefe ulaşmak için esnek davranış veya problem çözme becerisi, değişen koşullarda alternatif tepki geliştirme ve işlevsel olmayan tepkileri engellemedir (Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2014; Martin ve Rubin, 1995). Son olarak bireyin bir durum üzerindeki kişisel kontrolü ve bunu algılamada kendini yeterli hissetmesidir (Dennis ve Vander Wal, 2010; Ionescu, 2012).

Tanımlarda belirtildiği üzere bilişsel esneklik kavramı çok boyutlu ele alınmaktadır. Bu süreçte birey birçok fikri ele almakta, alternatiflerini düşünmekte ve kurduğu planı farklı bir durum ya da koşula göre ayarlayabilme yetisine sahip olmaktadır. Birey birçok seçenek üreterek, bunlar arasında geçiş yapabilmekte, farklı durumlara uyum sağlayabilmekte ve ayrıca çoklu görevleri aynı anda gerçekleştirebilmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015). Bu doğrultuda Canas, Fajardo ve Salmeron (2006) bilişsel esnekliğin, öğrenilebildiğini, yaşantıyla kazanılabildiğini ve

geliştirilebildiğini, böylece bireyin beklenmedik durum ve koşullara uyum sağlayabildiğini ifade etmişlerdir.

Bilişsel esnekliğin yüksek olmasının bireyin yaşamında karşılaşılabileceği durum ve olaylara uyumunu kolaylaştıracağı açık olarak görülmektedir. Tezin bu bölümünde bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin özellikleri üzerinde durulacaktır.

2.3.2. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin özellikleri

Bilişsel olarak esnek olmanın bireye sayısız yararı olduğu görülmüştür. Belirli bir alanda ileri düzeyde bilgi edinme ve hedefler arasında bağlama özgü ve davranışsal olarak ilgili uyaranları daha iyi seçme yeteneği (Dreisbach ve Goschke, 2004; Vatansever vd., 2016) olarak açıklanan bilişsel esneklik, kişinin değişen koşullara uyum sağlama yeteneğiyle ilgilidir (Deak, 2003). Bilişsel esneklik sosyal etkileşimlere aracılık etmek ve bakış açılarını paylaşmak için çok önemlidir (Deak, 2003). Birey olası çözümler ve sosyal olarak koordine edilmiş eylem planları oluşturarak, çevreye uyum sağlayabilmektedir (Dreisbach ve Goschke, 2004).

Bilişsel esnekliğin yüksek olması zorlu yaşam deneyimleriyle başa çıkma ve değişikliğe uygun bir şekilde tepki verme (Dennis ve Vander Wal, 2010), karmaşık görevleri tamamlama (Ionescu, 2012), yaratıcı, verimli olma ve problem çözme (Ionescu, 2012) alanlarıyla ilişkilendirilmiştir.

Bireyin bilişsel esnekliğinin olması, yaşamı boyunca değişen durum ve koşullarda karşılaşılabileceği sorunları çözerken alternatif yolların arasından en uygun olanını seçme ve yeni duruma uyum sağlamada kolaylık sağlamaktadır. Bilişsel esneklik bireye günlük yaşantısını daha verimli geçirmesini sağlarken stres yönetiminde de yardımcıdır. Bununla beraber bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler yaşamdaki yenilik ve bir takım değişimleri bir risk olarak değil gelişim fırsatı olarak algılamaktadır (Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016).

Stresli (olumsuz) yaşam olaylarında bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin diğerlerine nazaran etkili baş etme becerilerini kullanma ve uygun stratejileri seçme ihtimalleri daha yüksektir (Altunkol, 2017; Bedel ve Ulubey, 2015). Bu durum beraberinde stres seviyelerinin daha düşük olmasını getirmiştir (Turan vd., 2019). Bilişsel esnekliği yüksek bireyler yaşamlarındaki zorlukları aşılabilir olarak görmekte ve problem çözümünde kendilerini yetkin ve yeterli hissetmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Asıcı ve İkiz (2015)'e göre bilişsel esnekliği yüksek olanlar yaşamlarında daha mutlu olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerinde ve etkili iletişim kurmada kendi becerilerine güvenmekte, yeni bir sosyal ortama uyum sağlamada ve kalabalık önünde konuşmada zorlanmamaktadır (Martin ve Anderson, 1998). Esnek ve farkındalığa sahip olmayan, otomatik, katı bakış açısı olan bireylerin problem çözmede zayıf oldukları ve psikolojik rahatsızlıkları daha çok yaşadıkları bulunmuştur (Feldman vd., 2007). Buradan hareketle bilişsel esneklik bireyin yaşamında daha mutlu ve zihinsel açıdan dengede olmasını sağladığından üretkenlik, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş alanlarında çok önemli görülmüştür (Canas vd., 2003; Kohtala vd., 2013).

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin yaşamlarında başka fikirlere açık olduğu ve genel anlamda daha az endişeli oldukları belirtilmiştir (Martin, Staggars ve Anderson, 2011). Başka bir çalışmada Konik ve Crawford (2004) özel cinsel kimlikleri olan kişilerin (örn. biseksüel, queer vb.) bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bilişsel esneklik, dış etkenlere bağlı olarak geçici olarak iyileştirilebilmekte veya bozulabilmektedir. Örneğin, yaşlanma ve stres bilişsel esneklikteki bozulma ile ilişkiliyken (Alexander vd., 2007; Peltz, Gratton ve Fabiani, 2011), egzersiz ve farkındalık eğitimi gibi faktörler bilişsel esneklikliği geliştirebilmektedir (Masley, Roetzhem ve Gualtieri, 2009; Moore ve Malinowski, 2009).

Bilişsel esneklik, zorlayıcı olay ya da durum yaşayan bireyin hayatını kolaylaştırıcı bir görev üstlenmekte ve bireyin bu durumdan farklı seçenekler bularak çözüme gitmesini sağlamaktadır. Ayrıca, bilişsel esneklik, kişilerarası ilişkilerde bireyin kendisini yeterli hissetmesini sağlamaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin atılın, ilgili, sorumluluk sahibi olduğu görülmektedir. Yaşadığı olay ya da durumları sağlıklı bir şekilde anlamlandırma yetisi bulunmaktadır. Zorlu yaşam olaylarında kurduğu iletişimlerde kendini güvenli hissetmektedir (Bilgiç, 2015; Bilgin, 2017; Seçim, 2020).

Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyin bu özellikleri dışadönüklük, yeni yaşantılara açık olma ve özdenetim gibi kişilik özellikleriyle de yakından ilgilidir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler dışadönük bireyler gibi konuşkanlık, insanlarla kolay iletişime geçme, girişken olma v.b. özellikler göstermektedir. Ayrıca içten denetimlilik, gelişime açıklık, sorumluluk sahibi ve açık fikirli olma gibi özellikleri de barındırmaktadır (Demirtaş, 2019; Gülüm ve Dağ, 2012).

Bilişsel esnekliğe sahip bireyler farklı seçeneklerin farkında olabildikleri için kişilerarası ilişkilerde diğerlerinin duygularını kolay bir şekilde anlamaktadır. Dolayısıyla bilişsel esnekliğin sosyal uyumu kolaylaştırıcı bir yönü bulunmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin kendilerine ilişkin farkındalığı yüksek olmakta ve kendilerini özgüvenli, sorumluluk sahibi, diğerlerine karşı anlayışlı ve dikkatli olarak tanımlamaktadır. Bilişsel esneklik, davranış kontrolünü de beraberinde getirmekte, bireyin davranışını daha etkili yönetmesini sağlamakta ve bu konuda kendine olan güvenini arttırmaktadır. Esnek olduğu için zor durumlarda kendi yetilerine güvenebilmekte, değişime açık olabilmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireyler ise katı, değişmez olmakta ve yeni bir olay ya da durumla karşılaşınca dikkatleri dağılmakta, ne yapacağını bilememektedir. Dolayısıyla yeni yaşantılara açık olamamakta ve değişikliğe uyum sağlayamamaktadır (Altunkol, 2011; Sapmaz ve Doğan, 2013).

Bilişsel esnekliği yüksek olan birey gelecekte farklı durum ve koşullara uyum sağlayabilmekte ve baş etme stratejileri geliştirebilmektedir. Yeni durumu gerçekçi bir şekilde değerlendirmekte, kendi bulunduğu koşullarda farklı seçenekleri görerek gelişime açık olmaktadır. Tüm bu özellikler bireyin psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkilemektedir.

Bilişsel esnekliğin yüksek düzeyde olması psikolojik sağlamlık için istenilen bir durumdur. Çocuk ve ergenlerde bilişsel esneklik aile ve okulun desteğiyle geliştirilebilir. Bilişsel esnekliğin farkında olup gelişimine destek olabilmek için bilişsel esnekliğin temel yapısını bilmek gereklidir. Bu bölümde bilişsel esneklik kuram ve yaklaşımlar çerçevesinde incelenecektir.

2.3.3. Bilişsel esneklik kavramını açıklayan kuram ve yaklaşımlar

Bilişsel esneklik kavramını birçok kuram ele almıştır. Bu bölümde bilişsel esneklik, bilişsel davranışçı terapi, akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel gelişim kuramı bakımından açıklanacak ve bilişsel esnekliğin bu yaklaşımlardaki yeri değerlendirilecektir.

2.3.3.1. *Bilişsel davranışçı terapiye göre bilişsel esneklik*

Bilişsel esneklik kavramı ile ilgili alanyazın araştırmasında sıkça karşılaşılan isim Aaron T. Beck'in geliştirdiği bilişsel davranışçı terapi (BDT) ön plana çıkmaktadır.

BDT 1960'lı yıllarda geliştirilmiştir (Beck, 2005). BDT'nin temel ilkesi, bireylerin gerçekliği algılama ve işleme biçimidir. Bu düşünce yapıları onların nasıl hissettiklerini ve davrandıklarını etkilemektedir (Knapp ve Beck, 2008). BDT'nin temeli, özellikle olayların gerçekçi olmayan bilişsel değerlendirmeleri ve çarpık düşüncenin bireyin duyguları ve davranışları üzerindeki etkisine yapılan vurguya dayanmaktadır (Beck ve Dozois, 2011).

BDT başlangıçta depresyondaki psikolojik süreçleri açıklamak için oluşturulmuştur (Dennis ve Vander Wal, 2010). Beck, sistematik araştırmalara ve klinik gözlemlere dayanarak depresyon belirtilerinin, bilişsel üçlü olarak isimlendirdiği benlik, kişisel dünya ve geleceğe ilişkin olumsuz tutuma olayların yanı sıra yorumlarının neden olabileceğini öne sürmüştür (Beck, 2005).

BDT depresyon, intihar, anksiyete bozuklukları ve fobiler, panik bozukluk, kişilik bozuklukları ve madde bağımlılığı ile başlayan bir dizi bozukluğa sistematik olarak uygulanmıştır (Knapp ve Beck, 2008). Kişilerarası sorunlar ve öfke, düşmanlık ve şiddet de ileriki dönem araştırmalarınca incelenmiştir. Evlilik sorunları, çocukluk çağı somatik bozukluklarının yanı sıra bulimia nervosa ve aşırı yeme sorunları BDT'nin uygulandığı alanlar olmuştur (Beck ve Dozois, 2011). Ek olarak bu yaklaşımla ilgili daha yeni çalışmalar, şizofreni ve bipolar bozukluk gibi ciddi psikiyatrik rahatsızlıklarda ilaç tedavisi ile beraber ek bir etkisinin olduğunu göstermiştir (Butler vd., 2006). Giderek daha geniş bir yelpazedeki psikolojik ve tıbbi rahatsızlıklar için BDT uygulanmaya devam etmektedir.

BDT, bilgi işlemenin bireyin yaşamdaki uyumu için çok önemli olduğu varsayımına dayanmaktadır. Çevreden gelen bilgiyi işleme, sentezleme ve onunla başa çıkmak için bir plan formüle etme yeteneği olmadan bireyin sağlıklı bir uyumunun olmayacağını öne sürmektedir. Bilişsel bilgi işleme sistemi, duygusal, motivasyonel ve davranışsal yapılara karmaşık bir şekilde bağlıdır ve onlarla eş zamanlı olarak çalışmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010; Knapp ve Beck, 2008).

Bilişsel sistem içinde yüzey seviyesindeki düşüncelerden daha derin bilişsel şemalara kadar değişen farklı biliş seviyeleri bulunmaktadır (Beck ve Dozois, 2011). BDT, hemen fark edilen bir yapıda olmayan, kendiliğinden ve hızlı bir şekilde meydana gelen ve herhangi bir durumun anında yorumu olan düşünceler olduğunu varsaymakta ve bunlara otomatik düşünceler demektedir (Beck, 2005).

Otomatik düşüncelerin köklerinde ise daha derin işlevsiz düşünceler yani temel inançlar bulunmakta ve bunlar şema olarak adlandırılmaktadır (Butler vd., 2006). Şemalar, bireyin gelişiminin erken döneminde edinilmekte ve mevcut bilgi ve deneyimin işlendiği filtre görevi görmektedir. Bilişsel şemalar, bireylerin benlik ve diğerleri hakkındaki algılarını, hedeflerini, beklentilerini ve anılarını içeren depolanmış bilgilerin organize edilmiş yapılarıdır. Bu unsurlar bilişsel yapı içinde organize olup gelen uyarıların taranmasını, kodlanmasını, sınıflandırılmasını ve yorumlanmasını ve depolanmış bilgilerin geri alınmasını etkilemektedir. Şemalar, bilginin verimli bir şekilde işlenmesini sağladıkları sürece bireye yarar sağlamakta ancak olumsuz önyargılı, uyumsuz, katı bir şekilde olduklarında psikopatolojiye neden olmaktadır (Beck ve Dozois, 2011; Butler vd., 2006).

Sağlıklı uyum gösteren bireylerin şemaları gerçekçi değerlendirmelere izin verirken uyum sağlayamayan bireylerin şemaları gerçekliğin çarpıtılmasına yol açarak psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır. Knapp ve Beck (2008) verdiği örnekte bireyin erken dönem yaşantıları ile “Sevilmeyen biriyim” şemasının gelişimi ilk yaşantılarına benzer bir durum veya olay olduğunda etkinleştirilmektedir. Bu işlevsiz çekirdek inançla ilişkili olarak, “Sevgi dolu bir karım yoksa ben bir hiçim” varsayımı ve “Bir erkek karısı olmadan yaşayamaz” kuralı gibi olumsuz otomatik düşüncelere yol açan ara inançlar ortaya çıkmaktadır. İşlevsiz şemalar olayların nesnel değerlendirilmesine müdahale etmekte ve bireyin muhakemesi bozulmaktadır.

Depresyon başta olmak üzere psikolojik rahatsızlıkları olan bireyler düşüncelerinde aşırı katılık ile karakterize edilmektedir. Aşırı büyütme ve küçültme, aşırı genelleme, felaketleştirme, ikili düşünme (ya hep ya hiç düşünme tarzı) bilişsel çarpıtmalardan bazılarıdır. BDT otomatik düşüncelere meydan okuma tekniklerini kullanarak öğretim yoluyla bilişsel olarak daha esnek ve dengeli düşünmeyi öğretmeyi, psikolojik rahatsızlığı pekiştirdiği düşünülen katılığı azaltmayı amaçlamaktadır (Beck ve Dozois, 2011; Dennis ve Vander Wal, 2010).

Bochner ve Kelly (1974) BDT’yi esas alarak bilişsel esnekliği bireyin yaşamındaki durum ve olayları birçok açıdan görmesi ve şartlara uygun olarak duruma uyum sağlayabilmesi olarak tanımlamıştır. Ayrıca bilişsel esneklik katı, değişmez ve uyumsuz tutumların tersini ifade etmektedir. Bilişsel esneklik BDT’nin tekniklerinden bilişsel yeniden yapılandırmayı çağrıştırmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Buradan hareketle BDT ve bilişsel esnekliğin yakın ilişkide olduğu sonucu çıkarılabilir.

Bireyin bilişsel açıdan uyarlanabilir, esnek ve sağlıklı düşünebilmesi, BDT'nin bireyde meydana getirmek istediği olumlu değişimdir.

2.3.3.2. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre bilişsel esneklik

Akılcı duygusal davranışçı terapi (ADDT) 1950'li yıllarda Albert Ellis tarafından geliştirilmiştir (Abrams ve Ellis, 1994). Bu yaklaşım duygulara ve davranışlara doğrudan neden olanın olaylar değil olaylar hakkındaki inançlar olduğunu savunmaktadır (Turner, 2016). ADDT bu felsefeyi etkinleştirici olay veya sıkıntının A harfi ile inançların B harfi ile ve son olarak duygu ve davranışların C harfi ile temsil edildiği bir ABC çerçevesine yerleştirmektedir. ABC çerçevesi, duygu ve davranışın oluşumunda bilişsel değerlendirmenin rolünü vurgulamaktadır. En belirgin şekilde, bireylerin işlevsiz tepkilerine (C) neden olanın dış olaylar (A) olmadığını, bireyin akıl dışı inançları (B) olduğunu ve dolayısıyla, yaşam olayları ve sıkıntılı durumlara nasıl tepki vereceklerini kontrol edebileceklerini ifade etmektedir (Browne, Dowd ve Freeman, 2010; Turner, 2016).

Ellis ADDT'yi geliştirirken bilişlerin rolüne odaklandığı için ilk başta terapisine "Akılcı Terapi" adını vermiştir. Daha sonra duyguların rolünü yeterince vurgulamadığını fark etmiş ve adını "Akılcı Duygusal Terapi" olarak değiştirmiştir. Yıllar sonra ise davranış boyutunu ekleyerek adını "Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi" olarak değiştirmiştir (Abrams ve Ellis, 1994).

ADDT irrasyonel ve rasyonel inançları özüne yerleştirerek kendisini diğer BDT yaklaşımlardan ayırmaktadır (Turner, 2016). Yaklaşımda, rasyonel ve irrasyonel inançlar, BDT'deki bilinçli olarak erişilmesi zor olan şemalara veya temel inançlara benzer derin bilişler olarak kabul edilmektedir. Rasyonel ve irrasyonel inançlar, bireyin inşa edilmiş gerçeklik kavramlarını ve bu gerçekliğe karşı davranışsal tepkilerini temsil eden karmaşık yapılardır (Ziegler ve Leslie, 2003).

Rasyonel inançlar esnek, aşırı olmayan ve mantıklı, yani gerçeklikle tutarlı inançlar olup, irrasyonel inançlar katı, aşırı ve mantıksız, yani gerçeklikle tutarsızdır. Turner (2016)'ın verdiği örnekle rasyonel inançlar; "Başarılı olmak istiyorum ama bu olmak zorunda olduğum anlamına gelmez" inancı ile "Başarılı olmazsam kötü olur, ama korkunç değil" veya "Başarısızlık zordur, ancak dayanılmaz değildir" şeklinde olabilirken, irrasyonel inançlar; "Başarılı olmak istiyorum ve bu yüzden yapmalıyım" inancı ile "Başarılı olmazsam korkunç olacak" veya "Başarısız olursam bu tam bir

başarısız olduğum anlamına gelir" şeklindedir. Bu örnekten hareketle rasyonel inançlar irrasyonel inançlara göre esnek, bireye değer veren ve bireyin olumsuz yaşam olaylarında sağlıklı bir uyum sağlamasına yardımcı görünmektedir.

Yaklaşımda bireyin uyumlu davranışlarla ilişkili olan sağlıklı olumsuz duyguların rasyonel inançlardan, uyumsuz davranışlarla ilişkili sağlıklı olumsuz duyguların ise irrasyonel inançlardan kaynaklandığı belirtilmektedir. Terapide temel amaç, irrasyonel inançları azaltıp rasyonel inançları arttırmak ve uyum için sağlıklı olumsuz duygulardaki artışı sağlamaktır (Abrams ve Ellis, 1994; Turner, 2016).

İrrasyonel inançlar, zihinsel sağlığı zayıflatan çok çeşitli duygusal ve davranışsal sonuçlara yol açmaktadır. Browne, Dowd ve Freeman (2010) öfke, suçluluk ve utanç gibi duyguların depresyon, anksiyete ve intihar düşünceleri gibi psikopatolojik durumlar ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Buna karşılık bireylerdeki yüksek rasyonel inançların, olumsuz yaşam olaylarının stresini yönetme ile daha fazla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Ziegler ve Leslie, 2003).

Yaklaşımda, bilişsel esneklik psikolojik uyumla ilgili olup yeni durumlara uyum sağlama ve yeni bilgileri kişisel şemalara dahil etmek ile temsil edilmektedir (Diguiuseppe ve David, 2015). Katı düşünme ve yeni bilgilere uyum sağlayamama ve duygusal rahatsızlık ise irrasyonel inançlar ile temsil edilmektedir (Turner, 2016).

Esneklik, Diguiuseppe ve David (2015)'in sıraladığı akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın değerlerinden biridir. Sağlıklı bireyler esnek düşünme eğilimindedir. Katı, bağınaz ve değişmez kurallar mutluluğu azaltır. Sertlik ve katılık, irrasyonel inançlar ile ilişkili olup psikolojik rahatsızlığın merkezinde yer alırken esneklik, rasyonel inançlar ile ilgilidir ve psikolojik sağlığın merkezinde yer almaktadır. Rasyonel inançlar mutluluğa yol açmakta ve bireylerin amaçlarına ulaşmasını ve potansiyelleri doğrultusunda çabalamasını sağlamaktadır. İrrasyonel inançlar ise bireyi aşırı derecede rahatsız etmekte ve bireyin amaçlarına ulaşmasını engelleyerek mutsuzluğa yol açmaktadır (Browne, Dowd ve Freeman, 2010; Turner, 2016).

2.3.3.3. Bilişsel gelişim kuramına göre bilişsel esneklik

Piaget 1930'lu yıllarda geliştirdiği bilişsel gelişim kuramında, birey ve çevresi arasındaki sürekli etkileşimin önemini vurgulamıştır (Shaffer ve Kipp, 2014). Bilişsel gelişimi, biyolojik adaptasyon sürecinin bir uzantısı olarak kavramsallaştırmıştır (Dodonov ve Dodonova, 2011). Bilişin, hareket, solunum veya sindirim vb. biyolojik

sistemlerin amacı gibi organizmanın uyum sağlaması ve hayatta kalması amacı taşıdığını ve biyolojik bir sistem olduğunu belirtmiştir. Bilişsel gelişim, yaygın olarak dünyayı anlama ve çevreye uyumu artırma süreci olarak kabul edilmiştir. Piaget'nin kuramının temelini denge, şemalar, organizasyon, benmerkezcilik, adaptasyon ve gelişim aşamaları kavramları oluşturmaktadır (B.Newman ve P.Newman, 2020).

Piaget'ye göre bireyler motor, duyuşsal veya bilişsel sistemlerde organize yapıların dengesini elde etmeye çalışmaktadır. Yapılar dengede olduklarında, çevre ile etkileşime girmenin etkili yollarını sağlamaktadır. Piaget'nin dengeleme sürecinin temeli, zihnin dünyaya ilişkin giderek daha fazla uyarlanabilir ve esnek olmasına dayanır (Shaffer ve Kipp, 2014). Dünyayı olduğu gibi algılamak, uyumlu ve eşzamanlı olarak dünyayı, sembol sistemleri de dahil olmak üzere mevcut olan zihinsel modeller aracılığıyla yorumlamaktır (Feldman, 2004). Tüm zihinsel yapılar özümseme ve uyumlaştırmanın etkileşimi içinde inşa edilmekte, dönüştürülmekte ve işlevsel birimlere bağlanmaktadır. Bilişsel gelişim, bireyin dünya hakkındaki yeni bilgileri mevcut bilişsel yapılara dahil etmesini veya bilişsel yapıları yeni bilgilere göre oluşturmasını sağlayan bir dengeleme süreci aracılığıyla gerçekleşmektedir (Dodonoğlu ve Dodonoğlu, 2011).

Piaget yaşanan benzer durumlarda tekrarlanarak aktarılan ve genelleştirilen eylemlerin yapısını şema olarak isimlendirmiştir (B.Newman ve P.Newman, 2020). Şema, bireyin çevre ile nasıl etkileşime girdiğini belirleyen, birbiriyle ilişkili eylemlerin, görüntülerin, duyguların veya fikirlerin organize ve anlamlı gruplanmasıdır. Bebeklik döneminde düzenli eylem dizilerinin tekrarlanmasıyla şemalar oluşmaya başlamaktadır (B.Newman ve P.Newman, 2020; Shaffer ve Kipp, 2014).

Piaget bilişsel gelişim sürecinin her biri bilgiyi organize etmek ve yorumlamak ile karakterize edilen dört aşamada gerçekleştiğini varsaymıştır. Her yeni aşamada, önceki aşamaların yetkinlikleri kaybolmamakta, niteliksel olarak yeni bir düşünme ve bilme yaklaşımıyla bütünleştirilmektedir. Piaget'nin teorisi, bebeklik dönemindeki nesneler üzerinde doğrudan eylemden, ergenlik dönemindeki zihinsel işlemler arasındaki ilişkilere kadar bilişin gelişimindeki yolunu tanımlamaktadır (Feldman, 2004; B.Newman ve P.Newman, 2020).

Bilişsel gelişim süreci doğumla beraber başlamakta, 6-12 yaşlarında somut işlemsel düşünceye geçilmektedir. Bu dönemde çocuklar belirli nedensel ilişkilerin mantıksal gerekliliğini anlamaya, gruplardaki kategorileri, sınıflandırma sistemlerini ve hiyerarşileri açıklamaya başlamaktadır. Felsefi veya soyut kavramlar hakkında

hipotezler üretmenin yanı sıra fiziksel gerçekliğe dayalı problemleri çözmede daha başarılı olmaktadır (Shaffer ve Kipp, 2014). Bilişsel gelişimin son aşaması olan soyut işlemsel düşünce, ergenlikte başlayıp yetişkinliğe kadar devam etmektedir. Bu düşünme düzeyi, bireyin aynı anda etkileşime giren birçok değişken hakkında düşünmesine izin vermekte, problem çözümü için kullanılabilecek alternatif yolların farkında olmasını sağlamaktadır. Gençler, aynı anda sadece bir alana veya konuya odaklanmak yerine, aynı anda birkaç boyut hakkında düşünebilmektedir. Çocukluktaki sabit bakış açısı, ergenlikten itibaren daha esnek bir hale gelmektedir. Bilişsel yapılar giderek daha uyumlu ve esnek olarak tanımlanmakta bu nedenle birey alternatifleri göz önünde bulundurabilmektedir (Dodonov ve Dodonova, 2011; B.Newman ve P.Newman, 2020).

Bilişsel gelişim kuramı gelişim sürecinde bilişsel esnekliğe çok önem vermektedir. Birey ergenlikten itibaren olasılıklı ve esnek düşünmekte, olumsuz yaşam olayları ile karşılaştığında sorunlara alternatif çözümler bulabilmektedir. Birey dengeleme süreci ile esnek düşünerek yaşamına uyum sağlamakta böylece psikolojik açıdan sağlam olmaktadır.

2.3.4. Bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde bilişsel esneklik ile ilgili yurtdışı ve yurtiçinde yapılan araştırmalar incelenecektir. Bu araştırma ergenlik döneminde olan bireylere yönelik olduğu için ilgili alanyazın incelenirken çoğunlukla katılımcıları ergenler olan araştırmalar seçilmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik araştırmalarının, psikolojik sağlamlık veya olumsuz yaşam olayları veya yetersizlik duygusu ile ilgili olanları da bu araştırma konusu ile ilgili olduğu için aktarılacaktır.

2.3.4.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar

Bu bölümde öncelikle ergenlikte bilişsel esneklik ile ilgili olduğu değişkenlere ilişkin yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Daha sonra tez kapsamında yer alan değişkenlerden psikolojik sağlamlık veya olumsuz yaşam olayları veya bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara değinilecektir. Katılımcıları ergenler olan araştırmaların yanında ortaokul ve üniversite öğrencileri ve genç yetişkinlerle yapılan araştırmalara da yer verilecektir.

Bilişsel esneklik ile ilgili ilk araştırmalardan olan Martin ve Rubin (1995)'in çalışması Bilişsel Esneklik Ölçeği geliştirme çalışmasıdır. Birinci çalışmada 247, ikinci

çalışmada 275 üniversite öğrencisinin olduğu araştırmada iletişim esnekliği, kişisel konulara ilişkin tutumların katılığı, alışkanlıklar, kendi kendini izleme alt başlıkları ile Bilişsel Esneklik Ölçeğini geliştirmişlerdir.

Bir diğer Bilişsel Esneklik Envanteri geliştirme çalışması Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından yapılan çalışmadır. Bu envanter, bilişsel esnekliğin üç yönünü ölçmek için tasarlanmıştır. İlki zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, ikincisi yaşam olayları ve insan davranışları için birden çok alternatif açıklama yapabilme yeteneği ve son olarak zor durumlara birden çok alternatif çözüm üretme yeteneğidir. 196 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada geliştirilen ölçeğin güvenilir iki faktörlü yapıya (alternatifler ve kontrol), mükemmel iç tutarlılığa ve 7 haftalık yüksek test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca geçerlik çalışmalarında bilişsel esneklik ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bilişsel esnekliğin sağlıklı başa çıkma stilleri ile pozitif, sağlıksız başa çıkma stilleri ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Esterhuyse vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin bilişsel esnekliği ve mizah anlayışı arasındaki ilişkide cinsiyet ve dilin aracı rolleri incelenmiştir. Araştırmaya Güney Afrika'dan 11. ve 12. sınıf düzeyinde 392 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ve mizah ilişkisinde cinsiyet ve dil gruplarına göre anlamlı bir ilişki kurulamamıştır. Ancak kız ergenler için mizah ve bilişsel esneklik arasında pozitif, erkek ergenler için ise negatif ilişkilerin bulunduğu “mizah duygusunun sosyal kullanımları” alt ölçeği istisna olmuştur. Kız ergenlerde daha yüksek bilişsel esnekliğin sosyal ortamlarda daha fazla mizah kullanımına yol açtığı, erkek ergenlerde ise sosyal ortamlarda mizahı ne kadar az kullanırsa bilişsel esnekliklerinin o kadar yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, iki dil grubunda ayrı ama anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Afrikaanca konuşan ergenlerde bilişsel esneklikleri ne kadar yüksekse mizah anlayışlarının o kadar yüksek olduğu, Nguni dilini konuşanlarda ise bilişsel esneklikleri ne kadar yüksekse mizah anlayışlarının o kadar düşük olduğu bulunmuştur.

Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık ve olumsuz yaşam olayları ilişkisinin incelendiği Qouta, El-Sarraj ve Punamaki (2001) tarafından yapılan araştırma da şiddet içeren koşullarda psikolojik sağlamlığı açıklamada katılığa karşı bilişsel esnekliğe odaklanmıştır. Araştırma 1993 yılında başlamış, 3 yıl ara ile uygulamalar yapılmış ve araştırmaya birinci çalışma gerçekleştirilirken 10-12 yaşında olan 86 çocuk katılmıştır.

Çocukların yaşadıkları olumsuz yaşam olayları gaz saldırıları, gece baskınları, aile üyesinin cezaevine gönderilmesi ve yaralanmadır. Araştırmanın sonucu esnek bilişsel stilin çocukları travmatik olayların olumsuz uzun vadeli sonuçlarından koruduğunu, bilişsel esnekliğin düzenleyici bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, olumsuz yaşam olayının yaşandığı anda bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlıkla ilişkili çıkmamıştır. Bununla beraber daha zeki ve yaşam olayına daha az maruz kalan çocukların bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Soltani vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik, depresyon, baş etme tarzları ve bilişsel esnekliğin, başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlığın depresyon ile ilişkisinde aracı rolü araştırılmıştır. 277 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda bilişsel esnekliğin depresyon ile anlamlı negatif, psikolojik sağlamlık ile anlamlı pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla beraber bilişsel esnekliğin başa çıkma, psikolojik sağlamlık ve depresyonu yordadığı görülmüştür. Başka bir deyişle bilişsel esneklik, başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlığın depresyon ile ilişkisinde aracı role sahip olduğu bulunmuştur.

Bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık ve olumsuz yaşam olayları ilişkisinin incelendiği araştırmalarda esnek bilişsel stilin çocukları travmatik olayların olumsuz uzun vadeli sonuçlarından koruduğu, bilişsel esnekliğin düzenleyici bir rolü olduğu belirlenmiştir. Ancak, olumsuz yaşam olayının yaşandığı anda bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmamıştır (Qouta, El-Sarraj ve Punamaki, 2001), bilişsel esnekliğin depresyon ile anlamlı negatif, psikolojik sağlamlık ile anlamlı pozitif ilişkili olduğu, bilişsel esnekliğin başa çıkma, psikolojik sağlamlık ve depresyonu yordadığı görülmüştür. Bilişsel esneklik, başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlığın depresyon ile ilişkisinde aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Soltani vd., 2013).

Bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ve olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların sayısı oldukça azdır. Ancak olumsuz yaşam olayları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin rolünün incelendiği araştırmalar da mevcuttur. Fu ve Chow (2016) tarafından yapılan çalışmada psikolojik iyi olma hali ile depreme maruz kalma arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya 491 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ile deprem sırasında yaralanma arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı olduğu bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin depreme maruz kalmanın psikolojik iyi oluşa olumsuz etkilerini hafiflettiği belirtilmiştir.

Bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, Alioat ve Keshky (2020) tarafından yapılan çalışmada engelli üniversite öğrencilerinin yaşadığı işsizlik kaygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü 155 engelli üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada incelenmiştir. Sonuçlar bilişsel esnekliğin işsizlik kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasında kısmi bir aracılık görevi gördüğünü göstermiştir.

Olumsuz yaşam olayları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin rolünün incelendiği araştırmalarda psikolojik iyi oluş ile depresyon sırasında yaralanma arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı olduğu (Fu ve Chow, 2016), bilişsel esnekliğin işsizlik kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasında kısmi bir aracılık görevi gördüğü belirlenmiştir (Alioat ve Keshky, 2020).

2.3.4.2. Yurtdışında yapılan araştırmalar

Bu bölümde öncelikle ergenlikte bilişsel esneklik ile ilgili olduğu değişkenlere ilişkin yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Daha sonra tez kapsamında yer alan değişkenlerden psikolojik sağlamlık veya olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara değinilecektir.

Diril (2011) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile öfke ifade stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla beraber bilişsel esneklik düzeyinin demografik değişkenlere (cinsiyet, sosyoekonomik düzey, ebeveyn eğitim düzeyi ve sınıfı) göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmaya lise düzeyinde öğrenim gören 1000 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ile sürekli öfke, dışa ve içe yöneltilmiş öfke arasında negatif, öfke kontrolü ile pozitif ilişki bulunmuştur. Bununla beraber 9.sınıf öğrencilerinin diğerlerine göre bilişsel esneklik puanları daha yüksek çıkmıştır.

Çelikkaleli (2014) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile sosyal, duygusal ve akademik yetkinlik inançları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmaya 270 lise düzeyinde öğrenim gören ergenler katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ergenlerde bilişsel esneklik ile sosyal, duygusal ve akademik yetkinlik inançları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bununla beraber bilişsel esnekliği sosyal ve duygusal yetkinlik inançlarının yordadığı görülmüştür. Ayrıca cinsiyete göre bilişsel esneklik, sosyal ve akademik yetkinlik inancı değişim göstermezken, erkeklerde duygusal yetkinlik inancı daha yüksek tespit edilmiştir.

Bedel ve Ulubey (2015) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişki ile bilişsel esnekliğin başa çıkma stillerini yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırma lise düzeyinde öğrenim gören 362 ergen ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma, bilişsel esneklik ile olumlu başa çıkma arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla beraber bilişsel esnekliğin bu iki başa çıkma stilini yordadığı bulunmuştur.

Bilgiç (2015) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile karar stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 15-20 yaş aralığında 1010 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarında bilişsel esneklik yükseldikçe karar stratejilerinden mantıklı karar vermenin artış gösterdiği, bağımlı, içtepkisel, kararsızlık stratejilerinin ise azaldığı görülmüştür.

Güler (2015) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ve depresyon arasındaki ilişki yönünden lise öğrencileri ile üniversite öğrencileri karşılaştırılmıştır. Araştırmaya 14-18 yaşında 220 lise öğrencisi ile 18-27 yaşında 141 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda lise ve üniversite öğrencilerinde depresyon ve bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Akçay Özcan ve Kıran Esen (2016) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile özyeterlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Bununla beraber cinsiyete göre özyeterlik düzeyleri araştırılmıştır. Çalışmaya 14-18 yaş aralığındaki 1035 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik düzeyi yükseldikçe ergenlerin genel, akademik, duygusal ve sosyal özyeterlikleri yükselmiştir. Kız öğrencilerin erkeklere kıyasla genel, akademik ve sosyal özyeterliklerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Ereyi (2016) tarafından yapılan çalışmada 226 ergenin katılımıyla bilişsel esneklik ve problem çözme becerileri ile mizahı kavrama ve gülme arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve problem çözme ile mizahı kavrama arasında pozitif yönde düşük bir ilişki tespit edilmiştir.

Peker ve Çukadar (2016) çalışmalarında 309 lise öğrencisi ile bilişsel esnekliğin sosyal medya kullanımına yönelik tutumu yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları bilişsel esnekliğin sosyal medya kullanım tutumunu negatif yönde yordadığını göstermiştir.

Bilgin (2017) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki cinsiyet açısından araştırılmıştır. 441 ergenle yürüttüğü çalışmanın

sonuçlarına göre ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri yükseldikçe dışadönüklük ve özdenetim becerilerinin yükseldiği ve gelişime açıklığın arttığı tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi azaldıkça ergenlerin nevrozizm düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre en düşük bilişsel esneklik puan ortalamasına sahip kız ergenlerin erkek ergenlere nazaran nevrozizm puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Esen, Özcan ve Sezgin (2017) araştırmalarında 760 lise öğrencisinin katılımı ile bilişsel esneklik ve özyeterlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ile genel ve sosyal özyeterlik ve duygusal benlik arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Tekin (2018) lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada üniversiteye giriş sınavı bağlamında savunmacı kötümserlik ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca bilişsel esneklik, kişilik ve kaygının savunmacı kötümserliği yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol alt boyutu, kişiliğin deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik alt boyutu ve kaygının sürekli ve durumluk kaygı alt boyutunun savunmacı kötümserliği yordadığı bulunmuştur.

Yıldız (2018) tarafından yapılan çalışmada psikolojik belirtiler ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya lise düzeyinde öğrenim gören 554 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında bilişsel esneklik ile hem psikolojik belirtiler (depresyon, olumsuz benlik, anksiyete ve somatizasyon) arasında hem de duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Bununla beraber duygu düzenleme güçlüğü'nün, psikolojik belirtilerin tümü ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur.

S. Öztürk (2019) çalışmada 528 lise öğrencisi ile bilişsel esneklik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal özerklik ilişkisini incelemiştir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal özerklik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel esnekliğin duygusal özerklik, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif, uyumsuz strateji ile negatif ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Bununla beraber bilişsel esnekliğin duygusal özerkliği, uyumlu, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ve duygusal özerkliği yordadığı bulunmuştur. Ayrıca bilişsel esneklik ile duygusal özerklik

arasındaki ilişkide uyumlu, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı olduğu bulunmuştur.

Sarıkaya (2019) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik, kişilerarası problem çözme becerileri ve öz anlayış arasındaki ilişki ve bilişsel esneklik ve öz anlayışın kişilerarası problem çözme yordayıp yordamayacağı araştırılmıştır. Çalışmaya 403 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda kişilerarası problem çözmenin türlerinden olan yapıcı problem çözme ve sebatkar yaklaşım ile bilişsel esneklik ve öz anlayış arasında pozitif, olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik ile negatif ilişki tespit edilmiştir. Bununla beraber bilişsel esneklik ve öz anlayışın kişilerarası problem çözme yordadığı bulunmuştur.

İşçioğlu (2020) sosyal becerilerin bilişsel esneklik, cinsiyet ve okul türüne göre değişimini araştırmıştır. Çalışma 419 lise öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik, sosyal beceri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan erkeklerin kızlara göre yüksek sosyal becerileri olduğu, bilişsel esnekliği orta düzeyde olan erkeklerin kızlara göre düşük sosyal becerileri olduğu ve son olarak bilişsel esnekliği yüksek olan erkeklerin kızlara göre yüksek sosyal becerileri olduğu bulunmuştur.

Orhan (2020) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik düzeyi ile üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı incelenmiştir. 650 lise öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin bilişsel esneklik ile sınav kaygıları arasında negatif yönde düşük bir ilişki bulunmuştur.

Lise öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmaların sonuçlarına göre bilişsel esneklik ile sürekli öfke, dışa ve içe yöneltilmiş öfke (Diril, 2011), bağımlı, içtepkisel, kararsızlık stratejileri (Bilgiç, 2015), depresyon (Güler, 2015), psikolojik belirtiler (depresyon, olumsuz benlik, anksiyete ve somatizasyon), duygu düzenleme güçlüğü (Yıldız, 2018), sınav kaygısı (Orhan, 2020), nevrozizm düzeyleri (Bilgin, 2017), uyumsuz duygu düzenleme stratejileri (S. Öztürk, 2019), sosyal medya kullanım tutumu arasında negatif ilişki tespit edilmiştir (Peker ve Çukadar, 2016).

Bilişsel esneklik ile öfke kontrolü (Diril, 2011), sosyal, duygusal ve akademik yetkinlik inançları (Çelikkaleli, 2014), aktif başa çıkma, olumlu başa çıkma (Bedel ve Ulubey, 2015), problem çözme ile mizahı kavrama (Ereyi, 2016), genel ve sosyal özyeterlik ve duygusal benlik (Esen, Özcan ve Sezgin, 2017), karar stratejilerinden mantıklı karar verme (Bilgiç, 2015), genel, akademik, duygusal ve sosyal öz yeterlikleri

(Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016), dışadönüklük ve özdenetim becerileri ve gelişime açıklık (Bilgin, 2017), duygusal özerklik, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri (S. Öztürk, 2019), sosyal beceriler (İşçioğlu, 2020), öz anlayış arasında pozitif ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Sarıkaya, 2019).

Ayrıca bilişsel esnekliğin alternatifler ve kontrol alt boyutu, kişiliğin deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik alt boyutu ve kaygının sürekli ve durumluk kaygı alt boyutunun savunmacı kötümserliği (Tekin, 2018), duygusal özerkliği ve uyumlu, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini (S. Öztürk, 2019) yordadığı, bilişsel esneklik ve öz anlayışın kişilerarası problem çözmeyi yordadığı (Sarıkaya, 2019) görülmüştür. Bununla beraber duygu düzenleme güçlüğüne, psikolojik belirtilerin tümü ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu (Yıldız, 2018) bulunmuştur.

Tezin değişkenlerinden olan psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sadece ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmada da N. Bozkurt (2019) psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve sınav kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunurken sınav kaygısı ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bilişsel esneklik ile ilgili olarak lise öğrencileri ile yapılan grup çalışmasının da bir tane olduğu görülmüştür. Bu çalışmada Altunkol (2017) Bilişsel Davranışçı Terapi baz alarak geliştirdiği Bilişsel Esneklik Psikoeğitim Programı'nın bilişsel esneklik, stresle başa çıkma stilleri ve algılanan stres düzeyine etkisi incelenmiştir. Liseye devam eden 15 öğrenci ile yürütülen çalışma sonucunda uygulanan programın bilişsel esneklik düzeyinin yükselmesinde, olumlu başa çıkma stillerinin daha çok kullanılmasında ve algılanan stres düzeyinin azalmasında kısmen etkili bulunmuştur.

Ergenlerin deneyimledikleri olumsuz yaşam olaylarından sonra sahip oldukları bilişsel esneklik düzeyleri, psikolojik sağlamlıklarının artmasını ve ileride karşılaşılabilecekleri zor ve güç durumları sağlıklı bir şekilde atlatmalarını sağlamaktadır. Tezin bu bölümünde psikolojik sağlamlık ile ilişkili olabilecek bir diğer kavram olan yetersizlik duygusu ele alınacaktır.

2.4. Yetersizlik Duygusu

Bireyler yaşamlarındaki başarısızlıkları ve sorunları nedeniyle kendilerini olumsuz değerlendirme eğilimindedir. Bazıları kendileriyle ilgili katı görüşlere sahip olup her zaman mükemmelliğin peşinden gitmektedir. Yetersizlik duyguları, genellikle algılanan zayıflık ve çaresizliği gösteren karmaşık duygulardır (Liu vd., 2022). Kendi yeteneklerini ve etkililiğini sorgulayan birey benlik algısı ve kendine yönelik inancı değiştiğinde yetersizlik duygusu yaşamaktadır (Dreikurs, 1990). Dolayısıyla yetersizlik duygusunun kökleri öz değerlendirmeye dayanmaktadır. Kişisel deneyimler nedeniyle kendilerini yetersiz hisseden bireylerin düşünme biçimleri ve yaşam tarzları yetersizlik duygularının temel içsel nedenleri olabilmektedir (Zhang, Yang ve Xu, 2021). Zamanında ve etkili müdahalelerin yapılmaması, yüksek düzeyde yetersizlik duygusuna sahip bireylerin akademik, sosyal, duygusal alanlarda ciddi sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir.

Çalışmanın bu bölümünde yetersizlik duygusunun tanımı üzerinde durulacak ve yetersizlik duygusuna farklı kuram ve yaklaşımlardan bakılacaktır. Son olarak yetersizlik duygusuyla ilgili yurtdışı ve yurtiçi araştırmalar incelenecektir.

2.4.1. Yetersizlik duygusunun tanımı

Yetersizlik duygusu Alexander (1938'den akt. Wachtel, 2015)'a göre çocuklukta daha bağımsız ve özerk olma arzusu ile bağımlı kalmaya devam etme arzusu arasındaki çatışmanın sonucudur. Yetersizlik duygusu ile ilgili yapılan ilk çalışmalar incelendiğinde yetersizlik duygusu tanımlanırken utanç, tatminsizlik, kendine ilişkin şüphe gibi duygular merkeze alınmıştır (Brachfeld, 2013). Claparede (1937) ise yetersizlik duygusunun zararsız ve doğal bir duygu olduğunu belirtmiş, çocukluk döneminde ortaya çıktığını ve çocuğun büyüme isteğini içerdiğini eklemiştir. Çocuk kendinden büyükleri taklit ederken onlar gibi olmaya çalışmaktadır ancak bu süreçte çevresinden olumsuz tutum ve koşullar ile karşılaşan çocukta, yetersizlik duygularının olumsuz etkileri görülmektedir.

Dreikurs (1990) yetersizlik duygusunu düşük benlik saygısı, kendinden şüphe duyma ve kabul görmeme gibi ezici duygu olarak tanımlamıştır. Hauck (1997) yetersizlik duygusunun bireyin kendini değerlendirmesi yoluyla oluştuğunu ve suçluluk, düşük benlik saygısı, başarısızlık duyguları ile ifade edildiğini belirtmiştir. Tangey ve Dearing (2002) ise bireyin yeteneklerine güvenmediği ve yeterlilikten yoksun

olduklarında kendisinden şüphe duyduğunu, yetersizlik duyguları geliştirdiğini ve bunun utanca, kendini değerli olarak kabul etmede zorluğa yol açabildiğini ifade etmiştir.

Yetersizlik duygusu tanımlamaları her ne kadar olumsuz sonuçlarla birlikte anılsa da yetersizlik duygusu kavramını alana kazandıran ve popüler hale getiren Adler (1924'ten akt. Lamberson ve Wester, 2018) yetersizlik duygusunu normal ve motive edici öznel değerlendirmeler olarak tanımlamıştır. Adler (1956)'e göre çocuklar yetişkinlerden oluşan bir çevrenin içine doğduklarından daha küçük ve daha zayıf olarak görülmekte ve bu durum bireylerin gerçeklikten ziyade öznel algılarına dayalı evrensel bir yetersizlik duygusu oluşturmalarına neden olmaktadır. Bununla birlikte yetersizlik duygusu, bireyler sosyal çevreleriyle etkileşime girmeye ve uyum sağlamaya başladıklarında bireyleri daha yüksek konumlara veya üstünlüğe doğru çabalamaya motive edebilmektedir. Buradan hareketle bireyler yetersizlik duygusunu amaçlarına ulaşmak için motive edici bir faktör olarak kullandıkça olumlu sonuçlar doğurabilmektedir.

Yetersizlik duygusu tanımlamalarının daha anlaşılabilir olması için kuram ve yaklaşımların yetersizlik duygusunun doğası, temeli, gelişimi ve kaynaklarıyla ilgili açıklamaları önemli olmaktadır.

2.4.2. Yetersizlik duygusu kavramını açıklayan kuram ve yaklaşımlar

Çalışmanın bu bölümünde yetersizlik duygusu ile ilgili kuram ve yaklaşımlara yer verilecektir. Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı, Karen Horney'in Psikodinamik Kuramı ve Beck'in Bilişsel Yaklaşımına göre yetersizlik duygusu kavramı incelenecektir.

2.4.2.1. Adler'in bireysel psikoloji kuramına göre yetersizlik duygusu

Yetersizlik duygusu Bireysel Psikoloji kuramının temelini oluşturan kavramlardan biridir. Adler (1964) Bireysel Psikoloji kuramının üç temel varsayımını detaylandırmıştır. İlk olarak evrensel bir yetersizlik duygusu vardır. İkinci varsayım, bireyin yetersizlik duygusunu yenmek için mücadele etmesi ve üstünlük için çabalaması hayatın bir özelliğidir. Ve son olarak sosyal duyguların gelişimi, birey ve toplum uyumunu belirlemektedir. Buradaki yetersizlik duygusu temel olarak bireyin hedeflerine

giden yolda başarısını hızlandıran bir faktör olarak görülüp insanların genelinde ortak olan, normal ve motive edici bir güç olarak tanımlanmıştır (Strano ve Petrocelli, 2005).

Adler (1924'ten akt. Lamberson ve Wester, 2018) bireylerin daha düşük bir seviyeden hareket etmeye çalıştıklarına ya da üstünlük için çabaladıklarına inanmaktadır. Bireyler küçük yaşlardan itibaren kendi eksikliklerini ve başkalarına bağımlılıklarını fark etmektedir. Bu farkındalık bireylerin kendilerini güdüleyen yetersizlik duygularına yol açmakta ve üstünlük için çabalama ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Adler (1964)'e göre bireyler yetersizlik duygularının üstesinden gelme arzusuyla motive edilerek bütünlük ve mükemmellik için çabalamaktadır. Bireyin hedef arayışı ve başarıya ulaşması için yetersizlik duyguları normal ve ortak olup işlevseldir. Yetersizlik duygusunun kendisi olumlu ya da olumsuz ifade edilmemektedir, yarar veya yararsızlığı belirleyen, çabanın aldığı içerik ve yön olmaktadır. Bireyler yetersizlik duygularını başarıya ulaşmak için kullanmadığında anormal bir hal almaktadır.

Bireyin yetersizlik duygusunun üstesinden gelme çabaları büyük ölçüde engellenir ise doğal olan yetersizlik duygusu abartılmakta, üstünlük çabaları kontrolden çıkıp bir sorun haline gelmektedir (Akdoğan, 2012). Aşağılık kompleksi, normal yetersizlik duygularının abartılması olup Adler (1964) tarafından sağlıklı bir durum olarak görülmüştür.

Aşağılık kompleksi, bireyin yeteneklerinin ve tutumlarının başkaları tarafından aşağılandığı veya reddedildiği doğal yetersizlik duygularının büyütüldüğü ve yetersizliğin üstesinden gelme çabalarının büyük ölçüde engellendiği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Ortalamanın altında olan, olumsuz yorumlara neden olan veya yetersizlik veya beceriksizlik hissi veren durum ve olaylar bireyde aşağılık kompleksine yol açabilmektedir (Murray, 1938'den akt. Kenchappanavar, 2012).

Adler (1938'den akt. Leung, 2021) çocuğun organ yetersizliği ile doğması, ebeveynleri tarafından şımartılması ya da ihmal edilmesini yetersizlik duygusunun kaynakları olarak belirtmiştir. Adler'e göre aşağılık kompleksinin gelişiminde ebeveynlik tarzının önemli bir etkisi olmaktadır. Ebeveynlerin çocukları şımartmaları ve aşırı korumaları bireyde güvensizlik duygularına neden olmakta ve birey daha çok bencil bir bakış açısından bakmaktadır. Adler'e (1956) göre bu bencillik, çocuğun sosyal ilgi geliştirmesini engellemektedir. Bu durum aşağılık kompleksine yol açmaktadır. Ayrıca Adler (1988) ihmalkar ebeveynlik tarzının etkilerini de vurgulamaktadır. Nefret ve ihmal nedeniyle erken çocukluk döneminde sürekli aşağılanan çocukların aşağılık

kompleksi geliştireceklerini söylemektedir. Son olarak organ yetersizliğine sahip olan bireyler de, sosyal ilgiden yoksun olabilmektedir. Aşırı yetersizlik duyguları başkaları ile kendilerini kıyaslamaya neden olmakta ve bireyler başarıya doğru hareket etmekten çok başarısızlık korkusuyla yönlendirilmektedir. Organ yetersizliği olan, aşırı şımartılmış ya da ihmal edilmiş bireyler aşırı yetersizlik duyguları geliştirmekte ve bu duygular bireyin yaşamında sağlıklı bir durum olarak kabul edilen aşağılık kompleksine dönüşmektedir (Akdoğan, 2012; Başkurt, 2020).

Aşırı yetersizlik duygusu bireyin günlük yaşam aktivitelerini sınırlamakta ve sağlığına zarar vermektedir. Düşük benlik saygısı, sosyal ilişkilerde sorun yaşama, madde kullanımı, saldırganlık ve düşük okul başarısı gibi risk alma davranışları ile aşağılık kompleksinin ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Dawes, 1994; Mecca, Smelser ve Vasoconcelles, 1989; Overholser vd., 1995). Ayrıca aşırı yetersizlik duyguları akademik başarısızlık, değersizlik, düşük aidiyet duygusu, yeterliliğin sorgulanması, kıskançlık, depresif belirtiler, kendinden şüphe duyma gibi bir dizi ayrı fakat ilişkili yapı ile de ilişkilendirilmiştir (Appel, Crusius ve Gerlach, 2015; Dreikurs, 1990). Bir çalışma, yetersizlik duygularının düşmanlık, depresyon ve uykusuzluk ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ve intihar düşüncesini yordadığını göstermiştir (Lung ve Lee, 2008). Başka bir çalışmada yetersizlik duygusunun özellikle madde kullanımının altında yatan bir bileşen olduğu belirtilmiştir (Abramson, 2015). Bu nedenlerle günlük yaşamda yetersizlik duygularını azaltmak önemlidir. Moane (2003) yetersizlik duygularını kontrol etmenin ve böylece psikolojik açıdan güç oluşturma'nın önemini bildirmiştir.

Held (1988) "üstün başarılılar" olarak adlandırdığı, yetersizlik duygularının üstesinden gelmek ve aşırı başarıya ulaşmak için motive olan ancak sıklıkla depresyon, zayıf kişilerarası ilişkiler ve yaşam doyumunda sorunlar yaşayan bireyler hakkında bir açıklama sunmuştur. Held (1988)'e göre "üstün başarılı" olma çabası, bireyi aşağılık kompleksine sürüklemekte ve bireyin Bireysel Psikolojinin belirttiği üç yaşam görevinde (başkalarının refahına katkıda bulunmak, yakın arkadaş çevresiyle sosyal ilişkileri güçlendiren dostluk kurmak ve romantik ilişkide birlikteliği devam ettirebilmek) bireyin başarısız olmasına neden olmaktadır (Adler, 1964).

Yetersizlik duyguları motivasyon ve başarının evrensel temelleri olarak kabul edilmiştir ancak yetersizlik duygusunun yararlı bir çaba olarak adlandırılması ve üç yaşam görevinin yerine getirilmesine katkı sağlayabilmesi için aşağılık kompleksine dönüşmemesi gereklidir.

2.4.2.2. Horney'in psikodinamik kuramına göre yetersizlik duygusu

Horney (1950) tüm insanlarda ortak olan ve insanın bireysel doğasının potansiyellerine göre sağlıklı bir şekilde gelişmesini gerçek benlik olarak tanımlamıştır. Horney (2018) bireyin içindeki potansiyelin benzersizliğini açığa çıkarabilecek olumlu ve sağlıklı büyüme koşullarına dikkat çekmiştir. Sıcak bir aile atmosferi, başkalarının iyi niyeti ve sağlıklı ilişkiler sağlandığında birey gerçek benliğiyle uyum içinde büyümektedir. Ancak özellikle çocuklukta bu elverişli koşullar sağlanmadığında bireyler derin bir güvensizlik ve kaygı yaşamaktadır (Nunez, 2010). Horney (1950)'nin temel kaygı olarak isimlendirdiği bu durumda birey kendi içinde tecrit edilmiş, engellenmiş ve çaresiz hissetmekte, benlik saygısı ve kendine güveni sarsılmaktadır. Temel kaygının temeli çocuklukta atılmakta ve yetişkinliğe doğru gelişmektedir. Aynı zamanda bireyin diğerleriyle olan tüm ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır (Horney, 1937'den akt. Nunez, 2010).

Çocuklar kendi düşüncelerine sahip olmak, kendini ifade edebilmek ve psikolojik olarak sağlıklı büyümek için elverişli bir ortama ihtiyaç duymakta, böyle bir ortamın yokluğunda ise kendini korumanın bir yolu olarak belirli davranışlar geliştirmeye başlamaktadır (Solomon, 2005). Sağlıklı gelişimin yerini kendine yabancılaşma süreci almaya başlamaktadır. Temel kaygıya karşı bir savunma stratejisi olarak tecrit, çaresizlik, düşmanlık duygularının yarattığı endişe ve korku devreye girmektedir. Birey tutum ve eylemlerini kendi duygu ve düşüncelerine göre seçmek yerine savunma stratejisi aracılığıyla belirli bir şekilde davranmaya yönlendirilmektedir (Başkurt, 2020). Horney (1950)'e göre sağlıklı bir kişi kendi davranışını yönlendirememekte, nevrozu tarafından yönlendirilmektedir.

Birey, çocuklukta temel kaygı ve güvensizlik duyguları nedeniyle üstesinden gelmeye çalıştığı değersizlik ve yetersizlik duyguları geliştirmektedir. Bununla birlikte nevrotik davranışın gelişimi çocuklukla sınırlı değildir. Davranışsal eğilimler daha sonraki gelişim dönemlerinde hafifletilebilmekte veya güçlendirilebilmektedir. Temel kaygıyı gidermeye yardımcı olan seçenek ve çözümleri sağlıklı bir şekilde kullanıp tüm ilişkilerinde tek bir tarz benimseyenler ya da hiçbir seçim yapmayan bireyler nevrozları tarafından yönlendirilebilmektedir (Horney, 1945'ten akt. Coolidge vd., 2004).

Horney (1950)'nin psikodinamik kuramına göre bireyin idealize edilmiş benliği mükemmelliğini kanıtlamak için imkansız zorunluluklar sistemi dayatmakta ya da esnek

olmayan, irrasyonel dikteler aracılığıyla koşulları dikkate almadan taleplerde bulunmaktadır. Bu talepler rasyonelliğe dayanmadığı için elde etmek neredeyse imkansız olmaktadır. Birey bu eksikliği yaşadığında başarı kaygısı ortaya çıkmaktadır. Başarısızlığın suçu gerçek benliğe atılmakta, birey kendinden nefret etme, zayıf olduğu için suçlama, yetersizlik, kendini küçümseme duygularını yaşamaktadır. Herhangi bir başarısızlık büyütülüp yetersizlik kanıtı olarak algılanmaktadır. Horney (1950)'nin görüşüne göre, kendinden nefret etmenin nedeni imkansız taleplerdir. Gerçek benlik üzerinde daha fazla mükemmellik talep etmekte, bu da daha fazla başarısızlıkla, kaygıyla, yetersizlikle ve daha fazla kendinden nefret etme ile sonuçlanan bir döngü oluşturmaktadır (Coolidge vd., 2004; Solomon 2005).

Birey temel kaygıyı giderebilmek, yetersizlik duygularını telafi edebilmek için nevrotik düzeydeki onaylanma, kusursuz olma, başarılı olma ihtiyaçlarından güç arayışına girmektedir. Horney (2018)'e göre nevrotik düzeydeki güç arayışı yetersizlik duygularından kaynaklı olmaktadır. Bireyin kendisini diğerlerinden soyutlaması, gerçekçi olmayan mükemmellik standartlarında yaşaması, başkalarından üstün hissetmek için yüksek ahlaki veya entelektüel standartlar oluşturması ve diğerlerini küçümsemesi aslında bireydeki yetersizlik duygularını yansıtmaktadır (Nunez, 2010).

Yetersizlik duygusu çocukluktan itibaren sağlıklı gelişime elverişli ortam sağlanmayan bireyin yetişkinliğe doğru kaygı ve güvensizlik yaşamasına neden olmaktadır. Psikodinamik kuramda birey kaygıdan kurtulabilmek için nevrotik ihtiyaçlar ve diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmakta ve bu durum yetersizlik duygusunun artmasına neden olmakta, bireyin hem ruh sağlığını hem de yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir.

2.4.2.3. Beck'in bilişsel yaklaşımına göre yetersizlik duygusu

Biliş insan yaşamının büyük bir bölümünü oluşturan kavramsal yapılar olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Beck, 2002). Bilişsel yapılar bireyin benlik imajını, kimliğini ve benliğinin geleceğe yansımaları oluşturmaktadır. Duygusal süreçler ve bilişsel süreçler yaşamın başlangıcından itibaren iç içedir. Birey çevresiyle daha fazla etkileşime girdikçe bireyin duyguları, eylemleri ve çevresi üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmasını sağlayan bir dizi bilişsel işlev ortaya çıkmaktadır. Bu bilişsel işlevler sayesinde birey kendisinin ve diğerlerinin düşünce, duygu ve davranışlarını anlamlandırır, yorumlar ve değerlendirir (Kovacs ve Beck, 1978).

Beck (1976) duygusal rahatsızlıkların genel olarak durum ve olaylara atfedilen anlamlardan kaynaklandığını ileri sürmüştür. Kaygı, fobi, obsesyon ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların bilişsel çarpıtmalar ile karakterize olduğunu belirtmiştir. Çarpık yorumlama ve hatalı düşünceler, ruh halindeki olumsuz değişime neden olabilmektedir (Weismann, 2001). Beck (1967) hatalı bilişsel süreçlerin, bireydeki biliş tarzını değiştirerek olumsuz beklentiler oluşturduğunu ve depresif duygudurumunun temeli olduğunu söylemektedir. Buradan hareketle çarpık bilişlerin duygudurum bozukluklarında önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Beck (1983) depresyonda olan bireylerle çalışırken onların kendi düşünce ve deneyimlerini çarpıtmaya meyilli olduklarını bulmuştur. Bu bireyler yaşadıkları olay veya düşünceleri yanlış yorumlama ve kişisel başarısızlık ve yetersizlik olarak görme ya da reddetme ve abartma eğilimindedir. Kendileriyle ilgili olumsuz bilgi içeren olayları genellemektedir. Dolayısıyla bilişsel çarpıtmalar depresyon sırasında baskın hale gelmektedir. Beck (1967) bu bilişsel çarpıtmaların istemsiz yani otomatik olduğunu belirtmiştir. Otomatik düşünceler bireyin bir duruma ve olaya karşı nasıl hissedeceğini etkilemektedir (Brown ve Beck, 2002). Bilişsel ve duygusal süreçler iç içe olduğu için bireyin çarpık ve otomatik düşünceleri duyguları etkilemektedir. Buradan hareketle yetersizlik duygusu bilişsel süreçler ile açıklanabilir.

Beck (1976)'e göre depresyondaki bir birey, hatalı bir şekilde yetersiz ve terk edilmiş olduğunu düşündüğü için üzgün, yalnız ve yetersiz hissetmektedir. Mantık dışı görünen bu döngüyü bireyler hatalı olduğunu fark etmeden yaşamaktadır. Otomatik düşünceler durum ve olayları yanlış yorumlamaya ve hatalı mantıksal çıkarımlara neden olmaktadır. Bireylerin hatalı bilişleri kendi içlerinde tutarlı döngüler oluşturmakta ve uyumsuz davranışlara yol açmaktadır. Beck (1967)'e göre bireylerin benlik, çevre ve gelecekleri ile ilgili olumsuz yönde değişmiş biliş tarzları (bilişsel üçlü) psikolojik rahatsızlıkları açıklamaktadır. İlk olarak birey kendini yetersiz ve değersiz olarak değerlendirmektedir. “Yetersizim”, “Bir işi bile doğru yapamam” tarzında olumsuz bilişleri vardır. Olumsuz yaşam olaylarını ve yetersizlik duygusu gibi olumsuz duygularını kendisinin kusuru olarak görmektedir. Sonrasında bu kusurları nedeniyle kendini değersiz görmeye başlayacaktır. Bireyin çevre ile ilgili görüşünde ise diğer kişilerle olan etkileşiminde başarısızlık, yetersizlik, aşağılanma ve mağlubiyet içeren yorumlamaları bulunmaktadır. Genellikle çevrelerini kendisinden yapamayacağı taleplerde bulunan ve aşılamayacak engeller çıkaran olarak algılamaktadır. “Diğerlerini

memnun edemezsem değersizim”, “Eğer başarılı olamazsam yetersizim” tarzında bilişleri vardır. Bilişsel üçlünün son halkası geleceğe bakış ise bu bireylerde olumsuz bilişsel kalıplar ve mevcut zorlukların veya acıların süresiz devam edeceği görüşü ile şekillenmektedir. Böylece, bireyler bitmek bilmeyen bir zorluğu öngörüp devam edecek olan yetersizlik ve depresif duygu durumu yaşamaktadır. “Ben sevilemeyen biriyim”, “Ben yetersiz biriyim” bilişleri genellenmektedir (Kovacs ve Beck, 1978; Weismann, 2001).

Bilişsel üçlü, olumsuz değerlendirmeler, gerçeğe uymayan çarpık ve mantıksız düşünme biçimlerini içermektedir. Yetersizlik duygusu döngüsüne kapılan bireyler durum ve olayları sadece büyük çarpıklıklarla görmektedir (Weismann, 2001). Bu çarpık ve mantıksız düşünme biçimleri, bireyin yetersizlik duygusunu hissetmesine neden olmaktadır. Birey bilişsel çarpıtmalardan aşırı abartmayı, genellemeyi ve seçici soyutlamayı sıkça kullanmaktadır. Bu bilişsel çarpıtmaların sonucunda birey yaptığı her şeyde kendini yetersiz hissetmekte ve bu hislerden kolayca kurtulamamaktadır. Bilişsel terapinin odak noktası hatalı bilişsel çarpıtmaları ortadan kaldırmak ve işlevsel olmayan ve uyumsuz olan kendine özgü değerlendirmeleri değiştirmektir (Beck, 1976).

Bilişsel yaklaşım yetersizlik duygusu gibi duygusal süreçleri bireyin hatalı oluşturulmuş düşünceleri ile açıklamakta ve düşünce ile duyguların arasında psikolojik bağlantılar içeren döngülerin olduğuna vurgu yapmaktadır.

2.4.3. Yetersizlik duygusu ile ilgili araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde yetersizlik duygusu ile ilgili yurtdışı ve yurtiçinde yapılan araştırmalar incelenecektir. Bu araştırma ergenlik döneminde olan bireylere yönelik olduğu için ilgili alanyazın incelenirken çoğunlukla katılımcıları ergenlik döneminde olan araştırmalar seçilmiştir. Yetersizlik duygusu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde doğrudan psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olayları ve bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.3.1. Yurtdışında yapılan araştırmalar

Bu bölümde yurtdışında yetersizlik duygusu ile ilgili değişkenleri inceleyen araştırmalara yer verilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde yetersizlik duygusu ile yapılan araştırmaların daha çok psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu görülmüştür.

Yoğun yetersizlik duygusu yaşayan bireylerin depresyon, intihar düşünceleri ve kaygı bozukluklarını sağlıklı bireylere göre daha çok yaşadıkları araştırma bulgularında ortaya konulmuştur. Bu araştırmalar incelendiğinde katılımcıları ergenler olan araştırmaların sayısının az olması nedeniyle katılımcıları üniversite öğrencileri olan araştırmalara da yer verilmiştir.

Yao vd. (1998) yetersizlik duygusu ile sosyal fobi ve obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkiyi incelemek için 36 obsesif kompulsif birey, 32 sosyal fobisi olan birey, 97 psikoloji bölümü öğrencisi ve 32 gönüllü öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda obsesif kompulsif ve sosyal fobisi olan bireylerin yetersizlik duygusu düzeylerinin psikoloji bölümü ve gönüllü öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yetersizlik duygusu ile obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal fobinin pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu tespit edilmiştir.

Goodwin ve Marusic (2003) gençler arasında yetersizlik duygusu ile intihar düşüncesi ve intihar girişimi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 15-19 yaşları arasındaki 1456 katılımcıyla çalışma yürütmüştür. Araştırmanın sonucunda katılımcıların %4,2'sinin yetersizlik duygusuna sahip oldukları belirlenmiştir. Yetersizlik duygusu ile intihar düşüncesi, intihar girişimi ve majör depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca yetersizlik duygusu ile intihar girişimi olasılığı ve majör depresyon arasında ilişki bulunmuştur.

Strano ve Petrocelli (2005) tarafından yapılan çalışmada 178 üniversite öğrencisinin akademik başarılarında yetersizlik duygusunun rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin okuldaki genel not ortalaması baz alındığında yetersizlik duygusu orta düzeyde olan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin üniversite giriş puanları baz alındığında ise yetersizlik duygusu en düşük olan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Moritz, Werner ve Collani (2006) tarafından yapılan çalışmada şizofreni, depresyon ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 23 şizofreni hastalığı bulunan, 14 depresyonu bulunan ve 41 sağlıklı birey katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre şizofreni ve depresyonu bulunan bireylerin sağlıklı bireylere göre yetersizlik duygularının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kenchappanavar (2012) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin yetersizlik duygusu ile hayal kırıklığının alt boyutları (saldırganlık, vazgeçme, gerileme ve

sabitleme) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 16-18 yaş aralığındaki 100 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda hayal kırıklığının yetersizlik duygusunu önemli ölçüde yordadığı bulunmuştur. Özellikle saldırganlık, vazgeçme ve hayal kırıklığı arasındaki korelasyon yüksek çıkmıştır.

Kabir (2018) tarafından yapılan çalışmada Bangladeş'teki devlet ve özel üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, yetersizlik duygusu ve kişilerarası değerleri incelenmiştir. Çalışmaya 19-21 yaş aralığındaki 2150 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

İncelenen araştırmalarda yetersizlik duygusu ile obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal fobinin pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu (Yao vd., 1998), intihar düşüncesi, intihar girişi ve majör depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Goodwin ve Marusic, 2003), şizofreni ve depresyonu bulunan bireylerin sağlıklı bireylere göre yetersizlik duygularının daha yüksek olduğu (Moritz, Werner ve Collani, 2006) tespit edilmiştir.

Ayrıca yetersizlik duygusu ile akademik başarı arasında ilişki olduğu (Strano ve Petrocelli, 2005), hayal kırıklığının yetersizlik duygusunu önemli ölçüde yordadığı (Kenchappanavar, 2012) bulunmuştur. Özellikle saldırganlık, vazgeçme ve hayal kırıklığı arasındaki korelasyon yüksek çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki (Kabir, 2018) tespit edilmiştir.

2.4.3.2. Yurtiçinde yapılan araştırmalar

Yetersizlik duygusu ile ilgili olarak yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde ergenlerle yapılan araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu bölümde üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalara yer verilecektir. Akdoğan (2012) tarafından yapılan çalışmanın amacı yetersizlik duygusu ile başa çıkma becerilerini içeren Adleryen yaklaşım benimsenerek oluşturulan bir grupta psikolojik danışma programının psikolojik belirti düzeyine etkisini araştırmaktır. Geliştirilen program 8 oturum sürmüştür ve 36 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Program sonucunda deney grubunun yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyi kontrol ve plasebo gruplarına göre daha düşük düzeyde tespit edilmiş olup bu etki 5 hafta sürmüştür. Bu programın içeriğinde üyelerin yetersizlik duygularına ilişkin olumsuz düşüncelerini fark etmelerini ve bu olumsuz düşüncelere alternatif düşünceler geliştirmelerini desteklemek,

yetersizlik duygularından beslenen psikolojik belirtiler hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak ve bu yolla söz konusu belirtileri azaltmak hedeflenmiştir.

Ekşi, Sevim ve Kurt (2016) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bağlanma stillerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik doğum sırası tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Çalışma 264 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda yetersizlik duygusu ile tek çocuk olmanın kaygılı bağlanmayı yordadığı; yetersizlik duygusu ile büyük çocuk ve küçük çocuk olmanın kaçınmacı bağlanmayı yordadığı bulunmuştur.

Kızıлтаş (2016) araştırmasında yetersizlik duygusu ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 305 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda yetersizlik duygusu ve alt boyutları (cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası) ile saldırganlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aydın (2017) tarafından yapılan çalışmada yetersizlik duygusu, problemleri internet kullanımı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 1229 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda yetersizlik duygusunun alt boyutlarından kendi değerini yadsıma ve cesaretin kırılmasının, problemleri internet kullanımını güçlü bir düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Akdoğan ve Çimşir (2019) tarafından yapılan çalışmada yetersizlik duygusu, mutluluk, kendini gizleme ve yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 283 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yüksek yetersizlik duygularına sahip olan katılımcıların kendini gizlemeye yüksek düzeyde eğilimli oldukları bulunmuştur. Bu durumun mutluluğun azalmasına ve yalnızlığın artmasına neden olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber yetersizlik duygusu ve yalnızlık mutluluğu yordamaktadır.

R. Bozkurt (2019) tarafından yapılan çalışmada yetersizlik duygusu, yakın ilişkilerdeki eğilim ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 113 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yetersizlik duygusu düzeyi ile yaşam kalitesi ve yakın ilişkilerdeki eğilimin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yetersizlik duygusu düzeyi ile yaşam kalitesinin alt boyutlarından psikolojik ve fiziksel sağlık negatif yönde ilişkilidir. Geleceğe umut dolu bakabilme, yaşamdan keyif alma ve plan yapabilme psikolojik sağlık ile ilgidir. Yetersizlik duygusu, yakın ilişkilerdeki eğilimin alt boyutlarından ilişki izlenimi

ayarlama ve ilişki korkusu ile pozitif yönde ilişkilidir. Bununla beraber psikolojik sağlık ve ilişki izlenimi ayarlama alt boyutları yetersizlik duygusunu yordamaktadır.

Çimşir (2019) araştırmasında yetersizlik duygusu, ruminasyon, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve cinsiyet arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 147 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda kişilerarası ruminasyondaki varyansın çoğunluğunun ruminatif düşünme biçimi tarafından açıklandığı ve yetersizlik duygusunun da kişilerarası ruminasyondaki önemli miktarda varyansı açıkladığı bulunmuştur. Bununla beraber ruminatif düşüncenin yetersizlik duygusu ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bu durum yetersizlik duygusunun bireyi ruminasyona daha yatkın hale getirdiğini ve kişilerarası hataya ilişkin ruminatif düşüncüyü arttırdığını göstermiştir.

Tansı (2019) tarafından yapılan çalışmada genel ve akademik erteleme eğilimi ile öz düzenleme, yetersizlik duygusu, kararsızlık arasındaki ilişki ve cinsiyet ve genel akademik not ortalaması değişkenleri ile ilişkileri araştırılmıştır. Çalışmaya 848 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yetersizlik duygusu, kararsızlık, öz düzenleme, erkek olma ve akademik ortalamanın genel erteleme eğilimini yordadığı tespit edilmiştir.

Şahin (2020) tarafından yapılan çalışmada sosyal bağlılık ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stili arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duygusunun aracı rolü araştırılmıştır. Çalışmaya 390 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu tam aracı bulunmuştur. Sosyal bağlılık ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin kısmi aracı olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal bağlılık ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişkide işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duygusunun tam aracı olduğu tespit edilmiştir.

Fırat ve Güngör (2021) üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ve sosyal ilgi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 371 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda yetersizlik duygusu yaşam doyumunu negatif yönde etkilemiştir.

Kılıç (2021) tarafından yapılan çalışmada yetersizlik duygusu ile duyguları ifade etme arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 405 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yetersizlik duygusu ile duyguları ifade etme düzeyleri

arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bununla beraber anne ve babası birlikte olan katılımcıların yetersizlik duygusu düzeyleri anne babası boşanmış katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur.

Adleryen yaklaşım benimsenerek oluşturulan bir grupla psikolojik danışma programının yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyini azalttığı (Akdoğan, 2012) bulunmuştur. Yetersizlik duygusu ile tek çocuk olmanın kaygılı bağlanmayı yordadığı; yetersizlik duygusu ile büyük çocuk ve küçük çocuk olmanın kaçınmacı bağlanmayı yordadığı (Ekşi, Sevim ve Kurt, 2016), yetersizlik duygusu ile saldırganlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Kızıлтаş, 2016) bulunmuştur.

Yetersizlik duygusunun alt boyutlarından kendi değerini yadsıma ve cesaretin kırılmasının, problemleri internet kullanımını güçlü bir düzeyde yordadığı (Aydın, 2017), yetersizlik duygusu ve yalnızlığın mutluluğu yordadığı (Akdoğan ve Çimşir, 2019), psikolojik sağlık ve ilişki izlenimi ayarlama alt boyutları yetersizlik duygusunu yordadığı (R. Bozkurt, 2019), yetersizlik duygusunun bireyi ruminasyona daha yatkın hale getirdiği ve kişilerarası hataya ilişkin ruminatif düşüncüyü arttırdığı (Çimşir, 2019), yetersizlik duygusu, kararsızlık, öz düzenleme, erkek olma ve akademik ortalamının genel erteleme eğilimini yordadığı (Tansı, 2019) tespit edilmiştir.

İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu tam aracı bulunmuştur. Ayrıca sosyal bağlılık ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişkide işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ve yetersizlik duygusunun tam aracı olduğu tespit edilmiştir (Şahin, 2020). Yetersizlik duygusu ile duyguları ifade etme düzeyleri arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bununla beraber anne ve babası birlikte olan katılımcıların yetersizlik duygusu düzeyleri anne babası boşanmış katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur (Kılıç, 2021). Ayrıca yetersizlik duygusu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu (Fırat ve Güngör, 2021) bulunmuştur.

Türkiye'deki yetersizlik duygusu ile yapılan araştırmalar incelendiğinde ergenlik döneminde olan yani lise düzeyinde öğrenim gören bireylerle çalışma yapılmadığı görülmüştür. Her bireyde doğal olarak bulunan yetersizlik duygusu anormal düzeyde aşırı olduğunda bireyin psikolojik sağlığında olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Ergenlerin psikolojik sağlıkları ve sosyal ilişkilerindeki sağlıklı uyumları için yetersizlik duygusu düzeylerinin araştırılması ve sonuçlara göre müdahale çalışmalarının yapılması alana önemli katkılar yapabilir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olayları ile bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu ilişkilerinin incelenmesine yönelik olarak araştırmada kullanılan yöntem açıklanmış, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanmasına ve analiz işlemlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli, betimsel araştırmanın nedensel karşılaştırmalı türü olup psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkileri betimlemektedir. Bu kapsamda yapısal eşitlik modellemesi kullanılacaktır. Bu modelde, gözlenen ve örtük değişkenler arasında hem nedensel hem de korelasyon ilişkileri bir arada bulunmaktadır. Bu istatistiksel teknik, varyans analizi, faktör analizi ve çoklu regresyon gibi analizlerin birleşmesiyle meydana gelen çok değişkenli bir yöntemdir (Dursun ve Kocagöz, 2010).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Konya ili Meram ilçesindeki liselerde öğrenim gören toplam 942 lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma grubu oluşturulurken tüm lise türleri temsil edilecek şekilde cinsiyet ve sınıf düzeyinin oranlı olmasına önem gösterilmiştir. Bu doğrultuda öğrencilerin kız-erkek oranına dikkat edilmiş her lise türü ve sınıf düzeyinin yer alması sağlanmıştır. Ölçek uygulama süreci sonrasında veriler incelenmiş, eksik veya hatalı doldurulduğu gerekçesiyle 15 form değerlendirmeye alınmamıştır. Böylece analizler 927 katılımcıdan elde edilen veriler ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılarla ilgili bilgiler Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Cinsiyetiniz	Frekans	Yüzde
Kadın	552	59.547
Erkek	371	40.022
Belirtmeyen	4	0.431
Sınıf düzeyiniz		
Hazırlık	11	1.187
9. Sınıf	308	33.225
10. Sınıf	302	32.578

Tablo 3.1. (Devam) *Katılımcıların demografik özellikleri*

11. Sınıf	206	22.222
12. Sınıf	97	10.464
Belirtmeyen	3	0.324
Okul türünüz		
Fen Lisesi	31	3.344
Anadolu Lisesi	383	41.316
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	363	39.159
İmam Hatip Anadolu Lisesi	144	15.534
Belirtmeyen	6	0.647
Anneniz ve babanızın birliktelik durumu		
Annem hayatta değil	3	0.324
Babam hayatta değil	29	3.128
Birlikteler	818	88.242
Boşandılar	72	7.767
Her ikisi de hayatta değil	1	0.108
Belirtmeyen	4	0.431
Annenizin eğitim durumu		
Okuryazar değil	11	1.187
Okuryazar	13	1.402
İlkokul mezunu	473	51.025
Ortaokul mezunu	176	18.986
Lise mezunu	172	18.554
Üniversite mezunu	61	6.580
Yüksek Lisans/Doktora mezunu	16	1.726
Belirtmeyen	5	0.539
Babanızın eğitim durumu		
Okuryazar değil	3	0.324
Okuryazar	9	0.971
İlkokul mezunu	317	34.196
Ortaokul mezunu	155	16.721
Lise mezunu	258	27.832
Üniversite mezunu	149	16.073
Yüksek Lisans/Doktora mezunu	28	3.020
Belirtmeyen	8	0.863
Ailenizin gelir durumu		
0-2000 TL	81	8.738
2001-4000 TL	222	23.948
4001-6000 TL	350	37.756
6001-10000 TL	152	16.397
10000 TL üstü	92	9.924
Belirtmeyen	30	3.236
Okul öncesi eğitim aldınız mı		
Evet	503	54.261
Hayır	415	44.768
Belirtmeyen	9	0.971
COVID-19 hastalığına yakalandınız mı		
Evet	320	34.520
Hayır	603	65.049
Belirtmeyen	4	0.431
COVID-19 hastalığından bir yakınınızı kaybettiniz mi		
Evet	166	17.907
Hayır	755	81.446
Belirtmeyen	6	0.647
Toplam	927	100.000

Araştırmanın veri grubunu oluşturan 942 öğrenci, 2021-2022 eğitim öğretim yılı Konya ili Meram ilçesinde öğrenim gören 19053 öğrencinin % 4,9'unu temsil etmiştir. Öğrencilerin %60'ını kadınların, %40'ını erkeklerin oluşturduğu görülmüştür. Öğrencilerin %4'ü fen, %41'i anadolu, %39'u meslek, %16'sı imam hatip lisesinde öğrenim görmektedir. %1'ini hazırlık sınıfının, %34'ünü 9.sınıfların, %33'sini 10.sınıfların, %22'sini 11.sınıfların ve %10'unu 12.sınıfların oluşturduğu görülmüştür. Anne eğitim durumunun %51'inin ilkokul mezunu, babanın ise %34 ilkokul, %27'sinin lise mezunu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %88'inin anne babasının birlikte olduğu, %60'ının ise gelir durumlarının 2000-6000 TL arası olduğu görülmüştür. Öğrencilerden %65'i COVID-19 hastalığı geçirmemiş, %81'i bir yakını kaybetmemiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bu çalışmada bağımlı değişken olan psikolojik sağlık düzeyini belirlemek amacıyla Akar ve Aktan (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan “Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği” (Ek-2) kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan olumsuz yaşam olaylarını yaşayıp yaşamadıklarını belirlemek için Tercanlı Metin, Harma, Gökçay ve Bahçivan Saydam (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan “Olumsuz Yaşam Olayları Listesi”nin kısa formu (Ek-3) kullanılmıştır. Araştırmanın aracı değişkenlerinden ilki olan bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan “Bilişsel Esneklik Envanteri” (Ek-4) kullanılmıştır. Diğer aracı değişken olan yetersizlik duygusu düzeylerini belirlemek amacıyla Kara, Alçay ve Spahi Kovac (2021) tarafından geliştirilen “Yetersizlik Duygusu Ölçeği Ergen Formu” (Ek-5) kullanılmıştır. Bu ölçeklerin yanı sıra çalışmaya katılan lise öğrencilerinin demografik özellikleri ile ilgili bilgilere ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” (Ek-6) kullanılmıştır. Aşağıda araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler detaylı bir şekilde sunulmuştur.

3.3.1. Psikolojik sağlık tutum ve beceri ölçeği

Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği, Hurtes (1999) tarafından Wolin ve Wolin (1993)'in Psikolojik Sağlık Modeli temel alınarak geliştirilmiştir. Akar ve Aktan (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 34 maddeden oluşan dörtlü likert tipinde öz bildirime dayalı ergenlere yönelik bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en

düşük puan 34, en yüksek 136'dır. Ölçekte tersten puanlanan bir madde yoktur. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik sağlamlığın yüksek olduğuna işaret etmektedir (Akar ve Aktan, 2020).

Ölçek dört alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar, İlişkiler ve değerler oryantasyonu, İçgörü ve yaratıcılık, Bağımsızlık ve girişimcilik ve Mizah olarak sıralanmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasının değerleri, Cronbach Alpha: 1. Faktör: .86, 2. Faktör: .85, 3. Faktör .81 4. Faktör .79 Toplam: .91'dir (Akar ve Aktan, 2020). Bu araştırmada güvenirlik çalışmasının değeri Cronbach Alpha .90'dır. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-2'de yer almaktadır.

3.3.2. Olumsuz yaşam olayları listesi

Olumsuz Yaşam Olayları Listesi, Brand ve Johnson (1982) tarafından geliştirilmiş ve Tercanlı Metin, Harma, Gökçay ve Bahçivan Saydam (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yaşam Olayları Listesi olumlu ve olumsuz kırk altı yaşam olayından oluşurken, kısaltılmış formu yirmi beş maddeliktir. Araştırmada kısaltılmış formu kullanılmıştır. Liste ergenlere yöneliktir. Listede tersten puanlanan bir madde yoktur. Listede aile, ebeveynler ve arkadaşlarla ilgili 'anne-babanın boşanması', 'yakın bir arkadaşın ölümü' veya bireysel olarak maruz kalınabilecek 'suç veya kazaya şahit olma', 'ciddi bir hastalık veya yaralanma' gibi yaşam olayları bulunmaktadır (Tercanlı Metin vd., 2017).

Bu araştırmada etkilenilen yaşam olayları esas alındığı için deneyimlenen yaşam olayları (Evet-Hayır) üzerinden bir toplam puan kullanılmamış, katılımcılarda bu zamana dek deneyimlenen yaşam olayları sorgulanmış ve etkilenme düzeyleri biraz (1), çok (2), çok fazla (3) şeklinde toplanarak 'etkilenilen olumsuz yaşam olayı puanı' elde edilmiştir. Ölçekte tersten puanlanan bir madde yoktur. Ölçekten en az 0 puan, en çok 75 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, etkilenilen olumsuz yaşam olayı düzeyinin fazla olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .76 bulunmuş olup, kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür (Tercanlı Metin vd., 2017). Bu araştırmada güvenirlik çalışmasının değeri Cronbach Alpha .75'dir. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-3'de yer almaktadır.

3.3.3. Bilişsel esneklik envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilmiş ve Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. 20 maddeden oluşan envanterden alınan yüksek puanlar bilişsel esnekliğin de yükseldiğini işaret etmektedir. En az 20, en çok 100 puan alınmaktadır. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, alternatifler ve kontrol alt boyutu olarak adlandırılmıştır. 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler tersten puanlanan maddelerdir. 2, 4, 7, 9, 11, 15 ve 17. maddeler kontrol alt boyutundadır. Diğer tüm maddeler alternatifler alt boyutunda yer almaktadır (Gülüm ve Dağ, 2012).

Ölçek, her bir madde için beşli likert tipi içermektedir. Ölçekte “hiç uygun değil”, “pek uygun değil”, “kararsızım”, “uygun” ve “tamamen uygun” seçenekleri bulunmakta, 1’ den 5’e kadar puan verilmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach alfa değeri .81’dir. Yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ise envanterin Cronbach alfa değeri .87’dir. Faktörler bazında Cronbach alfa değeri Faktör 1 için .79 ve Faktör 2 için .89’dur (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu araştırmada güvenirlik çalışmasının değeri Cronbach Alpha .83’dür. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-4’de yer almaktadır.

3.3.4. Yetersizlik duygusu ölçeği ergen formu

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Akdoğan ve Ceyhan (2014) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilmiş, Kara, Alçay ve Spahi Kovac (2021) tarafından ergenler için uyarlanmıştır. 5’li likert tipi, 15-75 arası puan elde edilebilen bir ölçektir. Puanın yüksekliği bireyin yetersizlik duygusunun yüksekliğini göstermektedir. 20 maddeli, üç faktörlü yapısı (Cesaretin Kırılması, Kendi Değerini Yadsıma ve Yararsız Üstünlük Çabası) test edilmiş ve ölçekteki 5 madde iyi uyum göstermediği için ölçekten çıkarıldıktan sonra 15 maddeli ve üç faktörlü yapı doğrulanmıştır.

Ölçeğin güvenirliği için test-tekrar test analizi, yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları göre ($\chi^2 = 216.94$, $SD = 84$, $p = .001$, $RMSEA = .068$, $GFI = .97$, $CFI = .93$, $TLI = .91$, $SRMR = .047$) kabul edilebilir uyum iyiliği değerleri elde edilmiştir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında McDonald's ω , Cronbach's α ve Gutmann's λ_6 değerleri 0.89, 0.89 ve 0.90 arasında olduğu tespit edilmiştir. Test tekrar test güvenirliği ise .88 olarak tespit edilmiştir (Kara,

Alçay ve Spahi Kovac, 2021). Bu araştırmada güvenirlik çalışmasının değeri Cronbach Alpha .84'dür. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-5'de yer almaktadır.

3.3.5. Kişisel bilgi formu

Araştırmada katılımcıların demografik ve kişisel bilgilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, okul türü, anne baba birliktelik durumu, anne babanın eğitim durumu, ailenin gelir durumu, okul öncesi eğitim alıp almadığı, COVID-19 hastalığını geçirip geçirmediği, COVID-19'dan bir yakını kaybedip kaybetmediğine ilişkin bilgiler yer almakta olup Ek-6'da sunulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanması için gerekli olan uygulama izinleri MEB'ten ve etik kurul izinleri Anadolu Üniversitesi'nden (Ek-1) alınmıştır. Veri toplama araçları ve kişisel bilgi formu bir araya getirilerek kitapçık oluşturulmuştur. Uygulama sürecinde veri toplanacak olan liselerin yöneticileri ile görüşmeler yapılmıştır. Bu süreçte pandemi koşulları geçerli olduğu için veri toplama araçları Google formlara işlenmiş ve öğrencilere aktarılmıştır. Okul yönetiminin desteği ile internet erişimi olan öğrencilere sınıflarda uygulama yapılmıştır. Ayrıca internet erişimi olmayan öğrenciler için 150 adet kitapçık basılmış ve yüzyüze uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan veri setinin doldurulma süresi yaklaşık yarım saat sürmüştür. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2021-2022 eğitim öğretim yılı Mart-Nisan-Mayıs aylarında çalışma grubunda yer alan öğrencilere uygulanmıştır. Veriler araştırmacı tarafından uygulama yapılacak olan okullarda öğrenim gören ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden toplanmıştır. Araştırmacı hazırladığı kişisel bilgi formuna kendini tanıttacak ifadeler yazıp daha sonra araştırmanın amacı, önemi ve ölçek setinin nasıl yanıtlanacağı hakkında bilgiler vermiştir. Öğrencilerin kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmadığı ve toplanan verilerin gizli tutulacağı öğrencilere ifade edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılımın gönüllü olduğu ve araştırma sonuçlandıktan sonra isteyen öğrencilere araştırmanın sonuçları hakkında bilgi verileceği belirtilmiştir. Veri toplama süreci 942 öğrenci ile yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın analiz süreci 942 öğrenciden toplanan veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sorularını test etmek için bağımsız örneklem t-testi, korelasyon analizi ve aracılık testi kullanılmıştır. Araştırmada analizler yapılmadan önce kayıp veri analizi yapılmış ve verilerin kayıp oranının %5'ten küçük olduğu ve normal dağıldığı tespit edilmiştir. Kayıp veri için Çoklu Atama Yöntemi (multiple imputation) kullanılmıştır. 942 kişi üzerinden uzaklık değerleri hesaplanmış ve uç değer olan veriler çıkarıldıktan sonra 927 kişi üzerinden analizler yapılmıştır. Çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık modelinin aracılık etkilerini analiz etmek için 4 numaralı model Process Macro (Hayes ve Rockwood, 2017) kullanılmıştır. Çalışmada toplanan verilerin çözümlenmesi SPSS 26 programı ile yapılmıştır. Araştırmada tam yapısal eşitlik modellemesi kullanılmadığı için indekslere yer verilmemiştir. 4 numaralı model Process Macro (Hayes ve Rockwood, 2017)'da indeks sonuçlarına yer verilmemektedir.

İki değişkenin birbiriyle ilişkili olup olmadığı, bir değişkenin diğerini etkileyip etkilemediği ve ne ölçüde etkilediği araştırmalarda önemli bir yer kaplamaktadır (Dursun ve Kocagöz, 2010). Araştırmacılar, aracı değişkenlerle bazı sonuçlara neden olma durumunu ve bir çözümün etkisini dolaylı olarak değerlendirmek için genellikle aracı rolü inceleyen analizler yapmaktadır (Preacher ve Hayes, 2004).

Yapısal eşitlik modeli istatistiksel araştırma modelleri içinde değişkenler arasındaki aracı rolün incelenmesine yöneliktir (Dursun ve Kocagöz, 2010). Aracılık rolleri, araştırmacının belirlediği bir değişkenin diğer değişkenler üzerinde istatistiksel açıdan nedensel bir etkisi olduğunda ortaya çıkmaktadır. Söz konusu ilişkide araya giren bazı değişkenler aracılık rolü üstlenmektedir (Shrout ve Bolger, 2002).

Yapısal eşitlik yöntemleri kullanılan araştırmalar bir aracılık modeli ortaya koymanın önemli istatistiksel ve kavramsal avantajlara sahip olduğunu göstermiştir. Aracı rolü olan değişkenler, yapısal eşitlik yöntemlerinde model belirleme ve karşılıklı nedensel yolları incelemek için kullanılabilir (Bollen, 1989). Aracılık analizinin faydalarından biri, değişkenler arasındaki ilişkilerin daha işlevsel bir şekilde anlaşılması için tanımlayıcı olanın ötesinde bilgi sağlamasıdır. Değişkenler arasındaki aracılık rolleri, istatistiksel ve pratik olarak önemli olmaktadır. Aracılık hipotezleri psikolojik araştırmalarda sıklıkla araştırılmaktadır (Preacher ve Hayes, 2004). Psikolojik süreçlerin aracılık modelleri araştırmacılar tarafından popüler hale gelmektedir. Değişkenler

arasında nedensel mekanizmalar oluşturmada ve ortaya çıkan sonuçların bileşenlere ayrılmasında tercih edilmektedir. Bu modeller teori geliştirme ve test etmenin yanı sıra değişkenler arası kurulan ilişkilerde olası müdahale noktalarının belirlenmesinde yarar sağlamaktadır (Shrout ve Bolger, 2002).

Bu araştırma lise ğrencilerinde psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu arasında kurulan istatiksels modelin geçerliliğinin test edilmesini içermektedir. Bu değişkenler arasında kompleks düzeyde doğrudan ya da dolaylı, açık ya da gizli ilişkileri belirlemeye yönelik istatiksels analizleri kapsayan bir model oluşturulmuştur.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Bu bağlamda lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesine ilişkin bulgular sırasıyla verilmiştir.

4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu düzeylerine ilişkin betimsel dağılımlar Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Betimsel istatistikler (N:927)

Değişkenler	Psikolojik sağlamlık	Olumsuz yaşam olayları	Bilişsel esneklik	Yetersizlik duygusu
Ortalama	110.28	8.44	69.73	46.79
Ss	14.93	6.85	11.41	11.87
Çarpıklık	-0.93	1.32	-0.17	0.02
Çarpıklık sh	0.08	0.08	0.08	0.08
Basıklık	1.79	2.0	-0.05	-0.33
Basıklık sh	0.16	0.16	0.16	0.16
En düşük değer	35	0	35	15
En yüksek değer	136	38	96	75
25'lik dilim	101	3	63	39
50'lik dilim	112	7	70	47
75'lik dilim	121	12	77	55

Çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini test etmek için kullanılacak bağımsız örneklem t-testi, varyans analizi ve aracılık analizleri için normal dağılım şartı çarpıklık-basıklık aracılığıyla incelenmiştir. Tablo 4.1.'den görüleceği üzere çarpıklık değerleri -0.9 ile 0.02 arasında iken, basıklık değerleri ise 2 ile -.33 arasındadır. Bu durumda mevcut değerlerin +2 ile -2 arasında olduğu için normallik şartı sağlanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere, lise öğrencilerinin psikolojik sağlık tutum ve beceri ölçeği puan ortalamaları 110.28, standart sapmaları ise 14.93'tür. En düşük değerin 35, en yüksek değerin 136, en düşük dilimdeki grubun ortalaması 101, %50'lik dilimin 112, %75'lik dilimin 121 puan ortalaması olduğu görülmüştür. Mevcut puan skalasının 34-136 olduğu düşünüldüğünde ortalama değerin yüksek bir puan olduğu söylenebilir.

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere, lise öğrencilerinin olumsuz yaşam olayları etkilenme puan ortalaması 8.44, standart sapması ise 6.85'dir. Ölçekten en az 0, en çok 75 puan alındığı düşünüldüğünde olumsuz yaşam olaylarından etkilenme düzeyinin düşük olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmada en düşük değerin 0 olduğu görülmüştür. Anlamı öğrencinin bugüne kadar olumsuz yaşam deneyimleri olsa da etkilenme düzeyi ölçekte sıfır çıkmış demektir. %25'lik dilimin 3, %50'lik dilimin 7, %75'lik dilimin puan ortalaması 12'dir.

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere, lise öğrencilerinin bilişsel esneklik envanteri puan ortalaması 69.73, standart sapması 11,41'dir. En düşük değerin 35, en yüksek değerin 96, %25'lik dilimin puan ortalaması 63, %50'lik dilimin 70, %75'lik dilimin 77 puan ortalaması olduğu görülmüştür. Ölçekten en az 20, en çok 100 puan alındığı düşünüldüğünde ortalamanın yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere, lise öğrencilerinin yetersizlik duygusu ölçeği puan ortalaması 46.79, standart sapması 11.87'dir. En düşük değer 15, en yüksek değer 75 olarak bulunmuştur. Ölçekten en az 15, en çok 75 puan alındığı düşünüldüğünde ortalama değerin biraz yüksek olduğu söylenebilir. %25'lik dilimin puan ortalaması 39, % 50'lik dilimin 47, %75'lik dilimin puan ortalaması 55'tir. En düşük grubun puan ortalamasının 39 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yetersizlik duygularının yüksek olduğu söylenebilir.

4.2. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre değişimi incelenmiştir. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4.2.'de sunulmuştur. Varyansların eşit olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirilmesi t-testi sonuçları (Levene $p = .150$)

Grup	N	Ortalama	Ss	T	Sd	P	Cohen d
Kadın	552	110.91	15.08	1.524	921	0.128	0.102
Erkek	371	109.38	14.70				

Tablo 4.2.'de görüleceği üzere, lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinde, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{(921)} = 1.52$, $p = .128$).

Bu analiz cinsiyet değişkenini kontrol değişkeni olarak alıp almamaya karar vermek için yapılmıştır. Cinsiyet değişkeninin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

4.3. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık, Olumsuz Yaşam Olayları, Bilişsel Esneklik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Bu araştırmada aracılık analizinden önce değişkenler için varsayımlar test edilmiştir. Bu varsayımlar çoklu doğrusal bağıntı sorunu ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış, sonuçlar Tablo 4.3.'de verilmiştir.

Tablo 4.3. Lise öğrencilerinin olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu ve psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları ($N = 927$)

Değişkenler	Psikolojik sağlık	Olumsuz yaşam olayları	Bilişsel esneklik	Yetersizlik duygusu
Psikolojik sağlık	—			
Olumsuz yaşam olayları	-0.14 **	—		
Bilişsel esneklik	0.59 **	-0.11 **	—	
Yetersizlik duygusu	-0.27 **	0.17 **	-0.38 **	—

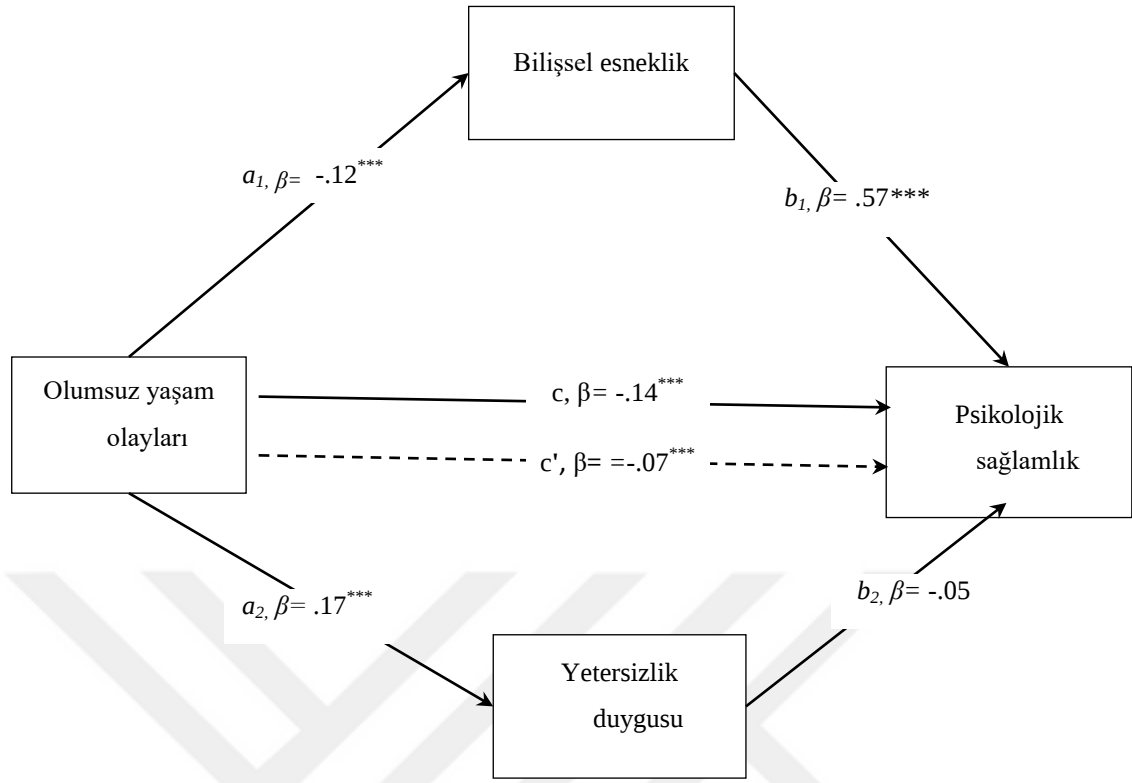
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4.3.'de görüldüğü gibi değişkenler arasındaki korelasyon değerleri -.12 ile .59 arasında değişmektedir. Bağımsız değişkenler arasında .80 üzeri bir değer olmadığı için çoklu bağlantı söz konusu değildir. Çalışmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlık ile bağımsız değişkenler olan olumsuz yaşam olayları arasında negatif yönde ($r = -.14, p < .001$), bilişsel esneklik ile arasında pozitif yönde ($r = .59, p < .001$), yetersizlik duygusu ile arasında negatif yönde ($r = -.27, p < .01$) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Mevcut çalışmada ayrıca lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin olumsuz yaşam olayları, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı araştırılmıştır. Bu ilişkileri tespit etmek için çoklu aracılık analizi işe koşulmuştur. Analizlere geçilmeden varsayımlar test edilmiş, çoklu doğrusal bağlantının bulunmadığı, tolerans değerleri .45 ile .84 arasında VIF değerleri ise 1.19 ile 2.49 arasındadır. Varsayımlar sağlandıktan sonra aracılık ilişkileri test edilmiştir.

4.4. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi ve Olumsuz Yaşam Olayları Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Yetersizlik Duygusu Düzeyinin Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular

Araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi ve olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu düzeylerinin aracı rolleri incelenmiştir. Aracılık modeline yönelik yapılan analize ilişkin bulgular Şekil 4.1.'de sunulmuştur.



Şekil 4.1. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Aracılık Modeli

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Şekil 4.1.'deki olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan etkisinin de negatif yönde ($\beta = -.07$, $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Olumsuz yaşam olaylarının yetersizlik duygusu üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde ($\beta = .17$, $p < .001$) anlamlı olduğu, olumsuz yaşam olaylarının bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde ($\beta = -.12$, $p < .001$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Modelde bilişsel esnekliğin psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan etkisinin de pozitif yönde ($\beta = .57$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmektedir. Modelde yetersizlik duygusunun psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, yetersizlik duygusunun psikolojik sağlık üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlık üzerindeki toplam etkisi negatif yönde ($\beta = -.14$, $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Şekil 4.1.'deki modelde saptanan aracılık ilişkilerine yönelik dolaylı etkiler test etmek için

için 5000 kişilik Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları belirlenmiş ve sonuçlar Tablo 4.4.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4. *Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık aracılık modeli dolaylı etkilerine ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri bootstrapping bulguları*

Model yolları	β	SH	95% GA	
			Alt Limit	Üst Limit
Doğrudan etkiler				
Olumsuz yaşam olayları → Yetersizlik duygusu	,2990	,0564	,1908	,4128
Olumsuz yaşam olayları → Bilişsel esneklik	-,1909	,0552	-,3011	-,0848
Yetersizlik duygusu→ Psikolojik sağlamlık	-,0540	,0350	-,1217	,0121
Bilişsel esneklik→ Psikolojik sağlamlık	,7416	,0372	,6703	,8156
Olumsuz yaşam olayları →Psikolojik sağlamlık	-,1551	,0584	-,2697	-,1739
Toplam etkiler				
Olumsuz yaşam olayları → Psikolojik sağlamlık	-,3129	,0708	-,4519	-,0343
Dolaylı etkileri				
Olumsuz yaşam olayları → Bilişsel esneklik→ Psikolojik sağlamlık	-,1416	,0436	-,2254	-,0619
Olumsuz yaşam olayları → Yetersizlik duygusu→ Psikolojik sağlamlık	-,0162	,0052	-,0185	,0017

Çalışmada sunulan doğrudan ve dolaylı etkilerin önemine ilişkin kararlar, %95 yanlılık düzeltmeli güven aralığı ile 5.000 bootstrapping sonuçlarına dayanılarak verilmiştir (Hayes, 2013).

Tablo 4.4.'de doğrudan etkiler incelendiğinde olumsuz yaşam olayları psikolojik sağlamlığı doğrudan negatif olarak yormaktadır ($\beta = -,1551$; %95 GA = -,2697, -,1739). Olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlık üzerindeki toplam etkilerinin de anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -,3129$; %95 GA = -,4519, -,0343).

Tablo 4.4.'de birinci dolaylı etkinin (yani $X \rightarrow M1 \rightarrow Y$) olumsuz yaşam olaylarının bilişsel esneklik yoluyla psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -,1416$; %95 GA = -,2254, -,0619). Buna göre olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlık üzerinde negatif etkisinin olduğu, bilişsel esnekliğin ise psikolojik sağlamlığı yükselttiği söylenebilir.

İkinci dolaylı etki ise (yani $X \rightarrow M2 \rightarrow Y$) olumsuz yaşam olaylarının yetersizlik duygusu yoluyla psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($\beta = -.0162$; %95 GA = $-.0185, .0017$).

Sonuç olarak bootstrapping analizi sonucunda olumsuz yaşam olayları ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Olumsuz yaşam olayları ile bilişsel esneklik değişkenleri psikolojik sağlamlığın %36'sını açıklamaktadır. Yapısal eşitlik modellemesi ve aracılık modellemesinde bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordayan değişkenlere ilişkin açıklanan varyansla ilgili bilgiler verilmektedir. Bu analiz kapsamında elde edilen açıklanan varyans raporlanmıştır (Hayes, 2013).

5. TARTIŞMA

Bu kısımda lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracılık rollerinin incelenmesine ilişkin bulgular alanyazındaki diğer araştırmaların sonuçları çerçevesinde tartışılmakta ve yorumlanmaktadır.

5.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyine ilişkin betimsel bulgular incelendiğinde, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıları lise ve üniversite öğrencileri olan araştırmalar incelendiğinde ölçek puanlarına ulaşılabilen ve bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Allan, McKenna ve Dominey, 2014; Bolat, 2013; Oktan, 2008; Özcan, 2015) olduğu gibi psikolojik sağlamlık düzeyi ortalamalarının düşük olduğunu belirleyen çalışmalar da (Arslan, 2015b; Fergus ve Zimmerman, 2005; Işık ve Çelik, 2020; Karal ve Biçer, 2020; Özen, 2021) mevcuttur. Bu araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması, çalışmanın yapıldığı zamanla ilgili olabilir. Bununla ilgili olarak COVID-19 sırasında Karal ve Biçer (2020) tarafından yapılan araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi ortalaması, çalışmada uygulanan ölçeğin puan skalasına göre düşük bulunmuştur. Mevcut araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması, pandemi sonrası öğrencilerin yüzyüze eğitime başladığı ve salgın hastalığın etkilerinin azaldığı bir dönemde yapılması ile ilgili olabilir, öğrencilerin okullarda kendilerini daha iyi hissetmeleri ile açıklanabilir.

Olumsuz yaşam olayları düzeyine ilişkin betimsel bulgular incelendiğinde, lise öğrencilerinin deneyimlediği olumsuz yaşam olaylarından etkilenme düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. İlgili çalışmalar incelendiğinde ölçek puanlarına ulaşılabilen ve bu bulguyu destekleyen nitelikte araştırmalar (Govender vd., 2014; Sağlam, 2012) vardır. Ancak çoğunlukla olumsuz yaşam olaylarından biri ya da birkaçını yaşayan ergenlerin etkilenme düzeylerinin yüksek olduğunu belirten araştırmalar (Çataloğlu, 2011; Jaser ve White, 2011; Kabasakal ve Arslan, 2014; Shirley, 2012; Turgut, 2015; Williams ve Nelson-Gardell, 2012) mevcuttur. Mevcut araştırmada öğrencilerin deneyimledikleri olumsuz yaşam olaylarından etkilenme düzeyleri, olayı deneyimledikleri yaşa ve olayın üstünden geçen zamana bağlı olarak düşük çıkmış olabilir. Öğrenciye şimdiye kadar deneyimlediği olumsuz yaşam olayından etkilenme düzeyi sorulduğu için öğrenci

deneyimlediği olumsuz yaşam olayının etkileriyle baş etmiş ve şu anki olumlu duyguları ile cevap vermiş olabilir. Ayrıca ergenlik döneminde sosyal çevre önem kazanmaktadır. Ergenin olumsuz yaşam deneyimlerinden sonra sağlıklı arkadaşlık ilişkileri ve güçlü akran desteği ile olumsuz yaşam deneyimlerinin etkisi azalmış olabilir.

Bilişsel esneklik düzeyine ilişkin betimsel bulgular incelendiğinde, lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğu söylenebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde ölçek puanlarına ulaşılabilen ve bu bulguyu destekleyen üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar (Seçim, 2020; Soltani vd., 2013; Yelpaze, 2020) bulunurken bilişsel esneklik düzeylerinin ortalamanın altında olduğunu belirten araştırmalar (Eminağaoğlu, 2006; Yavuz, 2019) da mevcuttur. Bu araştırmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin ortalamanın üstünde çıkması, bilişsel esnekliğin ergenlik döneminde daha yüksek olması ile ilgili olabilir.

Yetersizlik duygusu düzeyine ilişkin betimsel bulgular incelendiğinde, lise öğrencilerin yetersizlik duygularının ortalamanın üstünde olduğu söylenebilir. Yetersizlik duygusu ile ilgili alanyazın incelendiğinde lise öğrencileriyle yurtiçinde yapılan araştırmaya rastlanmamıştır. Yurtdışı araştırmalarında ölçek puanlarına ulaşılabilen ve bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao vd., 1998) vardır. Bu araştırmada öğrencilerin yetersizlik duygularının ortalamanın üstünde olması, yetersizlik duygusunun yaşamda elde edilmiş başarılarından ve sosyoekonomik durumdan etkilenmesi ile ilgili olabilir. Araştırmadaki öğrencilerin çoğunluğu Meslek ve İmam Hatip Meslek lisesinde öğrenim görmektedir ve Fen ve Anadolu liselerine göre akademik açıdan daha az puanla okullarına yerleşmişlerdir. Öğrencilerin akademik başarıları, yetersizlik duygularını fazlalaştırmış olabilir. Ayrıca öğrencilerin gelir durumlarının 2.000-6.000 TL arasında olduğu görülmüştür. Sosyoekonomik durum öğrencilerin yetersizlik duygularını fazlalaştırmış olabilir.

5.2. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen ve lise öğrencileriyle yapılan çalışmalar (Arslan, 2015b; Fergus ve Zimmerman, 2005;

Işık ve Çelik, 2020; Özcan, 2015; Özen, 2021; Oktan, 2008) ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar (Allan, McKenna ve Dominey, 2014; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Aydoğdu, 2013; Bayrakdaroglu, 2014; Bolat, 2013; Can ve Cantez, 2018; Gürkan, 2014; Kara, 2021; Karal ve Biçer, 2020; Özer ve Deniz, 2013) mevcuttur. Ayrıca meta-analiz yöntemiyle Türkiye'deki 57 yüksek lisans tezini inceleyen Arı ve Çarkıt (2020) tezlerin büyük çoğunluğunda kadın ve erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin farklılaşmadığını bulmuştur.

İlgili alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı araştırmalar da bulunmaktadır. Erkeklerin kadınlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşan lise öğrencileriyle yapılan araştırmalar (Clark, 1995; Güngüz, 2017; Scoloveno, 2014; Shirley, 2012) ve üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar (Aydın vd., 2019; Bahadır, 2009; Erkoç ve Danış, 2020; Kımter, 2020; Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan, 2017; Tutar, 2020; Yazıcı Çelebi, 2020) mevcuttur. Kadınların erkeklere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşan ortaokul öğrencileriyle yapılan araştırmalara (Önder ve Gülay, 2008; Vinayak ve Judge, 2018) ve lise öğrencileriyle yapılan araştırmalara (Gündaş ve Koçak, 2015; Koç Yıldırım vd., 2015; Kurt Ulucan, 2013; Turgut, 2015; Ziaian vd., 2012) ve üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalara (Atan ve Ünver, 2019; Çutuk vd., 2017; Durmuş ve Okanlı, 2018; Kılıç, 2014; Oktan, Odacı ve Berber Çelik, 2014) rastlanmıştır.

Araştırmadan ve alanyazındaki diğer araştırmalardan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde bulgular arasında farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu araştırmada psikolojik sağlamlık açısından cinsiyetler arasında farklılık görülmemesi, öğrencilerin COVID-19 sonrasında okullara dönüşle beraber kadın erkek fark etmeksizin kendilerini psikolojik açıdan iyi hissetmeleri ile açıklanabilir. Psikolojik sağlamlık birçok faktörden etkilendiği gibi fiziksel sağlık ve arkadaşlık ilişkilerinden de etkilenmektedir. Ergenlik döneminde ise ergen için arkadaşlık ilişkileri, anne baba ilişkisinden daha ön planda olmaktadır. Ergenlerin arkadaş çevreleriyle güçlü ilişkiler kurabilmeleri, birbirlerinden fiziksel yakınlık ve duygusal destek görmeleri, onların psikolojik açıdan sağlamlıklarını da olumlu etkileyebilir. Öğrenciler COVID-19 etkilerinin azaldığı sırada fiziksel sağlıklarına tekrar kavuşup okula ve yüzyüze eğitime başlamışlardır. Ayrıca okul ortamı öğrencilere arkadaşlarıyla görüşüp konuşabilecekleri sosyal bir ortam sağlayarak onların psikolojik açıdan daha olumlu hissetmelerine neden olmuş olabilir.

5.3. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Olumsuz Yaşam Olayları, Bilişsel Esneklik ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması

5.3.1. Psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkinin bulgularının tartışılması

Psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İlgili alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalara rastlanmıştır. Ergenlerle yapılan araştırmalardan; cinsel istismara uğrayanların (Williams ve Nelson-Gardell, 2012), ailelerinde çatışma, istismar gibi sorunları olanların (Kabasakal ve Arslan, 2014), ihmal ve/veya istismara uğrayanların (Shirley, 2012), ebeveynlerden algılanan duygusal istismarın (Arslan, 2015b), anne babası ayrılanların veya anne babadan birinin iş kaybı yaşayanların (Luthar, 1991'den akt. Keskin, 2021), Tip-1 diyabet hastalığı olanların (Jaser ve White, 2011), madde kullananların (Çataloğlu, 2011), risk grubundakilerin (Aktay, 2010; Kurt Ulucan, 2013; Sipahioğlu, 2008), önemli yaşam olayı deneyimleyenlerin (Turgut, 2015) psikolojik sağlamlığının olumsuz etkilendiği bulunmuştur.

Alanyazın incelenirken araştırmadaki bulguyu desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Babasını kaybeden (yetim) ve babası hayatta olanların (Govender vd., 2014), lösemi tanısı almış ve sağlıklı ergenlerin (Sağlam, 2012) psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ayrıca 23 yaş üstündekilerin 18-22 yaşındakilere kıyasla daha çok travmatik yaşam olayı deneyimledikleri ancak daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerinin olduğu çalışma (Kendir, 2022) araştırmadaki bulguyu desteklememektedir.

Psikolojik sağlamlığın olumsuz yaşam olaylarında koruyucu etkisini inceleyen çalışmalar da vardır. Psikiyatrik rahatsızlığı bulunan ve bulunmayan katılımcılarda psikolojik sağlamlığın koruyucu etkisi olduğu (Friborg vd., 2003; Hoge, Austin ve Pollack, 2007), ergenlerde anne baba ayrılığının üzerinden zaman geçtikçe yılmazlığın arttığı (Kurt Ulucan, 2013) bulgularının yanında, ebeveynlerden ayrılma süresi fazlaştıkça psikolojik sağlamlığın koruyucu etkisinin azaldığı (Wang ve Liu, 2020), COVID-19 yaşayan katılımcılarda, depresyon ve anksiyete semptomları ve algılanan stres üzerindeki psikolojik sağlamlığın koruyucu etkisinin az olduğuna (Rossi vd., 2021) ilişkin araştırma bulguları da mevcuttur.

Psikolojik sağamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar değerlendirildiğinde farklı sonuçların olduğu görülmüştür. Olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağamlığı olumsuz etkilediğini ve olumsuz yaşam olaylarında psikolojik sağamlığın başlı başına ruh sağlığını koruyucu etkisi olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır. Ayrıca iki kavram arasında anlamlı bir ilişki bulunmayan araştırmalara da rastlanmıştır. Psikolojik sağamlık bireysel, çevresel ve küresel çok çeşitli faktörlerden etkilendiği için araştırmalarda farklı bulguların olması olağan karşılanabilir. Ayrıca olumsuz yaşam olaylarının türü, süresi gibi özellikleri ve bireyin yaşı, cinsiyeti, kültürü, olayı algılama biçimi gibi özellikler bireyin olaydan etkilenme düzeyini belirleyebilmektedir (Tercanlı Metin, 2013). Psikolojik sağamlık zorlu yaşam olayları sonrasında kendini gösterebilen bir kavram olduğundan olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağamlık arasında ilişki olması beklendiktir. Araştırmada lise öğrencilerine anne baba kaybı, ayrılığı, sosyoekonomik durumda kötüleşme, şiddet görme ve süreğen hastalığın olması vb. olumsuz yaşam olayları sorulmuştur. Ergenlerin olumsuz yaşam olayları deneyimledikten sonra düşük benlik saygısı, kırılğanlık, obezite, depresyon ve anksiyete gibi hem fiziksel hem psikolojik açıdan sağlığın bozulması, madde bağımlılığı ve suça yönelme gibi riskli davranış ve uyum sorunları yaşadıkları bilinmektedir (Akın ve Berkem, 2013; İnce, 2013). Mevcut araştırmada da olumsuz yaşam olayı deneyimleyen ergenin fiziksel ve ruhsal bütünlük hali bozulup psikolojik sağamlığı olumsuz etkilenmiş olabilir.

5.3.2. Psikolojik sağamlık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin bulgularının tartışılması

Mevcut araştırmada psikolojik sağamlık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmayı destekleyen bulgular olduğu görülmüştür. Ortaokul  ğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağamlık düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu (N. Bozkurt, 2019),  niversite  ğrencilerinde ise bilişsel esnekliğin (Soltani vd., 2013; Yelpaze, 2020), bilişsel değerlendirmenin (Tutar, 2020), bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin (Seçim, 2020) bedensel engelli sporcularda bilişsel esnekliğin (Yavuz, 2019) psikolojik sağamlığı pozitif etkilediği bulunmuştur.

Mevcut araştırma ve destekleyen araştırmalardan farklı olarak ortaokul  ğrencilerinde bilişsel esnekliği yüksek olanların dayanıklılık düzeylerinin de yüksek

olduğu ancak bilişsel esnekliği orta ve düşük olanların dayanıklılık düzeylerinin değişmediği (Acevedo, 2010), ergen sokak çocuklarının dayanıklılık özelliklerinin yüksek, bilişsel esnekliklerinin az olduğu (Eminağaoğlu, 2006) bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak ergenler için geliştirilen programlarda bilişsel esneklik ve bilişsel yeniden yapılandırma (Alvord, Zucker ve Grados, 2011; Shochet, Holland ve Whitefield, 1997'den akt. Koçhan, 2021) ve alternatif düşünce ve davranış geliştirme (Ünüvar, 2012) ile ilgili etkinliklerin yer aldığı ve psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırdığı bulunmuştur.

Mevcut araştırmada ve alanyazındaki araştırmalarda bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik kavramı tanım gereği psikolojik sağlamlıkla ilgilidir. Alternatifleri görebilme ve kontrol edebilmek için bilişsel stilleri yapılandırma, yeni durumlara uyum sağlamakta yardımcı birer faktördür (Esterhuyse vd., 2013). Psikolojik sağlamlık birey için güç durum ve olaylardan sonra uyum sağlama becerisi olduğu için bilişsel esnekliği yüksek olanların güç olaylarda çözüm bulmaları, yeni duruma uyum sağlamaları kolay olabilir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler farklı bakış açılarından bakabilmekte ve olası alternatif çözümler oluşturabilmektedir (Ciarrochi, Said ve Deane, 2005). Benzer şekilde psikolojik sağlamlığı yüksek olanlar, yaşamları boyunca iyi koordine edilmiş çözümler ile değişen durum ve koşullara uyum sağlamaktadır (Lamiser Atik, 2013). Bilişsel esnekliği yüksek olanlar kişilerarası ilişkilerinde ve etkili iletişim kurmada; psikolojik sağlamlığı yüksek olanlar ise yeni bir sosyal ortama uyum sağlamada ve sağlıklı yakın ilişkiler kurmada zorlanmamaktadır (Aktay, 2010; Spann vd., 2012). Duygularının farkında olma, düzenleme ve kontrol etme, yeni yaşantılara açık olma, yaşamdan doyum alma, iyimser ve umut dolu olma bilişsel esnekliği ve psikolojik sağlamlığı yüksek olanların ortak özelliklerindendir (Güngöz, 2017; Yavuz, 2019). Ayrıca bilişsel esnekliği yüksek olanların psikolojik rahatsızlıkları daha az yaşadığı bilinmektedir (Soltani vd., 2013). Bu nedenle bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlığı olumlu etkileyebilir.

5.3.3. Psikolojik sağlamlık ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin bulgularının tartışılması

Mevcut araştırmada psikolojik sağlamlık ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde yetersizlik

duygusu ile yapılan araştırmaların daha çok psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu görülmüştür. Yoğun yetersizlik duygusu yaşayan bireylerin depresyon, intihar düşünceleri ve kaygı bozukluklarını sağlıklı bireylere göre daha çok yaşadıkları (R. Bozkurt, 2019; imşir, 2019; Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz, Werner ve Collani, 2006; Yao vd., 1998) bulunmuştur.

Türkiye'deki yetersizlik duygusu ile yapılan araştırmalar incelendiğinde ergenler ile çalışma yapılmadığı görülmüştür. Üniversite ğrencilerinde yetersizlik duygusu üzerine alışan Akdoğan (2012) geliştirdiği grupla psikolojik danışma programının psikolojik belirti düzeyine etkisini araştırmıştır. Geliştirilen programın içeriğinde psikolojik belirtiler hakkında farkındalık kazanma ve belirtileri azaltma hedefleri vardır. Program sonunda programa katılanların yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerinin katılmayanlara göre daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazında yetersizlik duygusu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır ancak yetersizlik duygusu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Üniversite ğrencilerinde yetersizlik duygusunun yaşam doyumunu negatif olarak yordadığı (Fırat ve Güngör, 2021) ve psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediği (Kabir, 2018) bulunmuştur.

Geçiş dönemi olan ergenlikte bireyin olumsuz yaşam olaylarına karşı psikolojik sağlamlık geliştirmesi ve bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatması beklenmektedir. Kendisine ve yaşama yönelik algısında yetersizlik duygusunun yüksek olması ergenin sağlıklı uyumunu olumsuz etkileyebilir. Mevcut araştırma bulgusunda da yetersizlik duygusunun psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği görülmüştür. Yetersizlik duyguları olan ergen yaşamında karşılaşabileceği zorluklara göğüs germekte zorlanabilir ve sağlıklı bir şekilde uyum sağlamada güçlükler yaşayabilir. Yoğun yetersizlik duyguları olan ergenler kendilerini olumsuz değerlendirme eğiliminde olmakta ve kendi yeteneklerini ve etkililiğini sorgulamaktadır (Kenchappanavar, 2012). Düşük benlik saygısı, sosyal ilişkilerde sorun yaşama, madde kullanımı, saldırganlık ve düşük okul başarısı ile kendisini gösteren yoğun yetersizlik duyguları ergenin ruhsal ve fiziksel sağlığını etkilemektedir (Kızıлтаř, 2016). Kendisini zayıf ve çaresiz hisseden ergen zor durum ve olaylar ile baş edemeyebilir böylece psikolojik sağlamlıkları olumsuz etkilenebilir.

5.4. Lise Öğrencilerinin Olumsuz Yaşam Olayları Düzeyi ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Yetersizlik Duygusu Düzeyinin Aracılık Rollerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada, olumsuz yaşam olayları düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu düzeylerinin aracı rolleri incelenmiştir. Olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam etkilerinin de anlamlı olduğu görülmüştür. İlgili alanyazındaki araştırmalar (Aktay, 2010; Arslan, 2015b; Çataloğlu, 2011; Jaser ve White, 2011; Kabasakal ve Arslan, 2014; Kendir, 2022; Kurt Ulucan, 2013; Luthar, 1991'den akt. Keskin, 2021; Sağlam, 2012; Shirley, 2012; Sipahioğlu, 2008; Turgut, 2015; Williams ve Nelson-Gardell, 2012) bu bulguyu destekler niteliktedir.

Olumsuz yaşam olaylarının yetersizlik duygusu üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte Kılıç (2021), anne ve babası birlikte olan üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu düzeylerinin anne babası boşanmış katılımcılara göre daha düşük olduğunu bulmuştur.

Olumsuz yaşam olaylarının bilişsel esneklik üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. İlgili alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar bulunmuştur. Sokak çocuklarının diğer çocuklara göre daha yüksek bilişsel katılıklarının olduğu (Eminağaoğlu, 2006), olumsuz yaşam olaylarının olumsuz bilişsel stiller ile daha fazla ilişkili olduğu (Mezulis, Hyde ve Abramson, 2006), üniversite öğrencilerinde stresli yaşam olayları ve katılığın, zihinsel sağlığın bozulması ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu (Ciarrochi, Said ve Deane, 2005), ergenlerde fiziksel ihmal ve istismarın azalmış bilişsel esneklik ile ilişkili olduğu (Spann vd., 2012) bulunmuştur.

Modelde birinci dolaylı etkinin, yani olumsuz yaşam olaylarının bilişsel esneklik yoluyla psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlamlık üzerinde negatif muhtemel etkisinin olduğu ve bilişsel esnekliğin ise psikolojik sağlamlığı yükselttiği söylenebilir. Sonuç olarak araştırmada olumsuz yaşam olayları ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ile olumsuz yaşam olayları ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelendiği araştırmalardan bu bulguyu destekleyenler vardır. Şiddet içeren koşullarda psikolojik sağlamlığı

açıklamada katılığa karşı bilişsel esnekliğe odaklanan Qouta, El-Sarraj ve Punamaki (2001), esnek bilişsel stilin, çocukları travmatik olayların olumsuz uzun vadeli sonuçlarından koruduğunu, bilişsel esnekliğin düzenleyici bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Çocukların yaşadıkları olumsuz yaşam olayları gaz saldırıları, gece baskınları, aile üyesinin cezaevine gönderilmesi ve yaralanmadır. Benzer şekilde bilişsel esnekliğin psikolojik sağlık ile anlamlı pozitif ilişkili olduğu ve bilişsel esnekliğin, başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlığın depresyon ile ilişkisinde aracı role sahip olduğu (Soltani vd., 2013) bulunmuştur.

Psikolojik sağlık, olumsuz yaşam olayları ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların sayısı sınırlıdır. Ancak olumsuz yaşam olayları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin rolünü inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Ergenlerde depreme maruz kalmanın psikolojik iyi oluşa olumsuz etkilerini bilişsel esnekliğin hafiflettiği (Fu ve Chow, 2016), engelli üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin işsizlik kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasında kısmi aracılık görevi gördüğü (Aliot ve Keshky, 2020) bulunmuştur.

Olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılığının anlamlı olması, ergenlik dönem özellikleri ile ilgili olabilir. Bilişsel esnekliğin ergenlik döneminde geliştiği ve yetişkinlik döneminden sonra azaldığı bilinmektedir. Araştırmada ergenlerin bilişsel esneklikleri yüksek düzeyde çıkmıştır. Ayrıca araştırmada ergenlerin geçmişteki olumsuz yaşam deneyimlerinden bugünkü etkilenme düzeyleri düşük çıkmıştır. Ergenlerin bilişsel açıdan esnek oluşları onların geçmişteki olumsuz yaşam deneyimlerini tekrar yorumlamalarına yol açmış olabilir. Böylece olumsuz yaşam deneyimlerinden etkilenme düzeyleri azalmış ve psikolojik sağlamlıkları bilişsel esneklik aracılığı ile yükselmiş olabilir.

İkinci dolaylı etkinin ise yani olumsuz yaşam olaylarının yetersizlik duygusu yoluyla psikolojik sağlık üzerindeki muhtemel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. İlgili alanyazında psikolojik sağlık, olumsuz yaşam olayları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaya rastlanılmamıştır. Psikolojik iyi oluş ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde ilişkinin olduğu araştırmalar (Fırat ve Güngör, 2021; Kabir, 2018) bulunmaktadır. Mevcut araştırmada olumsuz yaşam olaylarının yetersizlik duygusu aracılığıyla psikolojik sağlamlığı yordamadığı görülmüştür. Ayrıca lise öğrencilerinin olumsuz yaşam olayları etkilenme düzeyleri ortalaması düşük, yetersizlik duyguları düzeyi yüksek tespit edilmiştir. Hem

olumsuz yaşam olayı hem yetersizlik duygusu kökenlerini geçmişten almaktadır. Ergenlerin geçmişte karşılaştıkları olumsuz yaşam deneyimleri onların yetersizlik duygularını yükseltmiş olabilir. Ancak geçmiş yaşantıların şu anki önemi ve şimdiki psikolojik sağlamlıkları üzerindeki muhtemel etkisi anlamlı olmamıştır. Olumsuz yaşam deneyimleri olan ergende, yetersizlik duygusu düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyindeki muhtemel etkisinin anlamlı olmaması, ergenin deneyimlediği olumsuz yaşam olayının üzerinden çok zaman geçmesi veya olayın türü ve sıklığı ile ilgili olabilir.

Ergenin, olumsuz yaşam olayları sonrasında psikolojik sağlamlık geliştirebilmesini kolaylaştırabilmek ebeveynler, eğitimciler ve alan uzmanları için önemli bir konudur. Mevcut araştırma, olumsuz yaşam olaylarının psikolojik sağlamlık üzerinde negatif etkisinin olduğunu, bilişsel esnekliğin ise psikolojik sağlamlığı yükselttiği bulgusuna ulaşmıştır. Ergenlerin bilişsel esneklik düzeylerini yükseltmek ileride karşılaşılabileceği olumsuz yaşam olayları sonrasında psikolojik sağlamlığını geliştirebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Sonuç olarak bu araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasında negatif, bilişsel esneklik arasında pozitif, yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte olumsuz yaşam olaylarının bilişsel esneklik yoluyla psikolojik sağlamlık üzerindeki muhtemel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Ancak olumsuz yaşam olaylarının yetersizlik duygusu yoluyla psikolojik sağlamlık üzerindeki muhtemel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Araştırmada geçmişte yaşanan olumsuz yaşam deneyimlerinin günümüzdeki psikolojik sağlamlık açısından işlevselliğine bakılmıştır. Bu model, psikolojik sağlamlığın bilişsel ve duygusal açıdan nasıl etkilendiğine dair bilgiler sunmuştur. Geçmişte yaşanan olumsuz yaşam deneyimleri ile şimdiki psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin dolaylı etkisi, yetersizlik duygusuna göre daha kuvvetlidir. Bilişsel esneklikliği bilişsel yön, yetersizlik duygusunu ise duygusal yön olarak değerlendirdiğimizde, ergenlerin olumsuz yaşam deneyimlerini bilişsel açıdan değerlendirme şekli daha ağır basmıştır.

Bu araştırmanın sınırlılıkları değerlendirildiğinde, kadın katılımcıların sayıca erkeklerden fazla olduğu ancak cinsiyetin dengeli dağıldığı söylenebilir. Liselerde hazırlık sınıfının sadece dil sınıflarında ve proje okullarında olduğu, bu nedenle hazırlık sınıfında öğrenim gören öğrencilerin sayıca az olduğu görülmüştür. 9-10-11. sınıfların dengeli dağıldığı ancak 12. sınıfların sayıca az olduğu görülmüştür. Veri toplama aşamasında 12.sınıfta okuyan öğrencilerin ikinci dönem okul devamsızlığı yaptığı görülmüştür. Bu durumun nedenlerinden biri yaklaşan üniversite sınavı olabilir. Ayrıca Fen lisesi öğrencilerinin diğer lise türlerine göre sayıca az olduğu görülmüştür. Araştırmadaki öğrencilerin sosyoekonomik durumlarının düşük düzeyde olduğu, anne ve baba eğitim durumunun çoğunluğunun ilkokul mezunu olduğu, araştırma grubunun sosyoekonomik düzey ve eğitim durumu açısından tüm kesimleri yansıtmadığı söylenebilir.

Alanyazında psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracılık etkisini ve bu değişkenlerin birbirleri ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ayrıca Türkiye’de

ergenlerde yetersizlik duygusunu araştıran bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Özetle araştırmanın sınırlılıkları olsa da ilgili alanyazında daha önce araştırılmamış ilişkiler üzerinde çalışma yapılmasının alana katkı sağladığı söylenebilir.

Ergenler sürekli değişim ve gelişim içinde olan fiziksel, ruhsal, sosyal özellikleri nedeniyle olumsuz yaşam olaylarında daha kırılgan olabilmektedir. Ergenlik dönemindeki birey olumsuz yaşam olayları ile başa çıkabilmek, psikolojik sağlamlığını yükseltebilmek için bir takım özellik ve yeterliklere ihtiyaç duyabilir. Bu özelliklerden biri olan bilişsel esneklik bireyin zor durumlarda alternatif çözümler bulabilmesini sağlamakta ve sağlıklı uyum kurmasına yardımcı olabilmektedir. Ergen, psikolojik sağamlık sürecinde bilişsel esneklikten yararlanabilir. Ergenlerin karşılaştığı olumsuz yaşam olayları sonrasında bilişsel esnekliklerini ve psikolojik sağamlıklarını yükseltebilecek müdahaleler yapılmalıdır. Bu müdahalelerin içerikleri ise araştırmacıların süzgecinden geçmelidir. Bu nedenle bir sonraki bölümde ebeveyn, psikolojik danışman, ğretmen ve araştırmacılar için önerilerde bulunulacaktır.

6.2. neriler

Bireyin yaşamında bilgi, beceri ve farkındalık kazandığı, yeterliliklerini geliştirdiği, kendini ifade edip iletişim kurduğu ve sosyalleştiği ilk yer ailesi, sonrasında ise okulu olmaktadır. Ergenlik döneminde geç, fiziksel, psikolojik, bilişsel ve sosyal açıdan hızlı bir değişimle karşılaşmakta, aile ve okulundan eğitimin yanında psikolojik açıdan destek olmalarını beklemektedir. Ergenin yaşamında karşılaştığı g durum ve olumsuz yaşam deneyimleriyle baş edip sağlıklı uyum geliştirebilmeleri, psikolojik sağamlıkla ilgilidir. Psikolojik sağamlığın gelişiminde aile ve okulun yapabileceği etkili çalışmalar ergenlerin sağlıklı uyum sağlamalarında yardımcı olacaktır.

Ergenlerin olumsuz yaşam deneyimleriyle başa çıkabilmeleri ve sonrasında psikolojik sağamlıklarının gelişmesi için bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu ile ilgili bileşenlerin yapılacak olan çalışmalara dahil edilmesi önem arz etmektedir. Ergenlerin geçmiş deneyimlerinin şu an ne kadar önemli olabileceği ve ne gibi çalışmalar yapılabilceği dikkat edilmesi gereken bir konudur. Bu kapsamda araştırmanın bulguları çerçevesinde ergenlerin gelişiminde etkin rol oynayan ebeveynler, psikolojik danışmanlar ve öğretmenler için aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Ebeveynlerin ergenleri anlayabilmeleri, olumsuz yaşam olaylarında ergene destek olmaları, psikolojik sağamlık açısından farkındalık

kazanmaları için ergenlik döneminde gelişim, ergen-ebeveyn iletişimi, anne baba tutumları, bilişsel esneklik ile ilgili modüller içeren psiko eğitim programı verilebilir.

- Ebeveynlere ergenlerin geçmişte deneyimledikleri olumsuz yaşam olaylarının şu anki psikolojik sağlamlığında ne kadar önemli olduğuna dair bilgilendirme yapılabilir.
- Ebeveynler ergenlerin ileride karşılaşılabilecek olumsuz yaşam olayları (anne baba vefatı, ayrılığı, ciddi hastalık, afet, göç v.b.) hakkında bilgi verebilir ve kriz odaklı bir aile planı yapabilir.
- Ebeveynler ergenin okul hayatının nasıl olduğunu öğrenmek ve öğretmenlerle iletişimi sürdürmek için okul aile işbirliğine etkin katılabilir.
- Psikolojik danışmanlar, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının gelişimi için psiko eğitim programları düzenleyebilir.
- Ergenlerin karşılaşılabileceği olumsuz yaşam olayları (anne baba vefatı, ayrılığı, ciddi hastalık, afet, göç v.b.) hakkında bilgilendirme yapılabilir.
- Olumsuz yaşam olayları deneyimleyen öğrencilerin takibi yapılabilir, ilgili bir tutumla iletişim kurulabilir.
- Bilişsel esnekliği geliştirici etkinlik, psikoeğitim programları hazırlanabilir.
- Öğrencilerin yetersizlik duyguları geliştirmemeleri için başarılı olduğu alanlar tespit edilip yönlendirilebilir. Ayrıca okullarda sosyal, sportif, kültürel faaliyetler arttırılabilir.

Bu araştırmanın bulguları çerçevesinde yapılacak yeni araştırmalar için araştırmacılara aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Bu araştırma ergenlik dönemindeki bireyler ile yapılmıştır. Farklı gelişim dönemindeki bireyler ile benzer bir araştırma yapılabilir, böylece bulguların genellenebilirliği sağlanabilir.
- Bu araştırma sosyoekonomik düzeyi düşük olan ergenlerle yapılmıştır. Sosyoekonomik düzey açısından daha çeşitli gruplarla çalışılması, daha genellenebilir sonuçlar sağlayabilir.

- Araştırmada ergenlerin yetersizlik duygusu düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ergenlerin yetersizlik duygusu düzeylerinin neden yüksek olduğu ile ilgili daha ayrıntılı araştırmalar yapılabilir.
- Araştırmada ergenlerin olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolü olmadığı görülmüştür. Gelecek çalışmalarda bu değişkenler arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı inceleyen araştırmalar planlanabilir.
- Araştırma bulguları nicel verilerden elde edilmiştir. Değişkenler ile ilgili daha detaylı bir ereve sunulabilmesi için karma desen araştırmalar yapılabilir.
- Ergenlerin olumsuz yaşam olayları, psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu ile ilgili psiko eğitim programı hazırlanarak bu programların etkililiği değerlendirilebilir.
- Günümüzde olumsuz yaşam olayları deneyimlenmeye devam etmekte ve ergenlerde psikolojik sağlamlığın önemi artmaktadır. Bu ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusu önemli bir bileşendir ve bu değişkenlerin arasındaki ilişkilerin modellenmesi diğer araştırmalar için de yol gösterici olabilir.

KAYNAKÇA

- Abrams, M. ve Ellis, A. (1994). Rational emotive behaviour therapy in the treatment of stress, *British Journal of Guidance & Counselling*, 22(1), 39-50.
- Abramson, Z. (2015). The meaning of neurosis according to Adler. *Journal of Individual Psychology*, 71(4), 426–439. <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0036>
- Acevedo, M. (2010). *Cognitive flexibility and planning skills as predictors of social-academic resilience in Hispanic-American elementary school children*. Yayınlanmamış doktora tezi, Fordham Üniversitesi.
- Adler, A. (1956). The individual psychology of Alfred Adler. H. L. Ansbacher ve R. R. Ansbacher (Ed.). *A systematic presentation in selections from his writings* içinde. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Adler, A. (1964). Superiority and social interest. H. L. Ansbacher ve R. R. Ansbacher (Ed.). *A collection of late writings* içinde. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Adler, A. (1988 [orijinal 1933]). Understanding children with emotional problems. *Journal of Humanistic Psychology*, 38(1), 121-127.
- Adler, A. (2014). Ne için yaşıyoruz? (Çev: L. Yarbaş.). İzmir: İlya Yayınları.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik Sağlık Programının yoksulluk ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akar, A. ve Aktan, A., (2020). Psikolojik Sağlık Tutum Beceri Ölçeği Geçerlik Güvenirlik Çalışması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 655- 679.
- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 174-197.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryan yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Akdoğan, R. ve Ceyhan, E. (2014). Üniversite öğrencileri için yetersizlik duygusu ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 117-128.
- Akdoğan, R. ve Çimşir, E. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Selfconcealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*, 149, 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.028>
- Akın, E. ve Berkem, M. (2013). İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları: Vaka Kontrol Çalışması. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(1), 26-29.
- Aksöz Efe, İ. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 51(2), 2-25.
- Aktay, T. E. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toparlama güçlerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alanazi, Z. (2019). *Resilience, Health and Stress: Using an Ecological System Model*. Doktora tezi, University of Leicester, England.
- Alexander, J. K., Hillier, A., Smith, R. M., Tivarus, M. E. ve Beversdorf, D. Q. (2007). Betaadrenergic modulation of cognitive flexibility during stress. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19(3), 468-478.
- Alioat, S. K. H. ve Keshky, M. E. S. El (2020). Cognitive flexibility as the mediator between unemployment anxiety and psychological wellbeing among university students with disabilities. *Arts and Humanities*, 28, 299-321. <https://doi.org/10.4197/Art.28-14.10>
- Allan, J. F., Mckenna, J. ve Dominey, S. (2014). Degrees of Resilience: Profiling Psychological Resilience and Prospective Academic Achievement In University Inductees. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 42(1), 9-25.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Alvord, M. K., Zucker, B. ve Grados, J. J. (2011). Resilience Builder Program for Children and Adolescent-Enhancing Social Competence and Self Regulation. Illinois: Research Press.
- Anderson, J. R. (2015). Cognitive psychology and its implications (8. bs.). New York, NY: Worth.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Andrew, B., Hawton, K., Fagg, J. ve Westbrook, D. (1993). Do psychosocial factors influence outcome in severely depressed female psychiatric in-patients? *Br. J. Psychiatry*, 163, 747-754.
- Appel, H., Crusius, J. ve Gerlach, A. L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277-289. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277>
- Appleyard K., Egeland B., Van Dulmen M.H.M. ve Sroufe L.A. (2005). When more is not better: the role of cumulative risk in child behavior outcomes. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(3), 235- 245.
- Arı, F. A. ve Çarkıt, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology (REP)*, 4(Special Issue) 34-52.
- Arslan, G. (2015a). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 73-82.
- Arslan, G. (2015b). *Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Atan, T. ve Ünver, Ş. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 207-222.

- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçükkılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 1-15.
- Aydın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile akılcı olmayan inançları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başkurt, B. (2020). *Mükemmeliyetçiliğin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile yetersizlik duygusu tarafından yordanması*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Bayrakdaroglu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. P. Clayton ve J. E. Barrett (Ed.), *Deatment of depression: Old controversies and new approaches* içinde (ss. 265- 290). New York: Raven Press.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: a 40-year retrospective. *Archives of general psychiatry*, 62(9), 953-959.
- Beck, A. T. ve Dozois, D. J. (2011). Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual review of medicine*, 62(1), 397-409.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (55), 291-300.
- Belanger, K. ve Blanchette, I. (2021). Stressful life events are related to more negative interpretations, but not under acute stress. *Psychological Reports*, 0(0), 1–21.

- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*. San Francisco, CA: WestEd Regional Educational Laboratory.
- Best, J. R., Miller, P. H. ve Jones, L. L. (2009). Executive functions after age 5: Changes and correlates. *Developmental Review*, 29(3), 180-200.
- Bilgiç, R. (2015). *Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.
- Bochner, A. P. ve Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301. doi: 10.1080/03634527409378103.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley.
- Bowes, L. ve Jaffee, S. (2013). Biology, genes, and resilience: Toward a multidisciplinary approach. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 195-208.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt, R. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile yakın ilişkilerdeki eğilimleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Brachfeld, O. F. (2013). *Inferiority Feelings: In the Individual and the Group*. Routledge.
- Brown, G. P. ve Beck, A. T. (2002). Dysfunctional attitudes, perfectionism, and models of vulnerability to depression. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, 231–251. doi:10.1037/10458-010
- Brown, G. W. ve Harris, T. O. (1978). *Social Origins of Depression: a Study of Psychiatric Disorder in Women*. Tavistock, London.

- Brown, G.W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z. ve Bridge, L. (1986). Social support, self-esteem and depression. *Psychol. Med.*, 16, 813–831.
- Browne, C. M., Dowd, E. T. ve Freeman, A. (2010). Rational and irrational beliefs and psychopathology. D. David, S. J. Lynn ve A. Ellis (Ed.). *Rational and Irrational Beliefs in Human Functioning and Disturbances: Implications for Research, Theory, and Practice* içinde. New York, NY: Oxford University Press.
- Buckner, J.C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W.R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139–162.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Burgess, P. W. ve Simons, J. S. (2005). Theories of frontal lobe executive function: Clinical applications. P. W. Halligan ve D. T. Wade (Ed.). *Effectiveness of rehabilitation for cognitive deficits* içinde (ss. 211-231). New York, NY: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780198526544.003.0018
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M. ve Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Canas, J. J., Fajardo, I. ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1(3), 297-301.
- Canas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Casillas, J. (2022). *Stories of resilience: looking at resilience in youth through the eyes of mental health workers in the philippines*. Doktora tezi, Azusa Pacific University, California.
- Chen, F. ve Luster, T. (2002). Factors related to parenting practices in Taiwan. *Early Child Development and Care*, 172(5), 413-430.

- Chmitorza, A., Kunzlera, A., Helmreicha, I., Tüscher, O., Kalischa, R., Kubiaka, T., Wessaa, M. ve Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78–100.
- Christiansen, C. (2007). Adolf Meyer revisited: connections between lifestyles, resilience and illness. *Journal of Occupational Science*, 14(2), 63-76.
- Ciarrochi, J., Said, T. ve Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: the link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(2), 185–197.
- Claparede, E. (1937). Some Major Laws of Conduct. *The American Journal of Psychology*, 50(1/4), 68. doi:10.2307/1416621
- Clark, P. (1995). Risk and Resiliency in Adolescence: The Current Status of Research of Gender Differences. *Equity Issues*, 1(1), 1-13.
- Compas B.E., Davis G.E. ve Forsythe C.J. (1985). Characteristics of Life Events During Adolescence. *American Journal of Community Psychology*, 13(6), 677-691.
- Coolidge, F. L., Segal, D. L., Benight, C. C. ve Danielian, J. (2004). The Predictive Power of Horney's Psychoanalytic Approach: An Empirical Study. *The American Journal of Psychoanalysis*, 64(4), 363–374. doi:10.1007/s11231-004-4324-z
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 176(39), 347-354.
- Çimşir, E. (2019). The roles of dispositional rumination, inferiority feelings, and gender in interpersonal rumination experiences of college students. *The Journal of General Psychology*, 146(3), 217-233. <https://doi.org/10.1080/00221309.2018.1553844>
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z. ve Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.

- Dajani, D. R. ve Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 38(9), 571-578.
- Dawes, R. M. (1994). *House of cards: Psychology and Psychotherapy built on myth*. New-York Press:Free Press.
- Deak, G. O. (2003). The development of cognitive flexibility and language abilities. R. V. Kail (Ed.). *Advances in child development and behavior* içinde (ss. 271-327). San Diego, CA: Academic Press.
- Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri: bilişsel esneklik ve öz-düzenlemenin rolü. *Turkish Studies - Social Sciences*, 14(3), 448-464.
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology* 64, 135-168. doi:10.1146/annurev-psych-113011-143750
- Digiuseppe, R. A. ve David, O. A. (2015). Rational emotive behavior therapy (5. Bs.). H. T. Prout ve D. T. Brown (Ed.). *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents* içinde (ss. 155-215) New York: John Wiley ve Sons.
- Diril, A. (2011). Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dmitrieva, J., Chen, C., Greenberger, E. ve Gil-Rivas, V. (2004). Family Relationships and Adolescent Psychosocial Outcomes: Converging Findings From Eastern and Western Cultures. *Journal Of Research On Adolescence*, 14(4), 425–447.
- Dodonov, Y.S. ve Dodonova, Y. A. (2011). Basic processes of cognitive development: missing component in Piaget's Theory. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1345- 1349.
- Dornbusch, S.M., Mont- Reynaud, R., Ritter, P.L., Chen, Z. ve Steinberg, L. (1991). Stressful Events and Their Correlates among Adolescents of Diverse Backgrounds. M.E. Colten ve S. Gore (Ed.). *Adolescent Stress: Causes and Consequences* içinde (ss. 111-130). New York: Walter de Gruyter.

- Dreikurs, R. (1990). Drug addiction and its individual psychological treatment. *Individual Psychology*, 46(2), 208-21.
- Dreisbach, G. ve Goschke, T. (2004). How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30, 343-353. doi:10.1037/0278-7393.30.2.343
- Durmuş, M. ve Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 177-189.
- Dursun, Y. ve Kocagöz, E. (2010). Yapısal eşitlik modellemesi ve regresyon: karşılaştırmalı bir analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35, 1-17.
- Ekşi, H., Sevim, E. ve Kurt, B. (2016). Psikolojik doğum sırası ile yetersizlik duygusunun yetişkin bağlanma stillerini yordama düzeyinin incelenmesi. *Elementary Education Online*, 15(3), 1054-1065. <https://doi.org/10.17051/ieo.2016.90300>
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.
- Eraslan Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik/Forgiveness As Predictor Of Psychological Resiliency. *EUluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Ereyi, B. (2016). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ve problem çözme becerisinin mizahi kavramayla ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erken Özgür, T. (2021). *Kronik hastalığa sahip çocukların ebeveynlerinde psikolojik sağlamlık düzeyi*. Uzmanlık tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Erkoç, B. ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Eroğlu, B. B. (2019). *Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık: duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

- Esen, K.B., Özcan, D. H. ve Sezgin, M. (2017). High school students' cognitive flexibility is predicted by self-efficacy and achievement . *European Journal of Education Studies*, 3(2), 143-151.
- Esterhuyse, K. G., Nortje, N., Pienaar, A. ve Beukes, R. B. (2013). Sense of Humour and Adolescents' Cognitive Flexibility. *South African Family Practice*, 55(1), 90-95.<https://doi.org/10.1080/20786204.2013.10874309>.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7- 20.
- Feldman, D. H. (2004) Piaget's stages: the unfinished symphony of cognitive development. *New Ideas in Psychology*, 22, 175–231.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Felitti, V.J., Anda, R.F., Nordenberg, D., Williamson, D.F., Spitz, A.M., Edwards, V., Koss, M.P. ve Marks, J. S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Fırat, İ. ve Güngör, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde yetersizlik duygusunun yordayıcı etkisi: Sosyal ilginin aracı rolü. *TEBD*, 19(1), 487-504. <https://doi.org/10.37217/tebd.832194>
- Flouri E. ve Kallis C. (2011). Adverse life events and mental health in middle adolescence. *Journal of Adolescence*, 34, 371-377.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.

- Fu, F. ve Chow, A. (2016). Traumatic exposure and psychological well-Being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24-37. <http://dx.doi.org/10.1080/15325024.2016.1161428>.
- Garcia, D. ve Sikström, S. (2012). Quantifying the semantic representations of adolescents' memories of positive and negative life events. *J Happiness Stud*, 14, 1309–1323.
- Garcia, M., Barcelo, F., Clemente, I. C. ve Escera, C. (2010). The role of dopamine transporter DAT1 genotype on the neural correlates of cognitive flexibility. *European Journal of Neuroscience*, 31, 754-760.
- Garnezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. In J. E. Stevenson (Ed.), *Recent research in developmental psychopathology Journal of Child Psychology and Psychiatry Book içinde* (ss. 213-233). Oxford: Pergamon Press.
- Garnezy, N., Masten, A. S. ve Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*, 97-111.
- Gelfo, F. (2019). Does experience enhance cognitive flexibility? An overview of the evidence provided by the environmental enrichment studies. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 13, 150–159.
- Gerard, J. M. ve Buehler, C. (2004). Cumulative environmental risk and youth problem behavior. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 702–720. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00048.x>
- Geurts, H. M., Corbett, B. ve Solomon, M. (2009). The paradox of cognitive flexibility in autism. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(2), 74-82.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J. ve Jaycox, L. H. (2008). *The Penn Resiliency Program*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania, US.
- Giray, D. ve Ergin, C. (2006). Çift-kariyerli ailelerde bireylerin yaşadıkları iş-aile ve aile-iş çatışmalarının kendini kurgulama davranışı ve yaşam olayları ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 83-107.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 3(28), 113-128.

- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Goodwin, R. D. ve Marusic, A. (2003). Feelings of inferiority and suicide ideation and suicide attempt among youth [Çevrimiçi sürüm]. *Croatian Medical Journal*, 44(5), 553-557.
- Govender, K., Reardon, C., Quinlan, T. ve George, G. (2014). Children's psychosocial wellbeing in the context of HIV/AIDS and poverty: A comparative investigation of orphaned and non-orphaned children living in South Africa. *BMC Public Health*, 14, 615.
- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139-150.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. Roberta R. Greene (Ed.) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research* içinde. Washington, DC: NASW Press.
- Guimarães, R. M. (2018). Resilience. *J Nutr Health Aging*, 22(10), 1146-1147.
- Güler, B. (2015). *The measurement of cognitive flexibility in adolescents and its relation to depression symptoms*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Gülersez, Ü. (2019). *Suriyeli mülteci öğrencilerde kendini toplama gücünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Gün, Z. (2002). *Çocuk ve göç*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- Gündaş, A. ve Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802.
- Güngöz, S. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürkan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Education sciences*, 9(1), 19-35.
- Hannah, S. T., Balthazard, P. A., Waldman, D. A., Jennings, P. L. ve Thatcher, R. W. (2013). The psychological and neurological bases of leader self-complexity and effects on adaptive decision-making. *The Journal of Applied Psychology*, 98(3), 393-411.
- Hauck, P. A. (1997). Three ways to overcome inferiority feelings. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 15(1), 57-69.
- Hawkings, J. D., Catalona, R. F. ve Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, A. F. ve Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98, 39-57. doi:10.1016/j.brat.2016.11.001
- Haynes, N. M. (2005). Personalized Leadership for Effective Schooling. Çevrimiçi erişim: www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt
- Held, M. (1988). Male superachievers: The high price of success. *Psychotherapy in Private Practice*, 6, 185-190.
- Henderson, N. (2012). Resilience in schools and curriculum design. M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* içinde (ss. 297-306). Springer Science + Business Media.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks: Corwin Press.

- Hoge, E.A., Austin, E.D. ve Pollack, M.H. (2007). Resilience: research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24, 139– 152.
- Holmes, T. H. ve Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization* (1. bs.). New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Horney, K. (2018). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. Başak Kıcıır (çev.), İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Honor, G. (2017). Resilience. *Journal of Pediatric Health Care*, 31(3), 384-390.
- http-1: <https://dictionary.apa.org/resilience> Resilience. (Erişim tarihi: 11 Temmuz 2022)
- Hurtes, K. (1999). *The development of a measure of resiliency in youth for recreation and other social services*. Doktora tezi, Clemson University, Clemson, SC.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30, 190-200. doi:10.1016/j.newideapsych.2011.11.001
- Işık, Y. ve Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 174-209.
- İnan, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinde yaşam olayları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide cinsiyetin, algılanan sosyal desteğin ve kontrol odağının aracı rolü: boylamsal bir çalışma*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- İnanç, Y. B., Bilgin, M. ve Atıcı, K. M. (2004). *Gelişim psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
- İnce, E. (2013). *Kayseri ilinde kurum bakımında olan 6-14 yaş grubu korunmaya muhtaç çocukların ruhsal uyum durumları*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- İşçioğlu, E. (2020). *Lise öğrencilerinin cinsiyet, okul türü ve bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal becerilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Jacobs, S.C., Prusoff, B.A. ve Paykel, E.S. (1974). Recent life events in schizophrenia and depression. *Psychol. Med.* 4, 444–453.
- Jaser, S. S. ve White, L. E. (2011). Coping and resilience in adolescents with type 1 diabetes, *Child: Care, Health and Development*, 37(3), 335–342.

- Johnco, C., Wuthrich, V. M. ve Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two selfreport measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26(4), 1381-1387.
- Kabasakal, Z. ve Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlamlık ve aile sorunları arasındaki ilişki, *Uluslararası hakemli aile çocuk ve eğitim dergisi*, 2 (3), 76-90.
- Kabir, S. M. S. (2018). Psychological well being, inferiority complex, and interpersonal values of the universities' student of Bangladesh. doi/10.13140/RG.2.2.31045.14567
- Kara, E. (2021). *Öğrenci sporcularda algılanan stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisi: Başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılığı*. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Kara, E., Alçay, A. ve Spahi Kovac, E. (2021). Yetersizlik duygusu ölçeğinin ergen formunun geçerlik ve güvenirliği. 22. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özet Kitapçığı içinde s. 242-243.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne baba tutumu ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study (Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması)*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kararımak, Ö. ve Siviş Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karal, E. ve Biçer, B. G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 129-156.

- Karataş, Z. ve Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
- Kenchappanavar, R. (2012). Relationship between Inferiority complex and Frustration in Adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 2(2), 1-5.
- Kendir, F. N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olaylarının araştırılması ve travmatik yaşam olayları saptananlarda travmatik yaşantının benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Keskin, E. (2021). *Son ergenlik dönemindeki bireylerde ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin biçimlendirici rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıç, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Kızıltaş, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin yetersizlik duyguları açısından incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (8), 25-35.
- Knapp, P. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, 54-64.
- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (42), 277-297.
- Koçhan, K. (2021). *Psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve okula bağlanma düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Kohtala, A., Lappalainen, R., Savonen, L., Timo, E. ve Tolvanen, A. (2013). A four-session acceptance and commitment therapy based intervention for depressive symptoms delivered by masters degree level psychology students: A preliminary study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(3), 360-373.

- Konik, J. ve Crawford, M. (2004). Exploring normative creativity: Testing the relationship between cognitive flexibility and sexual identity. *Sex Roles*, 51, 249-253. doi: 10.1023/B:SERS.0000037885.22789.83
- Korkmaz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordanması: sosyo-demografik değişkenler, olumsuz yaşam olayları, algılanan beklentiler, algılanan ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kovacs, M. ve Beck, A. T. (1978). Maladaptive Cognitive Structures in Depression. *Am J Psychiatry*, 525–533.
- Kurt Ulucan, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lamberson, K. A. ve Wester, K. L. (2018). Feelings of inferiority: A first attempt to define the construct empirically. *The Journal of Individual Psychology*, 74(2), 172-187.
- Lamiser Atik, E. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Larsen, J. L. (2010). Resilience building prevention programs. C. S. Clauss-Ehlers (Ed.). *Encyclopedia of CrossCultural School Psychology* içinde. Springer Science+Business Media LLC.
- Laureiro Martinez, D. ve Brusoni, S. (2018). Cognitive flexibility and adaptive decision-making: Evidence from a laboratory study of expert decision makers. *Strategic Management Journal*, 39(4), 1031–1058.
- Lee, T. Y., Cheung, C. K. ve Kwong, W. M. (2012). Resilience as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*.
- Lehto, J. E., Juujarvi, P., Kooistra, L. ve Pulkkinen, L. (2003). Dimensions of executive functioning: Evidence from children. *British Journal of Developmental Psychology*, 21(1), 59-80. doi:10.1348/026151003321164627
- Leino Arjas, P., Liira, J., Mutanen, P., Malmivaara, A. ve Matikainen, E. (1999). Predictors and consequences of un-employment among construction workers: prospective cohort study. *Br. Med. J.*, 319, 600–605.

- Leung, K. W. F. (2021). *A study of students' perceived parenting styles and their influence on the formation of inferiority complex at a community college in Hong Kong*. Doktora tezi, Nottingham Trent University, United Kingdom.
- Li, H., Martin, A. J., Armstrong, D., ve Walker, R. (2011). Risk, Protection, and Resilience In Chinese Adolescents: A Psycho-Social Study. *Asian Journal of Social Psychology*, 14(4), 269-282.
- Lin, N. ve Ensel, W. M. (1989). Life Stress and Health: Stressors and Resources. *American Sociological Review*, 54(3), 382-399.
- Liu, Y., Xu, C., Kuai, X., Deng, H., Wang, K. ve Luo, Q. (2022). Analysis of the causes of inferiority feelings based on social media data with Word2Vec. *Scientific reports*, 12(1), 1-9.
- Lung, F. W. ve Lee, M. B. (2008). The five-item Brief-Symptom Rating Scale as a suicide ideation screening instrument for psychiatric inpatients and community residents. *BMC Psychiatry*, 8, 53.
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A. ve Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: past, present, and future research. *Annals of the new york academy of sciences*, 1094, 105.
- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 3(71), 543-562.
- Maltby, J., Day, L., McCutcheon, L. E., Martin, M. M. ve Cayanus, J. L. (2004). Celebrity worship, cognitive flexibility and social complexity. *Personality and Individual Differences*, 37, 1475-1482.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Martin, M. M., Staggars, S. M. ve Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.
- Masley, S., Roetzheim, R. ve Gualtieri, T. (2009). Aerobic exercise enhances cognitive flexibility. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 186-193.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise a the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten A. S. (2014a). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Masten, A. S. (2014b). Ordinary magic-resilience in development. *New York: The Guilford Press*.
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A.S. ve Reed, M.G. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology* içinde (ss. 74–88). Oxford University Press.
- McCubbin, L. D. (2003). *Resilience among native Hawaiian adolescents: Ethnic identity, psychological distress and well-being*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Wisconsin-Madison.
- Mecca, A. M., Smelser, N. J. ve Vasoconcelles, J. (1989). *The Social importance of self-esteem*. Berkeley: University of California Press.
- Meşeli Allard, S. (2014). *The relatedness of attention deficit hyperactivity and conduct disorder symptoms to substance use and internet addiction: importance of negative life events*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Mezulis, A. H., Hyde, J. S. ve Abramson, L. Y. (2006). The Developmental Origins of Cognitive Vulnerability to Depression: Temperament, Parenting, and Negative Life Events in Childhood as Contributors to Negative Cognitive Style. *Developmental Psychology*, 42 (6), 1012–1025.
- Milli Eğitim Bakanlığı, (2021). 2021-2022 Eğitim-öğretim yılı rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri. Erişim adresi: <https://orgm.meb.gov.tr/>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A. ve Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex ‘frontal lobe’ tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100. doi:10.1006/cogp.1999.0734

- Moane, G. (2003). Bridging the personal and the political: Practices for a liberation psychology. *Am J Community Psychol*, 31, 91-101.
- Moore, A. ve Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Moritz, S., Werner, R. ve Collani, G. V. (2006). The inferiority complex in paranoiare addressed: A study with the implicit association test. *Cognitive Neuropsychiatry*, 11(4), 402-415.
- Nakaya, M., Oshio, A. ve Kaneko, H. (2006). Correlations for Adolescent Resilience Scale with big five personality traits. *Psychological Reports*, 98(3), 927-930.
- Newcomb M. D., Huba G. J. ve Bentler P. M. (1981). A Multidimensional Assessment of Stressful Life Events among Adolescents: Derivation and Correlates. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 400- 415.
- Newman, B. M. ve Newman, P. R. (2020). Cognitive developmental theories. *Theories of Adolescent Development*, 183–211.
- Nunez, F. V. (2010). *A study of the application of the concepts of Karen Horney in leadership development within the National Management Association of the Boeing Company*. Doctora tezi, Pepperdine University.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Ong, A. D., Zautra, A. J. ve Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology and aging*, 25(3), 516.
- Orhan, F. G. (2020). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ile bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Overholser, J. C., Adams, D. M., Lehnert, K. L. ve Brinkman, D. C. (1995). Self esteem deficits and suicidal tendencies among adolescents. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43, 919-929.

- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özcan, Z. (2015). *Lise Öğrencilerinin Kişilerarası Şemaları ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Ş. (2021). *Sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özer, E. ve Deniz, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (1999). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci, *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(4): 10-16.
- Paykel, E. S. (2001). The evolution of life events research in psychiatry. *Journal of Affective Disorders*, 62, 141–149.

- Peker, A. ve ukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(2), 66-79.
- Peltz, C. B., Gratton, G. ve Fabiani, M. (2011). Age-related changes in electrophysiological and neuropsychological indices of working memory, attention control, and cognitive flexibility. *Frontiers in Psychology*, 2, 190.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments & computers*, 36(4), 717-731.
- Purmut, E. C. (2016). *Ergenlerde benlik imgesi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Qouta, S., El-Sarraj, E. ve Punamaki, R. L. (2001). Mental flexibility as resiliency factor among children exposed to political violence. *International Journal of Psychology*, 36(1), 1–7. doi:10.1080/00207590042000010
- Rabkin, J. G. ve Struening, E. L. (1976). Life Events, Stress and Illness. *Science*, 194, 1013-1020.
- Ramirez, Er. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing forum*, 42: 73-82.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents, *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. ve Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39.
- Ritter, S. M., Damian, R. I., Simonton, D. K., van Baaren, R. B., Strick, M., Derks, J. ve Dijksterhuis, A. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4), 961–964. doi:10.1016/j.jesp.2012.02.009
- Rossi, R., Jannini, T. B., Socci, V., Pacitti, F. ve Lorenzo, G. D. (2021). Stressful life events and resilience during the COVID-19 lockdown measures in Italy: association with mental health outcomes and age. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 635832.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the new york academy of sciences*, 1094(1), 1-12.
- Sağlam, H. (2012). *Lösemi tanısıyla izlenen 15-18 yaş grubu adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. *Encyclopedia on early childhood development* içinde. 2.Düzenleme: 2013.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H. ve Siegel J. M. (1978). Assessing the Impact of Life Changes: Development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46 (5), 932- 946.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıkaya, N. (2019). *Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Scoloveno, R. (2014). A Theoretical Model of Health-Related Outcomes of Resilience In Middle Adolescents. *Western Journal of Nursing Research*.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405- 414.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524.
- Shaffer, D. R. ve Kipp, K. (2014). Cognitive development: Childhood and adolescence (9. bs.). Belmont, CA: Cengage.
- Shirley, L. A. (2012). *Resilience To Childhood Abuse and Neglect In College Students*, Doktora tezi, Colorado State University.

- Shrout, P. E. ve Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422.
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A. ve Beversdorf, D. Q. (2004). Effect of Anxiolytics on Cognitive Flexibility in Problem Solving. *Cog. Behav. Neurol*, 17(2), 93 -97.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Solomon, I. (2005). *Karen Horney and character disorder: A guide for the modern practitioner*. Springer Publishing Company.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A. ve Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajooohandeh Journal*, 18(2), 88–96.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Spann, M. N., Mayes, L. C., Kamlar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y. ve Pittman, B. (2012). Childhood abuse and neglect and cognitive flexibility in adolescents. *Child Neuropsychology*, 18(2), 182-189.
- Strano, D. A. ve Petrocelli, J. V. (2005). A preliminary examination of the role of inferiority feelings in the academic achievement of college students. *Journal of Individual Psychology*, 61(1), 80-89.
- Şahin, E. E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü*. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tangey, J. P. ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York, NY: The Guilford Press.
- Tansı, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu, öz-düzenleme ve kararsızlık düzeylerinin erteleme davranışlarını yordayıcılığı*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Taşğın, Ö., Bozgeyikli, H. ve Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(15), 551-567.
- Tekin, I. (2018). *Savunmacı kötümserliğin akademik başarı, bilişsel esneklik, kaygı ve kişilik açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tercanlı Metin, G. (2013). *Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ergenlerde olumsuz yaşam olayları ve duygusal-davranışsal uyum ilişkisinde özdenetimin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Tercanlı Metin, G., Harma, M., Gökçay, G. ve Bahçivan Saydam, R. (2017). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1–14.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Tiet Q. Q., Bird, H. R., Hoven, C. W., Moore, R., Wu, P., Wicks, J., Jensen, P. S., Goodman, S. ve Cohen, P. (2001). Relationship Between Specific Adverse Life Events and Psychiatric Disorders. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 29(2), 153-164.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G. ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.5222/jaren.2019.43265>
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1423.

- Tutar, T. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Türkçapar, Ü. ve Eroğlu, H. (2021). Özel yetenek sınavına hazırlanan bireylerin yetersizlik düzeylerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 59-69.
- Uslu, U. (2019). *Gey, lezbiyen ve heteroseksüel bireylerin travma sonrası hayata küsme ve olumsuz yaşam olaylarına tepkileri açısından karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Vandierendonck, A., Liefoghe, B. ve Verbruggen, F. (2010). Task switching: Interplay of reconfiguration and interference control. *Psychological Bulletin*, 136, 601-626. doi:10.1037/a0019791
- Vatansever, D., Manktelow, A. E., Sahakian, B. J., Menon, D. K. ve Stamatakis, E. A. (2016). Cognitive flexibility: A default network and basal ganglia connectivity perspective. *Brain Connectivity*, 6, 201-207. doi:10.1089/brain.2015.0388
- Vaux, A. ve Ruggiero, M. (1983). Stressful Life Change and Delinquent Behavior. *American Journal of Community Psychology*, 11(2), 169-183.
- Vinayak, S. ve Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.
- Vinokur, A. ve Selzer, M. L. (1975). Desirable versus undesirable life events: Their relationship to stress and mental distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(2), 329-337.
- Wachtel, K. A. (2015). *The power of perception: An exploration of the relationship between perceptions of parenting behaviors and substance abuse in transition-aged youth through an Adlerian lens*. Doktora tezi, The University of North Carolina, Greensboro.
- Waibel Duncan, M. K. ve Yarnell, J. W. (2011). The Challenge Model: Examining Resilience in Pelzer's A Child Called "It." *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 24(3), 168-174.

- Wang, Q. ve Liu, X. (2020). Stressful life events and delinquency among Chinese rural left-behind adolescents: The roles of resilience and separation duration. *Children and Youth Services Review*, 117, 105320.
- Weismann, A. N. (2001). The Dysfunctional Attitude Scale: A Validation Study. *Publicly Accessible Penn Dissertations*. 1182.
- Werner, E. E. (1990). Protective factors and individual resilience. S. J. Meisels ve M. Shonkoff (Ed.), *Handbook of early intervention* içinde. New York: Cambridge University Press.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Williams, J. ve Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting resilience in sexually abused adolescents, *Child Abuse & Neglect*, 36, 53– 63.
- Wolin, S. ve Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Wolin, S. ve Wolin, S. (1998). Commentary on resilient adolescent mothers: Ethnographic interviews. *Families, Systems, & Health*, 16(4), 365–366.
- Yao, S. N., Cottraux, J., Martin, R., Mollard, E., Buovard, M., Guerin, J. ve Hanaur, M. T. (1998). Inferiority in social phobics, obsessive-compulsives, and non-clinical controls: A controlled study with the inferiority scale. *Behavior and Cognitive Therapy Today*, 1, 305-318.
- Yates, T. M., Egeland, B. ve Sroufe, L. A. (2003). Rethinking resilience: a developmental perspective. *See Ref.*, 63a, 243–266.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483.
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Yıldız, R. (2021). *Suriyeli mültecilerin maruz kaldığı olumsuz yaşam olaylarının depresyona etkisi: İstanbul örneği*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Zhang, C., Yang, X. ve Xu, W. (2021). Parenting style and aggression in Chinese undergraduates with left-behind experience: The mediating role of inferiority. *Children and Youth Services Review*, 126, 106011.
- Zhang, J. H. (2011). *Relationship between cognitive flexibility and coping strategies of high school students*. Yüksek lisans tezi. Hebei University, Çin Halk Cumhuriyeti.
- Ziaian, T., De Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., ve Sawyer, M. (2012). Resilience and Its Association With Depression, Emotional and Behavioural Problems, and Mental Health Service Utilisation Among Refugee Adolescents Living In South Australia. *International Journal of Population Research*.
- Ziegler, D. J. ve Leslie, Y. M. (2003). A test of the ABC model underlying rational emotive behavior therapy. *Psychol. Rep.* 92, 235–240. doi: 10.2466/pr0.2003.92.1.235
- Zimmerman, M. A, Bingenheimer, J. B. ve Notaro, P. C. (2002). Natural mentors and adolescent resiliency: a study with urban youth. *Am. J. Community Psychol.* 30, 221–243.

EKLER

EK-1. Anadolu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul İzni

EK-2. Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği (Örnek Maddeler)

EK-3. Olumsuz Yaşam Olayları Listesi (Örnek Maddeler)

EK-4. Bilişsel Esneklik Envanteri (Örnek Maddeler)

EK-5. Yetersizlik Duygusu Ölçeği Ergen Formu (Örnek Maddeler)

EK-6. Kişisel Bilgi Formu



**EK-1. Anadolu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın
Etîği Kurul İzni**



EK-2. Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği (Örnek Maddeler)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	İleride yaşayacağım zorlukları kendim göğüsleyebilirim.	1	2	3	4
2.	Bir hedef belirlediğim zaman hiçbir şeyin hedefime ulaşmamı engellemesine izin vermem.	1	2	3	4
5.	Davranışlarımın sonuçlarını tahmin edebilirim/kestirebilirim.	1	2	3	4
6.	Bir şeyde iyi olduğum zaman bunu fark ederim.	1	2	3	4
9.	Mizah/espri anlayışım zor durumlarda sorunların üstesinden gelmemi kolaylaştırır.	1	2	3	4
10.	Arkadaşlarım bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4
15.	Başımı derde sokacak insanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
16.	Kendi kararlarımı verirken rahatım.	1	2	3	4
21.	Zor durumlarda pozitif/olumlu bir taraf ararım.	1	2	3	4
22.	Kendi hayatımı kendim kontrol edebilirim.	1	2	3	4
29.	Arkadaş çevremde kendim gibi olabilirim.	1	2	3	4
30.	Kötü hissettiğim zamanlarda kendimi neşelendirebilirim.	1	2	3	4
33.	Kendi kendimi eğlendirebilirim.	1	2	3	4
34.	Arkadaş edinirken zorluk çekmem.	1	2	3	4

EK-3. Olumsuz Yaşam Olayları Listesi (Örnek Maddeler)

Aşağıda insanların yaşayabileceği bazı olayların listesi var. 1. Okuduğun olayı şimdiye kadar yaşadıysan E (Evet) kutucuğunun üzerine, yaşamadıysan H (Hayır) kutucuğunun üzerine çarpı (X) işareti koy. Cevabın EVET ise, 2. Yaşadığın olayın seni ne kadar etkilediğini düşün ve yandaki kutucuklardan sana uygun olanın içine çarpı (X) işareti koy. Not: Cümlelerde geçen 'Aile', anne, baba, kardeşlerden oluşan çekirdek ailedir.	Bu olayı yaşadın mı?		Bu olay seni ne kadar etkiledi?			
			HİÇ	BİRAZ	ÇOK	ÇOK FAZLA
1. Ciddi bir hastalık geçirme veya yaralanma	E	H				
2. Bir suç veya kazaya şahit olma	E	H				
5. Yakın bir arkadaşın ölümü	E	H				
6. Sevdiğin bir arkadaştan ayrılma/ uzaklaşma	E	H				
9. Aile üyelerinden birinin zararlı alışkanlıklarının bulunması	E	H				
10. Aile üyelerinden birinin zihinsel/duygusal sorunlarının olması (zihinsel engel, depresyon, panik atak gibi)	E	H				
15. Kız kardeşin veya erkek kardeşin evden ayrılması	E	H				
16. Anne-babanın eskisinden daha fazla tartışması	E	H				
19. Anne veya babanın yeniden evlenmesi	E	H				
20. Ebeveynlerden birinin sık sık eve gelmemesi	E	H				
23. Anne veya babanın yeni bir işe girmesi	E	H				
24. Anne-babanın yasalarla ilgili sorunları (haciz vs.)	E	H				
25. Anne veya babanın cezaevine girmesi	E	H				

EK-4. Bilişsel Esneklik Envanteri (Örnek Maddeler)

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sağında yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK-5. Yetersizlik Duygusu Ölçeği Ergen Formu (Örnek Maddeler)

	İFADELER	Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Sık Sık	Her Zaman
1	Bir işe girişmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Yaşam bana zor gelir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Yalnız kalmaktan için için korkarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Daha işe başlamadan kendi kendime başaramayacağımı söylediğim olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Doğruluğundan emin olsam da kabul görmeyeceğini düşündüğüm bir fikri söylememeyi tercih ederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Gerçekte doğru bulmadığım durumları/olayları, sırf yakınlarım istiyor diye onaylarmış gibi yaparım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Zekamdan şüphe ettiğim olur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-6. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını belirlemek amacıyla planlanmıştır. Araştırma kapsamında bilgi toplamak için kişisel bilgi formu ve dört ölçek bulunmaktadır. Bu bir başarı testi ya da sınavı değildir. Sizden istenen her bölümde yer alan maddeleri dikkatlice okumanız ve her maddeye ilişkin kendi durumunuza en uygun seçeneği (X) şeklinde işaretlemenizdir. Burada vereceğiniz bilgiler bilimsel amaç için kullanılacaktır. Bu nedenle adınızı, soyadınızı ve numaranızı yazmanıza gerek yoktur.

İçten ve samimi cevaplarınız için teşekkür ederiz.

Araştırmaya gönüllü katılıyorum ()

Bu bölümde demografik bilgilerinizi içeren sorulara yer verilmektedir. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

1. Cinsiyetiniz:

() Kız () Erkek

2. Yaşınız:

3. Sınıf düzeyiniz:

() Hazırlık () 9 () 10 () 11 () 12

4. Okul türünüz:

() Anadolu Lisesi

() Fen Lisesi

() Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

() İmam Hatip Anadolu Lisesi

5. Anneniz ve babanızın birliktelik durumu:

() Birlikteler

() Boşandılar

() Annem hayatta değil

() Babam hayatta değil

() Her ikisi de hayatta değil

6. Anneniz ve babanızın eğitim durumu: (Her biri için ayrı ayrı işaretleyiniz)

	Anne	Baba
Okuryazar değil	()	()
Okur-yazar	()	()
İlkokul mezunu	()	()
Ortaokul mezunu	()	()
Lise mezunu	()	()
Üniversite mezunu	()	()
Yüksek lisans / Doktora	()	()

7. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendirirsiniz?

() Düşük () Orta () Yüksek

8. Okul öncesi eğitim aldınız mı?

() Evet () Hayır

9. COVID-19 hastalığına yakalandınız mı?

() Evet () Hayır

10. COVID-19 hastalığından bir yakınınızı kaybettiniz mi?

() Evet () Hayır

11. Kaybettiğiniz kişinin yakınlık derecesi:

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Gülsüm AVCI KAZIK

Yabancı Dil : İngilizce

Doğum Yeri ve Yılı :

E-Posta :

Eğitim

Lisans 2011, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Lise 2007, Açıköğretim Lisesi

İş

2015-...: Okul Psikolojik Danışmanı / Rehber Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı