



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSELİ ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
DUYGUSAL ZEKÂ VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Aysun AZAKLI

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL-2017

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

LİSELİ ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
DUYGUSAL ZEKÂ VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ

AYSUN AZAKLI
124121049
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR

İSTANBUL/ 2017



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI
SOSYAL BİLİMLER..... ENSTİTÜSÜ

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 124121049		
Öğrenci Adı Soyadı	: Aysun Azaklı		
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji Anabilim Dalı		
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Gülben Hızlı Sayar		
Tezin Başlığı	: Lisek Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi		
Toplantı Tarihi	: 18.01.2017	Saati	: 9:00
Öğrenci Savunmaya	: ☒ Geldi		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir.			
☒ Yapılan savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak KABUL edilmesine,			
☐ Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının DÜZELTİLMESİNE , düzeltme için adaya ay EK SÜRE verilmesine (en fazla 3 ay)			
☐ Yapılan savunma sınavının sonunda tezin REDDEDİLMESİNE			
☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUĞU			
İle karar verilmiştir.			
Savunmada Tezin Başlığı : ☒ Değişmedi ☐ Değişti			
Tezin Yeni Başlığı : ☐ Değişmedi			
Öğrenci Savunmaya : ☐ Gelmedi			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
☐ OY BİRLİĞİ İLE REDDEDİLMİŞTİR.			

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan		
Danışman Üye	Doç. Dr. Gülben Hızlı Sayar	
Üye	Doç. Dr. Korhan Uluçan	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Eylem Özkan	
Üye		

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.)

Sayı No :

Tarih : 18 / 01 / 2017

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

Doç. Dr. Gülben Hızlı Sayar
Anabilim Dalı Başkanı
Unvanı, Adı Soyadı, İmza

Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “LİSELİ ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN DUYGUSAL ZEKÂ VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 18 / 01 / 2017

Aysun AZAKLI

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca, anlaşılma isteğimizden çok anlama sorumluluğumuzun en temel işimiz olduğunu, edindiğim her türlü bilgi ve deneyimle yaşanan her ne ise sadece perdede seyredilenlerin değil, perde arkasındakilerinin de hesaba katılmasının gerekliliğini ve konu insansa hiç birşeyin “es” geçilemeyeceği gerçeğini bir kez daha hatırladım. Pek tabii ki insan kendisinde olmayanı hiçkimseye veremez düsturundan hareketle, tüm edindiklerim öncelikle kendi hayat duruşuma katkı sağlamışsa bir anlamı vardır. Eğer bu anlama ulaşmışsam, verdiğim emek ve zamanın boşa gitmediğini düşünürüm. Umarım öyledir.

Bu süreçte yanımda, yanımda bulunmasından huzur duyduğum ve tecrübelerinden istifade ettiğim insanlar oldu. Özellikle, varlıklarıyla Üsküdar Üniversitesi’ne çok değerli katkılarda bulunduklarını düşündüğüm hocalarım Prof. Dr. Mehmet Zelka ve Prof. Dr. Muhsin Konuk’a müteşekkirim. Ayrıca yapıcı tutumlarından dolayı Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol’a, Yrd. Doç. Dr. Eylem Özten’e ve empatik, çözüm odaklı ve sevecen davranışlarıyla anımsayacağım soyadıyla müsemma tez danışmanım Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar’a teşekkür ederim. Ayrıca teknik konulardaki desteğinden ötürü Doç. Dr. Tayfun Doğan’a şükranlarımı belirtmek isterim.

Ve yine eğitimim sırasında birçok konuda beni yüreklendiren, pozitifliğiyle alkışı hak eden arkadaşım Nuray Yalçıntaş’a, uzaklardan verdiği destekle bana güç veren ablam Nesrin Çetin Özdemir’e ve geleceğin sosyologlarından yeğenim Zeynep Özdemir’e hassaten teşekkür ederim.

Bana olan güvenini her zaman yakinen hissettiğim eşim İlhan Azaklı, eğitimim boyunca hiçbir fedakârlıktan kaçınmadı. Ve tabii ki, büyük kızım Sacide Vuslat, oğlum Ahmet Hazar ve küçük kızım Ayşe Dilşat... Annelerinin, bu ilim tahsilinin en yakın tanıkları onlardı. Gösterdikleri yüksek olgunluk ve anlayış benim için çok değerli. Onları, o temiz alınlarından ve yüreklerinden öpüyorum.

Ve teşekkürüm, insanın değerini bilen ve bunun gereğini yapan herkese...

Biraz ses, biraz ışık... Bir de, umut lazım... Su gibi, ekmek gibi...

ÖZET

Bu çalışma, lise öğrencilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın diğer amacı, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklı demografik özellikler açısından incelenmesidir.

Araştırma, 2015-2016 eğitim döneminde İstanbul Ümraniye Atatürk Anadolu Teknik ve Mesleki Lisesi'nde öğrenim gören 215 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, öğrencilerin duygusal zekâ seviyelerini ölçmek amacıyla Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, psikolojik sağlamlık seviyelerini ölçmek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formuna da yer verilmiştir.

Araştırmadaki bulguların istatistiksel olarak analizinde, IBM SPSS Statistics 22 (IBM SPSS, Türkiye) programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken ise Shapiro Wilks testi, Oneway Anova testi, Tukey HSD testi, Student t testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık, $p < 0.05$ seviyesinde değerlendirilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönlü, %57,4 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Duygusal Zekâ, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

This study aims to research the relationship between high school students' Emotional Intelligence and Psychological Health. Another purpose of the study is that examining the level of high school students' psychological health in terms of different demographic features.

The research was conducted to 215 students in Ümraniye Atatürk Anatolian Technical and Vocational High School in Istanbul in 2015-2016 Academic year. In research, as data collection tools Revised Schutte Emotional Intelligence Scale was used. In order to measure their level of psychological health, Short Psychological Health Scale and Children & Youth Psychological Health Scale was used. In addition, the personal information form developed by the researcher was also located.

When evaluating the obtained results in this study for statistical analysis IBM SPSS Statistics 22 (IBM SPSS, TURKEY) Programs were used. For evaluating the research data, Shapiro Wilks test, Oneway Anova Test, Turkey HDS Test, Student t Test and Pearson Correlation Analysis was used. Significance was assessed as $p < 0.05$ level.

According to the result of the analysis; between psychological health and emotional intelligence there is positive correlation, %57.4 level and statistically significant relationship was found.

Key Words: Adolescence, Emotional Intelligence, Psychological Health.

İÇİNDEKİLER

Tez Kabul Formu	i
Yemin Metni	ii
Önsöz.....	iii
Özet.....	iv
Abstract.....	v
İçindekiler.....	vi

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	6
1.2. Problemler	6
1.2.1. Ergenlerin, Duygusal Zekâ Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine ilişkin Alt Problemler	6
1.2.2. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Alt Problemler	6
1.3. Araştırmanın Amacı	7
1.4. Araştırmanın Önemi	7
1.5. Araştırmanın Sayıtları	9
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.7. Tanımlar	9

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI	11
2.1. Duygusal Zekânın Gelişimi ve Tanımları	11
2.2. Duygusal Zekâ ve Beyin	16
2.3. Duygusal Zekânın Boyutları	19
2.3.1. Kendini tanıma (Öz farkındalık)	21
2.3.2. Duyguları Yönetebilme (Özdenetim)	22
2.3.3. Motivasyon	24
2.3.4. Empati	25
2.3.5. Sosyal Beceriler	27
2.4. Duygusal Zekâ Modelleri	28
2.4.1. Mayer ve Salovey Modeli	28

2.4.2. Reuven Bar-On Modeli	29
2.4.3. Goleman Modeli	30
2.4.4. Cooper Ve Sawaf Modeli	31
2.5. Duygusal Zekâyla İlgili Araştırmalar	32
2.5.1. Duygusal Zekâyla İlgili Yurtdışı Araştırmaları	32
2.5.2. Duygusal Zekâyla İlgili Yurtiçi Araştırmalar	35
2.6. Ergenlik Kavramı	38
2.6.1. Ergenlikte Beyin Gelişimi	40
2.6.2. Ergenlik ve Psikopatoloji	43
2.6.3. Ergenlik, Aile ve Duygusal Zekâ	46
2.7. Psikolojik Sağlamlık	49
2.7.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Gelişimi	49
2.7.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	52
2.7.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramıyla İlgili Farklı Yaklaşımlar	57
2.7.4. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	60
2.7.4.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri	60
2.7.4.2. Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler	65
2.7.4.3. Bireysel Koruyucu Faktörler	68
2.7.4.4. Aileyle İlgili Koruyucu Faktörler	70
2.7.4.5. Çevresel Koruyucu Faktörler	71
2.7.5. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri	73
2.7.6. Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar	76
2.7.7. Yurt Dışında Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	78
2.7.8. Yurt İçinde Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar	82

BÖLÜM III

MATERYAL ve YÖNTEM	86
3.1. Araştırma Modeli	86
3.2. Evren ve Örneklem	86
3.3. Veri Toplama Araçları	86
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	86
3.3.2. Duygusal Zekâ Ölçeği (Modified Schutte EI Scale) Türkçe Formu	86
3.3.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	88

3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	88
3.4. Verilerin Analiz Teknikleri	89
BÖLÜM VI	
BULGULAR	90
4.1. Tablo 1 Genel bilgilerin dağılımları	90
4.2. Tablo 2 Anne-Baba bilgilerinin dağılımları	91
4.3. Tablo 3 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sorularına verilen cevapların dağılımları ...	92
4.4. Tablo 4 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sorularına verilen cevapların dağılımları	93
4.5. Tablo 5 Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği sorularına verilen cevapların dağılımları	94
4.6. Tablo 6 Ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları	95
4.7. Tablo 7 Ölçek puanlarının minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri	96
4.8. Tablo 8 Ölçek puanlarının korelasyonları	97
4.9. Tablo 9 Yaş değişkeni ile ölçek puanlarının korelasyonlarının değerlendirilmesi	98
4.10. Tablo 10 Cinsiyet değişkenine göre çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	99
4.11. Tablo 11 Gelir durumu değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	100
4.12. Tablo 12 Kardeş sayısı değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	100
4.13. Tablo 13 Ailenin kaçıncı çocuğu değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	101
4.14. Tablo 14 Ailedeki kronik ruhsal rahatsızlık değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	101
4.15. Tablo 15 Ailede madde bağımlılığı değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	102
4.16. Tablo 16 Aile içi şiddet değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	103
4.17. Tablo 17 Anne-baba ilişkisi değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	104
4.18. Tablo 18 Annenin eğitim durumu değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	104

4.19. Tablo 19 Babanın eğitim durumu değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi	105
--	------------

SONUÇ VE TARTIŞMA	106
ÖNERİLER	121
KAYNAKÇA	124
EKLER	151
ÖZGEÇMİŞ	159

BÖLÜM I

Bu bölümde; araştırmanın problemleri, amaç, önem, sayıltı ve sınırlılıklarıyla beraber, konuyla ilgili tanımlar yer alacaktır.

GİRİŞ

Zorlu yaşam olayları, her dönem var olmuştur. Kendine has zorlukları daha önceki dönemlere göre daha farklı ve özgün olan günümüz dünyası ise kayda değer değişim ve dönüşümlerin yaşandığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bugün insanlardan, kompleks birçok yapıya ayak uydurması, nitelik ve nicelik bakımından daha çok ve çeşitli insanla iletişim kurması beklenmektedir. Bu durum, üstlenilecek rollerin çeşitliliğini de artırmaktadır. Rollerin istenilen düzey ve kalitede hayata geçmesi ise kişinin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Hedefler doğrultusunda çeşitli stratejiler belirleyerek yol almak mümkün olsa da herkesin bu hızlı yaşam koşullarına ayak uydurabildiğini söylemek doğru değildir. Burada, kişileri bir değerinin önüne geçiren bazı yeterliliklerin varlığı akla gelmektedir. İnsana özgü olan bu yeterlilikler, sürekli ve hızlı değişime rağmen kişiyi yaşamın farklı alanlarında öne çıkarmaktadır.

Bugün, bireylerde kendilerini yenileyebilmelerinin yanı sıra ilişkilerinde başarılı olmaları, kendilerini harekete geçirebilmeleri, girişimci olmakla beraber problem çözme kabiliyeti gibi özellikleri içeren duygusal zekâ becerileri aranmaktadır (Somuncuoğlu 2005). Kişinin kendisine has duygularını tanıyıp ifade etmesinin, başkalarının duygularını tanımasının ve diğer taraftan duygularını yönetebilmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır. İşte bu noktada, bugünün yaşam koşullarına ayak uydurması beklenen insandan sürekli daha üst yeterlilikler talep edilirken duygusal zekâ kavramı önemini yoğun bir şekilde hissettirmektedir.

Duygusal zekâ kavramını ilk defa, Mayer ve Salovey kullanmışlardır. Bu iki bilim adamı, duygusal zekânın sadece bir kabiliyet olmadığını, duygusal mukayese kabiliyetlerinin, duyguları fark edip kontrol etmenin düzene sokulmuş hali olduğunu savunmuşlardır (Yüksel 2006). 1995 yılında ise Daniel Goleman'ın "Duygusal Zekâ" isimli kitabıyla beraber, duygusal zekâ kavramı ilgiyle tartışılan bir konu haline gelmiştir. Kitabın yazarı duygusal zekâyı, kendimizin ve diğerlerinin hislerini tanımak ve anlamak, kendimizi harekete geçirmek, hem kendi içimizde, hem de ilişkilerimizde hislerimizi yönetmekle ilgili kabiliyet olarak tanımlamaktadır (Çakar ve Arbak 2004).

Goleman' ın "Duygusal Zekâ" kitabı, zekâ kavramından ne anlaşılması gerektiği üzerinde durmaktadır. Goleman ayrıca duygularımızın kendi aklı olduğundan söz etmektedir (Bender 2006). Ve yine Goleman, beyindeki düşünen ve duygusal alanların beraber çalıştığını, beynin duygusal bölümünün düşünsel bölümüne kaynaklık ettiğini, kişinin hayat başarısının ve buna bağlı olarak mutluluğunun sahip olunan duygusal zekâ özellikleriyle yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Goleman 1998).

Duygusal zekânın insan hayatının farklı dönemlerinde geliştirilebileceğini söyleyen bilim insanlarının ifadeleri, kavramın önemini daha da pekiştirmektedir (Acar 2001). Yapılan çalışmalar, sadece bilişsel zekânın başarıyı sağlamadığını ortaya koymakta, hayatta hedeflenen başarıya katkısının zannedildiği gibi olmadığını göstermektedir. Burada dikkat çekici olan, bilişsel ve duygusal zekânın birbirlerini tamamlayarak işlev görmeleridir. Bu iki zekâ türünün değerinin bilinmesi, onlardan uygun ve gerekli şekilde faydalanılması oldukça önemlidir (Yılmaz 2007). Çünkü hayatın anlamı ve devamlılığı, aklın ve duyguların bir arada kullanılmasını gerekli kılmaktadır.

Duygusal zekânın tanımlanması, bu kavramın bilimsel kulvarda ele alınmasını sağlamış ve bu konuda yapılacak çalışmalara hız kazandırmıştır. Bu konuyla ilgili çalışmaların en önemli hipotezi, insanların duyguları anlama ve kullanabilme yeteneklerinin çeşitli olduğu ve birbirine benzemediğidir. Bu hipotezde, kişinin duygusal zekâ düzeyinin, entelektüel ve duygusal başarı ve gelişimine çok önemli katkı sağladığı da ifade edilmektedir (Lewis, Haviland-Jones ve Barrett 2008).

Duygusal becerilerin, sosyal yeterlilik kazanımına katkıda bulunduğunu ve dolayısıyla ilişkilerin kalitesini ve sosyal desteği arttırdığı bilinmektedir (Salovey, Bedell, Detweiler ve Mayer, 2000). Alan yazında, bunu destekleyen birçok araştırmaya rastlamak mümkündür. Örneğin, duygusal becerileri yüksek olan bireylerin daha olumlu sosyal ilişkiler içinde oldukları (Lopes, Brackett, Nezlek, Schutz, Sellin ve Salovey 2004), yüksek duygusal zekâlı bireylerin daha tatmin edici ilişkiler içinde oldukları (Schröder-Abe ve Schütz 2011) görülmüştür. Ayrıca duygusal zekâ özelliğinin bireyin ruhsal sağlığıyla (Martins, Ramalho ve Morin 2010), yaşadığı psikososyal sonuçlarla (Frederickson, Petrides ve Simmonds 2012), duygularını düzenleyebilmesiyle (Mikolajczak, Nelis, Hansenne ve Quoidbach, 2008), etkin ve doğru karar vermesiyle (Sevdalis, Petrides ve Harvey 2007) yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Duygusal zekâ, yaşamın değişik dönemlerinde etkisini göstermekle beraber genel yaşam seyrindeki öneminden ötürü, ergenlik dönemi için ayrı bir değere sahiptir. “Gençlik” olarak da ifade edilen bu dönem, çocuklukla yetişkinliği birbirine bağlayan ve yetişkinliğin niteliğini ve şartlarını belirlemede hayati adımların atıldığı, oldukça önemli bir gelişim dönemidir (Karancı, Gençöz ve Bozo 2011). Ergen sözcüğü, Batı literatüründeki “adolescent” karşılığı olarak kullanılmıştır. Latince büyüme, olgunlaşmak anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelen sözcük, yapısı gereği bir durumu değil bir süreci belirtmektedir (Yavuzer 1993). Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Teşkilatı ise ergenliği, “cesaretin çekingenliğe, serüven isteğinin rahata üstün geldiği” bir dönem olarak tanımlamaktadır (Balat ve Akman 2006).

Bu önemli dönemi özel kılan üç durum, erinliğin gözlenmesi, soyut düşünmenin başlaması ve ergenlerin yeni rolleri üstlenmeye başlaması şeklinde ifade edilmektedir (Steinberg 2007). Bağımsızlığını elde etme, kendini yönetme ve ardından da sağlıklı bir kimliğe ulaşma isteğinde olan ergenin, bireysel ve sosyal dönüşümünde oldukça etkili olan yaşantıları duygusal sıkıntılara dönüştüğünde, bireysel gelişimi ve insanlarla olan ilişkileri çıkmaza girmektedir. Gençler bu dönemde, bir taraftan sosyal hayatta kendilerine bir konum sağlamaya çalışmakta diğer taraftan şahsıyla ilgili plan ve amaçlarını gerçekleştirmeye gayret göstermektedir. Çocukluk dönemine nazaran, uyum kabiliyetinin gösterilmesi gereken sosyal alan çeşitliliğinin ve bununla beraber uyum hızının artmasının sonucunda, ergenlik döneminde psikolojik sorun yaşayanların sayısı da artmaktadır (Kim 2003).

Çocukluk ve ergenlik çağı depresyonunu inceleyen çalışmalar ele alındığında, dikkat çekici iki sonuçla karşılaşilmektedir. 20. yüzyılın ikinci yarısında dünyaya gelen çocukların, ergenlik çağında depresyonla karşılaşma risklerinin yüksekliği sonuçlardan birisidir. Bir diğer araştırma sonucu ise bugün ergenlik depresyonunun önceki nesillere göre daha sık görülmesidir (Eryüksel ve Akün 2003). Ergenlerde stres ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri irdeleyen çalışmalarda bilim adamları, stres içeren şartlar karşısında ergenlerin tutum ve davranışlarını incelemişlerdir. Bu çalışmalarda ergenlerin, gündelik stresörlere (iletişim sorunları, yeni bir okula başlama vb.) maruz kaldıkları gibi, şiddetli stresörlerle de (cinsel istismar, ölüm, doğal felaketler vb.) karşılaştıkları sonucuna varılmıştır. Ve yine bu dönemde görülen bedensel hastalıkların

da (baş ağrısı, astım, karın ağrısı vb.) stresli olaylarla bağlantılı olduğu bulunmuştur (Kenny 2000). Campbell ve Ntobedzi (2007)' nin ergenlerle yaptıkları bir araştırmada, duygusal zekânın, stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik sıkıntı yaratan durumlarla arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sonucunda, duygusal yeterliliğin duygusal zekâyla pozitif ve çok yüksek seviyede ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Shapiro (2000); duygusal zekâ yönünden yeterli çocukların diğer çocuklara göre daha mutlu olduklarını, özgüvenlerinin ve okul başarılarının istenen nitelikte olduğunu ve bununla beraber bu yeterliliklerin çocukların ileriki yıllarda sorumluluk duygusu taşıyan, ilgili ve üretkenlik konusunda yeterli bireyler olmalarına katkı sağladığını vurgulamaktadır.

Ergenlerle ilgili yapılan araştırmalarda üzerinde çalışılan konulardan birisi de, psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, insan davranışlarının olumlu yönlerine odaklanan pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli kavramlardan birisidir. Bu akımın başlangıç döneminde, pozitif olana odaklanma düşüncesiyle yapılan bir takım çalışmalarda, fakir çevrelerde doğup büyüyen çocuklar uzun yıllar gözlemlenmiştir. Bu gözlemlenen çocukların, yetişkinliklerinde ortaya koydukları davranışların araştırıldığı çalışmalar sonucunda, bazılarının yetişkinliklerinde ümitsiz oldukları ve kendilerini bıraktıkları bulgusuyla karşılaşmıştır. Bir kısım çocukların ise hayatlarını etkin ve kararlı bir şekilde yürütebildikleri görülmüştür. Olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan bazı insanların, taşıdıkları olumlu özelliklerin bir sonucu olarak psikolojik dengelerini koruyabildikleri anlaşılmış ve bu insanlar için psikolojik olarak “sağlam” kavramı kullanılmıştır (Vanderbilt ve Adriance 2001).

Psikolojik sağlamlık, insanların olumsuzluklara uyum gösterebilmeleri ve olumsuzluklarla baş edebilme becerileri olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, Siviş ve Çetinkaya 2011). Psikolojik sağlamlık; ölüm, hastalık, fakirlik, doğal felaketler gibi kişiyi travmatize edici olayların meydana getirdiği riskli durumlarda koruyucu faktörlerin harekete geçirilmesi ile ortaya çıkmaktadır (Kararımak ve Güloğlu 2010). Bu kavram, risk altında olduğu halde bu şartlara olumlu uyum sağlayabilen kişileri tanımlamaktadır. Pozitif uyum, yaşanan güçlükler karşısında psikolojik sağlığı korumak ya da yeniden psikolojik sağlığa kavuşmak şeklinde de tanımlanmaktadır (Masten ve Powell 2003). Kişinin birden fazla olumsuz olaya ve riskli duruma maruz kalması, sözü edilen risklerin yanında koruyucu unsurların varlığı ve yaşananlar sonucunda kişinin

hayata uyum gösterebilmesi, psikolojik sağamlık kavramının tanımlarındaki ortak noktalardır (Rutter 2012).

Risk faktörleri ve hastalıklara karşı, bireyin dayanma gücünü iyileştirici koşullara koruyucu faktörler denilmektedir (Korkut 2004). Yapılan bilimsel çalışmalar, risk koşullarıyla karşı karşıya bulunan bireylerde, çok sayıda içsel ve dışsal koruyucu faktörün varlığına işaret etmektedir (Aktay 2010). Koruyucu faktörlerin, risk etmenleri üzerindeki dengesi arttırılarak gelişimsel seyrin düzeltilmesi, uyum sağlayıcı gelişimsel yollar edinilmesi ve psikolojik rahatsızlıkların azaltılması ya da önlenmesi mümkündür (Cicchetti ve Lynch 1993). Araştırmalar, stresli durumların etkisini azaltmanın koruyucu faktörlerin güçlü hale getirilmesi ile mümkün olduğunu göstermiştir (Devlin ve O'Brien 1999).

Psikolojik sağamlık, çocuklukla yetişkinlik arasında yaşanan ergenlik dönemiyle ilgili olarak araştırılan önemli konulardandır. Ergenler, büyüme ve gelişme için yeni fırsatlar ve deneyimler elde ederken aynı zamanda kişisel, sosyal ve akademik uyumlarını olumsuz etkileyecek bazı risk veya yaşantılarla da yüzyüze gelebilmektedirler (Duru ve Arslan 2014). Çocukluk veya ergenlikte riskli durumlara maruz kalmak, ilerleyen yıllarda aksaklıklara neden olabilmektedir. Hayatta yaşanabilecek olumsuz tecrübeler ve felaketler, bireyin ruhsal yönden sağlıklı olup psikolojik sağamlık sergilemesinde risk faktörleri şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Fakirlik, ebeveynlerdeki hastalıklar, genetik bozukluklar, cinsel istismar, ebeveynin boşanması, doğal felaketler ve terör risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Alan yazında psikolojik sağamlık ile ilgili önemli bir çalışma olan Kauai araştırmasında, düşük sosyoekonomik seviye, şiddet, annenin eğitim seviyesi, genetik rahatsızlıklar ve ebeveynlerin patolojileri risk faktörleri şeklinde ifade edilmiştir (Werner 1989).

Koruyucu faktörlerin doğru biçimde tanımlanması ve sınıflandırılması, riskli yaşantıların sıkça meydana geldiği ergenlik dönemindeki gençlerin içinde bulundukları durumlarla daha kolay başa çıkmaları noktasında önem arz etmektedir (Alvárez-Monteserín, Martínez, González, Chacón, Rojo, ve Delgado 1998). Ergenin yumuşak mizaca sahip olması, özerk olması, kendine güven duygusu, sosyal olması, etkili başa çıkma stratejileri, iletişim becerileri gibi bireysel koruyucu faktörlere sahip olmasının, psikolojik sağamlıkla bağlantısının olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında ergenin ailesindeki sıcak atmosfer, bağlılık, duygusal destek, olumlu bağlanma, en azından bir

ebeveynle yakın bağı olması gibi ailesel koruyucu faktörlerle ergenin psikolojik sağlamlığı arasındaki bağlantının da önemli olduğu vurgulanmıştır. Yapılan çalışmalarda, okuldaki olumlu yaşantıların, okulda akranlarla ve diğer yetişkinlerle kurulan olumlu ilişkilerin, psikolojik sağlamlığı etkileyen önemli çevresel koruyucu faktörlerden olduğu ifade edilmektedir (Prince ve Embury 2008).

Duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık, günümüzde araştırılan önemli iki kavramdır. Bu çalışmada da duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın ergenlik dönemindeki önemine binaen, liseli ergenlerde duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bunun yanında ergenlerdeki psikolojik sağlamlığın, belirlenen bazı demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1.1. Problem Durumu

Lisede eğitim gören ergenlerin, duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişkinin olduğu, bu araştırmanın temel problemidir. Ayrıca öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından değişip değişmediği araştırılacaktır.

1.2. Problemler

1.2.1. Ergenlerin, Duygusal Zekâ Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin

Alt Problemler

1.Ergenlerin, duygusal zekâları ne seviyededir?

2.Ergenlerin, psikolojik sağlamlıkları ne seviyededir?

3.Ergenlerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık seviyeleri arasında, anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.2.2. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Alt Problemler

1.Ergenlerin, “cinsiyet” değişkenine göre psikolojik sağlamlık seviyeleri farklılaşmakta mıdır?

2.Ergenlerin, “gelir düzeyi” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

3.Ergenlerin, “yaş” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

4.Ergenlerin, “kardeş sayısı” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

5.Ergenlerin, “ailenin kaçınıcı çocuğu” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

6.Ergenlerin, “ailedeki kronik ruhsal rahatsızlık” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

7.Ergenlerin, “ailede madde bağımlılığı” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

8.Ergenlerin, “ailede şiddet” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

9.Ergenlerin, “anne-baba ilişkisi” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

10.Ergenlerin, “annenin eğitim durumu” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

11.Ergenlerin, “babanın eğitim durumu” değişkenine göre psikolojik sağlamlıkları anlamlı seviyede farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, liseli ergenlerin duygusal zekâ seviyeleriyle psikolojik sağlamlık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın diğer amacı, ergenlerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin farklı demografik özellikler (cinsiyet, gelir düzeyi, anne-babanın eğitim durumu vb.) açısından incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ergenlik değişimin, dönüşümün ve başkalaşımın yaşandığı bir dönemdir. Ergen, yüzleşmek zorunda olduğu ergenliğe has zorlukları yaşayabildiği gibi, bir takım çevresel zorluklar da yaşayabilmektedir. Bu durum, ergenin psikolojik olarak sağlıklı olmasını ve zorluklarla başa çıkma yeterliliğinin gelişmesini gerektirmektedir. İşte bu

noktada, ergenlik dönemindeki genç insanların birtakım sıkıntılar yaşarken bu sıkıntılarını kazanıma dönüştürmelerini sağlayan iki kavramla karşılaşmaktayız. Önemi ve güncelliği ile dikkat çeken bu iki kavram, duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık kavramları.

Dünyada değişim alabildiğine hızlanırken üstlendiği rolleri başarıyla yerine getirmesinde bireyin duygusal zekâsına yapılan vurgu, artık bilinen bir gerçektir. Duygusal zekâ, bireylerin çevrelerini daha olumlu ele alabilmelerini ve günlük problemlerle daha etkili şekilde başa çıkmalarını sağlaması açısından oldukça önemlidir. Diğer taraftan, ergenin karşısına çıkabilecek güçlükler ve gelişimsel problemler karşısındaki tutum ve davranışları, psikolojik sağlamlık kavramını karşımıza çıkarmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımındaki insanın olumsuz yönlerinden çok olumlu yönlerinin ön plana çıkarıldığı araştırmalara geçişle beraber psikolojik sağlamlık kavramı dikkat çekmeye başlamıştır. Ergenin psikolojik olarak sağlam olmasının, bu gelişim döneminin getirdiği yüklerle daha iyi başa çıkabilmesine katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Ergenin psikolojik sağlamlık düzeyi yeterli olmadığında, ergen gelişim döneminin getirdiği yoğun talepleri, bir başka deyişle “gelişimsel görevlerini” yerine getirmekte zorlanabilmekte; akademik, sosyal, duygusal alanlarda sorunlar yaşayabilmektedir (Simmons ve Blyth 2009; Silbereisen ve Reitzle 1991).

Ergenlerin, psikososyal açıdan durumlarının genel gelişim ölçütleriyle uyumlu olup olmadığı ancak yapılacak araştırmalarla anlaşılabilir. Bu araştırmalar, konuyla ilgili neler yapılabileceğine dair atılacak adımların başlangıcını teşkil etmektedir. Biz de duygusal zekânın, psikolojik sağlamlığın ve ergenlik döneminin önemi ve insan hayatındaki etkisinden dolayı, “Liseli Ergenlerde, Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zekâ ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı araştırmamızı gerçekleştirdik.

Araştırmamızın “duygusal zekâ, psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı bir etkiye sahiptir” önermesinden hareketle, bireylerde duygusal zekâyı geliştirmeye dönük çalışmaların yapılmasına, bu konuda farklı bakış açıları ve stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle okullardaki rehberlik servislerinin, öğrencilerin gelişimsel problemlerinin tespit edilmesi ve ihtiyaçlarının giderilmesi amacını taşıyan çalışmalar planlayıp, eğitim programları hazırlamalarına katkı sağlayacağı umulmaktadır. Çocukların ve ergenlerin yaşadıkları gelişimsel ve sosyal

problemler göz önüne alındığında, okullardaki PDR servislerinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır (Dumont ve Povost 1999). Çünkü okullarda PDR hizmeti sunan görevliler, öğrencilerin ihtiyaçlarının karşılanmasına ve gelişimsel sorunlarına yardımcı olmak amacıyla koruyucu hizmetler sunmak üzere yetiştirilmişlerdir. Bunun yanında, öğrencilere, velilere ve öğretmenlere gereken bilgileri sunmaları kendilerinden beklenmektedir (Yeşilyaprak 2013). Bugüne kadar dünyada ve ülkemizde, duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak farklı yaş grupları ve pozisyonlardaki topluluklarla çalışılmıştır. Bizim çalışmamızın da konuyla ilgili literatüre katkı sağlayacağını ummaktayız. Ayrıca araştırmamıza, psikolojik sağlamlık konusunda yurt dışı çalışmalarda daha çok incelenmiş olan “ebeveynin kronik ruhsal rahatsızlığı” ve “ailede madde bağımlılığı” değişkenlerini de dâhil ederek, bu değişkenlerle yapılacak olan araştırmalara da katkı sağlayacağımızı düşünmekteyiz.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1.Araştırmadaki öğrenciler, ölçeklerde bulunan maddeleri samimiyetle ve durumlarını yansıtacak biçimde yanıtlamışlardır.

2.Seçilen örneklem, araştırmanın evrenini yeterince temsil etmektedir.

3.Seçilen ölçekler (Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Çocuk - Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) araştırdığımız konuları doğru ölçebilecek niteliktedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1.Araştırma, uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2.Araştırmada ulaşılan veriler, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Ümraniye Atatürk Anadolu Teknik ve Mesleki Lisesi’nde eğitim alan ergenlerle sınırlıdır. Veriler, benzer niteliktekilere genellenebilir.

3.Araştırma verileri, Ümraniye Atatürk Anadolu Teknik ve Mesleki Lisesi’nde öğrenim gören 215 öğrenci ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Duygusal Zekâ: Kişinin kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini

düzenleyebilme, sıkıntılarını düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut besleme özelliğidir (Goleman 1998).

Bilişsel Zekâ: Kavramlar ve algılar yardımıyla soyut ya da somut nesneler arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, soyut düşünme, muhakeme etme ve bu zihinsel işlevleri uyumlu şekilde bir amaca yönelik olarak kullanabilme yeteneğidir.

Ergenlik: Başta biyolojik değişiklikler olmak üzere psikolojik, fiziksel, sosyal ve bilişsel gibi pek çok alanda değişim ve gelişimin olduğu, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin kazanıldığı, zihinsel kapasitedeki belirgin artışla birlikte soyut düşünmenin geliştiği ve bunların dışında siyasal, ekonomik, duyuşsal, toplumsal, yasal, kültürel gibi alanlarda da değişim ve sorumluluğun arttığı bir geçiş dönemidir (Steinberg 2007).

Psikolojik sağlamlık: Bireyin bir ya da birden fazla olumsuz yaşantı ve risk faktörü ile karşı karşıya kalması, bu risk faktörlerinin yanında koruyucu faktörlerin bulunması ve yaşama sağlıklı uyum sağlanması sürecidir (Rutter 2012).

Pozitif Psikoloji: İnsan davranışlarının olumlu yönlerine odaklanarak, psikolojinin farklı alanlarından gelen kuram ve araştırmalarının bileşiminden oluşan bir olgudur (Baumgardner ve Crothers 2010).

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde duygusal zekâ, ergenlik ve psikolojik sağlamlık kavramları, kuramsal olarak açıklanmış ve konuyla ilişkili olarak literatürde bulunan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Duygusal Zekânın Gelişimi ve Tanımları

Duygusal zekânın temelini oluşturan ilk düşünceler, duyguların bilişsel özelliklerden ayrışması fikri, Aristo ve Platon döneminde ortaya atılmaya başlamıştır. Platon “tüm öğrenme süreci aslında duygusal bir temele dayanır” ifadesiyle, duygusal zekânın yüz yıllar öncesinden beri ifade edilmeye başlandığını göstermektedir. Aristo ise duyguların mutlu zamanlarda algılanıp fark edildiğini ama bağımsız ölçüler olmadıklarından ötürü bilinçle beraber hareket ettiklerini söylemiştir. Diğer taraftan Descartes, duyguları tamamıyla akılcı bir biçimde değerlendirerek, duyguların en önemli kaynağının düşünceler olduğunu vurgulamıştır (Yaylacı 2006).

Duygusal zekânın ortaya atılmasında, Thorndike’nin (1927) “Sosyal Zekâ Kuramı” ile Gardner’in (1983) “Çoklu Zekâ Kuramı”nın etkisi bulunmaktadır. Gardner’in kuramındaki içsel zekâ (kişinin kendisiyle olan ilişkisi) ve sosyal zekâ (kişinin diğerleriyle olan ilişkileri) kavramları, duygusal zekânın temelini oluşturmuştur. Thorndike ve Gardner, insan zekâsının bilişsel zekânın ötesine taşınmasının gerekliliği üzerinde durmuş ve zekânın sosyo duygusal yönlerinin bilinmesinin öneminden bahsetmişlerdir (Stenberg 2004).

John Mayer ile Peter Salovey, 1990 yılında duygusal zekâ kavramını ilk defa kullanmışlardır. Fakat duygusal zekâ, 1995 yılından sonra literatüre girmeye başlamış ve etkisi giderek kendini gösteren bir olgu haline gelmiştir. Klasik zekâyla ilgili çalışan bilim adamları, tek başına bilgiye dayanan becerinin zekâyı açıklayamayacağını belirtmişlerdir. 1960’larda Kuzey Amerika ve Avrupa’da ortaya çıkan sosyal olaylarla birlikte yapılan bilimsel çalışmalar neticesinde, aklın tartışılmaz hâkimiyeti sorgulanıp duyguların hayattaki önemi ve değeri tartışmaya açılmıştır (Dağlı, Silman ve Çağlar 2008). Duygusal zekâ, “Emotional Intelligence” sözcüklerinin kısaltılmış şekli (EI) olarak bilinse de, literatürdeki yaygın kullanım şekli çoğunlukla “Emotional Quotient”

sözcüğünün kısaltılmış ifadeleri olan (EQ) şeklindedir ve bu kullanım, yaygın olarak kabul görmektedir (Yılmaz 2007). Bilişsel zekâyı ise “Intelligence Quotient” sözcüğünün baş harfleri olan (IQ) temsil etmektedir.

John Mayer ve Peter Salovey, duygusal zekânın tanımını “düşünmeye yardım etmek için duyguları anlama ve kullanma, duygusal ve entelektüel gelişimi sağlayabilmek için duyguları düzenleme kabiliyeti” şeklinde yapmışlardır. Bu tanımla beraber, duygularla ilgili daha akılcı bir şekilde düşünölmeye başlanmış, zekâ ve duygu arasında ilişki kurulmuştur (Aşan ve Özyer 2003). Mayer ve Salovey, duygusal zekânın kişinin nasıl algılayıp anlamlandırdığının ve duygularını ne şekilde düzenlediğinin bir göstergesi olduğunu ifade etmektedirler. Ve yine bu iki yazara göre, duygusal zekâ yalnızca tek bir kabiliyet veya doğal bir nitelik değil ama onun yerine duygusal muhakeme kabiliyetlerinin, duyguları anlayıp kontrol etme özelliklerinin, düzenlenmiş bir halidir (Gürbüz ve Yüksel 2008).

Duygusal zekâ kavramının, yaygınlık kazanmasında ve akademik dünya dışında da bilinmesine katkı sağlayan kişi Daniel Goleman olmuştur. Psikoloji alanında doktor ve aynı zamanda gazeteci-yazar olan Goleman’ın, 1995 yılında yayımlanan ‘Duygusal Zekâ’ kitabı kamuoyunun dikkatini çekmiş ve araştırmacı daha sonra da duygusal zekâyla ilgili birçok çalışma yapmış ve yayımlamıştır (Çakar ve Arbak 2004). Harvard Üniversitesi’nde çalışan Goleman, davranış bilimleri ve beyinle ilgili çalışmalarda bulunmuştur. Bu çalışmalar, duygusal zekânın kavramsal yapısının oluşup geniş kitlelerce tartışılmasına ve araştırılmasına katkıda bulunmuştur (Arıcıoğlu 2002).

Daniel Goleman, çalışmalarında ulaştığı bilgileri bir sisteme oturtarak sosyal yeteneklerin duygusal zekâyla olan ilişkisini açıklamış ve duygusal zekânın en yaygın olarak kullanılan tanımını yapmıştır. Goleman’a göre duygusal zekâ, kişinin duygularını bilmesi, bu duyguları yönetmesi, diğerlerinin duygularını da farkında olarak etkin iletişim kurabilmesi, yaptığı işlerde kendini motive etmesidir (Aslan ve Özata 2008). Goleman (1998) farklı bir tanımda ise duygusal zekâyı; kişinin kendisini harekete geçirmesi, zorluklara rağmen sebat gösterebilmesi, dürtülerini kontrol edip tatmini erteleme, psikolojik durumunu düzenleyebilmesi, yaşanan sıkıntılı bir durumun düşünmenin önüne geçmesine izin vermemesi, empati yapabilmesi ve umutlu olabilmesi şeklinde tanımlamaktadır.

Duygusal zekâyla ilgili araştırmaların artışıyla birlikte duygusal zekâ kavramının değişik araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımları yapılmıştır. Bu kavramı ilk defa kullanan Mayer ve Salovey, 1997’de duygusal zekâ kavramını yeniden ele alarak, dört temel başlıkta açıklamışlardır. Bunları; duygularla düşünceleri kaynaştırma, duyguları anlayıp analiz etme, duygusal bilginin kullanılması ve duygusal-entelektüel gelişimin desteklenmesinde duyguların düzenlenmesi şeklinde ifade etmişlerdir. (Taylor ve Bagby 2000).

Weisinger (1998) duygusal zekâyı, insanların davranışlarını yönlendirebilmeleri için duygularını kullanarak pozitif sonuçlara ulaşmaya çalışmaları, diğer bir ifadeyle duygularını akılcıca kullanmaları şeklinde tanımlamaktadır. Weisinger, çoğunlukla duygusal zekânın iletişim boyutu üzerinde durmaktadır. Hein (2005) duygusal zekânın doğuştan gelen bir kabiliyet olduğunu vurgulayarak bu yeteneğin kişinin duygularını sağlıklı bir biçimde yönetebilme becerisini öğreten duygusal hassasiyete ve potansiyele kaynaklık ettiğini söylemektedir. Ve yine duygusal zekânın; duyguları anlayıp yönetebilme, duygulardan öğrenebilme, duyguları hatırlayarak iletme ve kullanabilmenin doğal gücü olduğunu belirtmektedir. Hein, özellikle bebeklerin duygusal hassasiyetlerinin, duygusal hafızalarının ve duygusal öğrenme becerilerinin kesin ve benzersiz olduğunu ifade etmektedir. Değişik bir tanımda Reuvon Bar-on ise bireyin çevresindeki etki ve baskılara karşı pozitif cevaplar vermesini sağlayan, bilişsel olmayan yetenekler bütününün duygusal zekâ olarak tanımlanabileceğini söylemektedir (Stein ve Book 2003).

Ülkemizdeki araştırmacıların da farklı duygusal zekâ tanımları bulunmaktadır. Titrek (2007), kişinin kendisi ve çevresindekilerin duygu ve düşüncelerini anlayarak ilişkilerinde kendilerini karşı tarafın yerine koyabilmelerini ve karşı tarafın bakışıyla olayları değerlendirebilmelerini, korkularının üzerine giderek duyguları yönetebilmelerini ve böylelikle hedeflerini hayata geçirebilmeleri için duygularından faydalanabilme becerilerini duygusal zekâ olarak tanımlamaktadır. Bu sayılan unsurları başarabilen bireylerin, duygusal zekâlarının istenilen düzeyde olduğunu belirten araştırmacı, duygusal zekânın duygusal davranmak olmadığını belirtmektedir. Duygusal zekânın, yaşanan olaylara sadece mantıkla tepki vermek olmadığını, duyguların ne zaman, nerede, ne seviyede ve ne şekilde kullanılacağını bilmek ve tüm bunları uygulamak anlamına geldiğini ifade etmektedir.

Yeşilyaprak'ın (2001) duygusal zekâ tanımı ise “kendimizin ve başkalarının duygularını tanıma ve değerlendirme, duygulara ilişkin bilgileri ve duyguların enerjisini günlük yaşamımıza ve işimize etkin bir biçimde yansıtarak onlara uygun tepkiler verme” şeklindedir. Ayrıca Yeşilyaprak, “duygusal zeki” kavramından söz etmektedir. İş, eğitim veya özel hayatında isteklerine ulaşabilmek için duygularını akıllı bir şekilde kullanan ve hedeflediği sonuçları elde eden kişiler, “duygusal zeki” olarak tanımlanmaktadır.

Duygusal zekâyla ilgili literatür incelendiğinde, araştırmacıların konuya yaklaşımlarına göre farklı tanımlarla karşılaşılmaktadır. Eğitim alanında, kurumsal ve klinik düzlemde çok sayıda duygusal zekâyla ilgili uygulama ve araştırma yapılmıştır. Fakat buna rağmen, duygusal zekâ için evrensel kabul gören bir tanım yoktur (Russo, Mancini, Trombini, Baldaro, Mavroveli ve Petrides 2011).

Duygusal zekânın temelindeki düşüncede, başarı ve mutluluğun bilişsel zekâdan çok duygusal zekâdan kaynaklandığı yaklaşımı söz konusudur. Ve buradan hareketle, bilişsel zekânın başarının % 20 sini etkilediği belirtilmektedir (Cherniss 2002). Bilişsel zekânın, insanların yaşamlarında karşılaşılabilecekleri değişikliklere ya da imkânlarla hazırlıklı olmalarını pek sağlamadığı, zenginlik, saygı veya mutluluğun garantisi olmamasına rağmen okul ve kültürün akademik becerileri fazlasıyla önemseyerek duygusal yetenekleri göz ardı ettiği ifade edilmektedir (Goleman 1998).

Reuvon Bar-On, duygusal zekânın bilişsel zekânın karşıtı olmadığını, hayatta bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olduğunu ve birbirlerini desteklediklerini belirtmektedir. Bar-On hakiki manada zeki kişinin, bilişsel zekâ dışında duygusal zekâyı da sahip olmasının gerekliliğini ifade etmektedir (Acar 2002). Baltaş (2006), bilişsel ve duygusal zekânın ilişkisini “akıl - gönül birliği” şeklinde tanımlamaktadır. Ona göre, kişinin kendisindeki var olan gücü ortaya koyması, aklından ve gönlünden geçenlerin kesişmesiyle meydana gelmektedir ve aklın gücü, duygusal zekâ devrede olmadan verimli çalışmamaktadır.

Duygu ve düşüncelerin birbiriyle ilişkisini her şekilde tekrarlayan Goleman, duygusal zekâyı anlattığı kuramında da zekâyı, duygusal ve bilişsel zekâ biçiminde açıklamaktadır. Bu kavramların kalp ve beyni temsil ettiğini, birliktelikleri durumunda ahenk ve dengenin oluştuğunu söylemektedir. Duyguların akılcı zihnin görevini yapmasına katkı sağladığını, akılcı zihnin de duygusal girdileri biçimlendirdiğini

vurgulamaktadır. Psikolog Goleman, “Akılcı zihin sözcüklerle ifade bulur, duyguların tarzı ise sözsüzdür. Kişinin sözleri, ses tonu, el ve kol hareketleri veya diğer sözsüz yollardan ifade edilenlerle çelişiyorsa, duygusal gerçek aslen ne söylediğinde değil, nasıl söylediğinde saklıdır. Duygusal yetenek, bir meta yetenektir; yani ham zekâ dâhil, var olan diğer yeteneklerimizi ne kadar iyi kullanabileceğimizin belirleyicisidir.” ifadelerini kullanmaktadır (Goleman 1998).

Brockert ve Braun, bilişsel zekâ (IQ) ve duygusal zekâyı (EQ) aşağıda bulunan tabloda özet bir biçimde ifade etmiştir (Titrek 2010).

IQ ZEKÂSI	EQ ZEKÂSI	IQ ZEKÂSI	EQ ZEKÂSI
Düşünmek, tartmak	Birleştirmek	Düşünmek	Hissetmek
Bütün verileri toplamak	Yeni fikirler bulmak	Tartarak karar vermek	Anında karar vermek
Anlamını kavramak	Yeni anlam yaratmak	Denemek, kontrol etmek	Verilen kararın doğruluğuna inanmak
Mantıkla karar vermek	Deneme-yanılma yöntemiyle karar vermek	Kelimeler ve sayılar	İnsanlar ve durumlar
Zaman ve sükûnet	Acele ve sabırsızlık	Geçmiş anlamak	Geleceği etkilemek
Beyinle	Karineden	Mantık	Psiko-mantık
Gerçek veriler	Esnek bilgi	Soğuk, kesin	Sıcak ve bulanık
Analitik	Bütüncül	Mesafeli	Yakın ve sıcak
Mantıkla yönetilen	Duygusal	Ben-merkezci	Çoğulcu
Beynin sol yarısı	Beynin sağ yarısı	Yalıtılmış	Bağımlı
“Eğer ve fakat”	“Burada ve şimdi”	Eril	Dişil
Anlayış	Duygu	Eğitim	Yürek

Duygusal zekâ doğuştan olan bir nitelik değil insanın beyin yapısından ötürü çocukluğunda yaşantıladığı deneyim ve aldığı duygusal eğitimle geliştirilebilir bir özellik göstermektedir. Buradaki önemli husus, duygusal zekânın geliştirilebilir bir kavram olmasıdır (Üzel ve Hangül 2012). Weisinger (1998), “Duygusal zekâ, yükseltilebilir ve geliştirilebilir, doğuştan var ya da yok olan bir özellik değildir. Duygusal zekânızı, yeteneklerinizi öğrenerek ve bu alanlarda alıştırmalar yaparak

geliştirebilirsiniz. Benlik bilinci, duygu yönetimi, kendi kendini motive etme yetenekleri de bunların arasındadır.” ifadesini kullanmaktadır.

Bazı uzmanlara göre, insanlar belli bir duygusal zekâ potansiyeliyle doğmaktadırlar. Fakat var olan bu potansiyel, zihinsel ve fiziksel olgunlaşma süreçleriyle bağlantılı olarak hayat boyu geliştirilebilmektedir (Yeşilyaprak 2001). Kocayörük (2004), duygusal zekânın doğuştan olan bazı özelliklerle, çocukluk dönemindeki tecrübelerin ve sonraki yıllarda öğrenilenlerin birleşiminden oluştuğunu ifade etmektedir. Kişinin kendisini tanıyıp kontrol etmesi, isteklerini erteleyip engellenme durumunda direnebilmesi, diğer kişilerin en derin duygularını sezinleyerek başarılı ilişkiler geliştirmesi gibi duygusal zekâ yetenekleri, öğrenilebilir yeteneklerdir ve bu yetenekler sayesinde kişi, hayattaki başarı ve tatminini üst düzeyde yaşayabilmektedir (Acar 2002).

2.2. Duygusal Zekâ ve Beyin

İnsanın beyni, yaklaşık olarak bir buçuk kilo nöron ve beyin sıvısından meydana gelmektedir. Beyin, birbiriyle bağlantılı yüz seksen milyona yakın hücreden oluşur ve bir tek beyin hücresi diğerleriyle on beş bin bağlantı kurabilmektedir. Araştırmalarda, korku ve depresyon gibi duygu durumlarıyla beynin sol yarım küresinin bağlantılı olduğu, beyindeki sağ yarım kürenin ise duyguların sözle ifade edilmesi ve diğer insanların duygularını seslerinden ve mimiklerinden anlama becerileri ile ilgili olduğu anlaşılmıştır (Konrad ve Hendl 2001).

Korteks, beynin geniş yarımkürelerini saran üç milimetre kalınlığında kıvrımlı bir doku tabakasıdır. Beyin yarımküreleri, kas hareketleri ve algılama gibi vücudun temel işlevlerinin birçoğunu kontrol ederken, sorun çözme, dil, imgelem ve diğer bilişsel süreçler aracılığıyla duyguların denetlenmesine yardımcı olan ve yaptıklarımız ile algıladıklarımıza anlam veren şey kortekstir. Korteks, beynin düşünen bölümü olarak görülür ve duygusal zekâyı anlamada önemli bir rol oynar. Korteks, “hislerimiz hakkında hislere sahip olmamızı”, iç görü edinmemizi, neden belirli bir şekilde hissediyor olduğumuzu çözümlememizi ve daha sonra bu konuda bir şeyler yapmamızı sağlamaktadır (Shapiro 2006).

Neokorteks, mantıklı ve biçimsel düşünebilmeyi sağlamakta, geleceği tahmin edip planlayarak karmaşık çözümlemeler yapabilmektedir. Neokorteksin içinde yer alan

prefrontal korteks, nörofizyologların “uyumlu davranışlar” olarak adlandırdığı yetilerin önemli bir kısmından büyük ölçüde sorumludur. Bunlar arasında planlama, çözümleme, mantık dizgesi kurma, yanlışlarından öğrenme yetileri ile uygun olmayan tepkilerin engellenmesi ve soyutlama yeteneği de yer almaktadır. Kendi zevkinden vazgeçebilme, anlayış, sevecenlik ve empati ile eyleme geçebilme gibi yetenekler, prefrontal korteksle ilgilidir (Caine ve Caine 1994).

Limbik sistem ise beyin yarımkürelerinin içinde bulunmaktadır. Duygularımızı ve dürtülerimizi düzenleme görevi, bu sisteme aittir. Bu sistem, mesajları kortekse ileten talamusu, duygusal öğrenmenin yer aldığı ve duygusal anıların saklandığı yer olan hipokampusu, beynin duygusal kontrol merkezi olduğu düşünülen amigdalayı ve diğer birkaç yapıyı içermektedir (Shapiro 2006). Limbik sistemle ilgili yapılan bazı çalışmaların, bu sistemin davranışlarla olan ilişkisini destekler nitelikte olduğu belirtilmektedir. Saldırgan davranışlarla beyin yapısının ilişkisini ortaya koymaya yönelik olarak hayvanlarla yapılan çalışmalarda, saldırganlıkla ilgili psikobiyolojik süreçlerin düzenlenmesinde limbik sistemin en fazla önem taşıyan bölgelerinin, septal alan ve amigdala olduğu ortaya konmaktadır. Bu alanların uyarılması, saldırganlığı artırırken çıkarılması azaltmaktadır (Türkçapar 2002).

LeDoux 1980’li yılların sonlarında, New York Üniversitesi’nde duygusal yaşamı anlama açısından önemli araştırmalar yapmıştır. Yaptığı bir dizi çalışmada insan duygusal sisteminin, anatomik olarak neokorteksten bağımsız hareket etmesinin mümkün olduğunu ortaya koymuştur. LeDoux’un beyin fizyolojisi konusundaki araştırmaları, amigdalanın neokorteksten kendisine ulaşan sinyallere cevap olarak duygusal tepkiler verdiği düşüncesini zayıflatmış ve duygusal zekâ kavramının gelişimine çok önemli katkıda bulunmuştur (Salovey ve Mayer 1990; Goleman 1998). LeDoux tarafından yapılan ve duygularla ilgili çok önemli keşiflerden birisini ortaya koyan bu araştırma, beyin yapısının duygusal gözcü konumunda olan amigdalaya, beyine adeta korsanlık yaptıracak özel ve ayrıcalıklı bir konumu nasıl verdiği anlaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları, duygusal yaşamı anlamak açısından devrim niteliğinde bir değer taşır. Çünkü bu araştırma, duyguların neokorteksi atlayan sinir yollarını irdeleyen ilk çalışmadır (Goleman 1998).

LeDoux’a göre, amigdala duyu organlarının kendisine ulaştırdığı bütün sinyallerden her birisini, organizmanın varlığına yönelik bir tehlike yaratıp

yaratmadığına göre taramaktadır. Amigdalanın sinir hücrelerinden oluşan bağlantılarının geniş ağı, tehlikeli bir durumda hemen beynin mantıklı bölümünü de kontrol altına alıp durumu yönetebilmektedir. Duyusal uyarıcılar, gözden ve kulaktan önce beyindeki talamusa gitmekte, oradan da kısa bir bağlantı ile amigdalaya geçmektedir. Talamustan geçen ikinci uyarı ise neokortekse gitmektedir. Bu durumda amigdala, neokorteksten önce tepkide bulunmaktadır. Böylece neokorteksin tüm verileri tamamen almasından ve uygun tepkiyi oluşturmamasından yani düşünceden önce amigdala devreye girmektedir (Akkoyun 1998).

Goleman (1998) ise LeDoux'un çalışmalarında elde ettiği bilgileri şu şekilde ifade etmektedir: "Evrimsel bağlamda, duyulardan talamusa oradan da amigdalaya uzanan dolaysız acil durum hattının, hayatta kalmak açısından değeri çok büyüktür. Bu durum, anında tepki verilmesi gereken acil hallerde bize zaman kazandırır ve amigdala daha korteks ne olduğunu anlamadan tepki vermektedir. Ancak talamustan amigdalaya uzanan bu devre, duyulardan gelen mesajların ancak küçük bir bölümünü taşır ve çoğunluk esas yoldan neokortekse ulaşır. Bu ekspres yol sayesinde, amigdalaya kaydedilen sadece uyarı niteliğinde bir sinyaldir. Görsel sinyal, öncelikle retinadan talamusa ulaşır ve orada beyin diline çevrilir. Mesajın büyük bir kısmı buradan görsel kortekse ulaşır, anlama analiz edilir ve uygun tepki belirlenir; tepki duygusalsa, duygu merkezlerini harekete geçirmek için amigdalaya sinyal gönderilir. Ancak ilk sinyalin daha ufak bir bölümü, daha hızlı bir aktarımla talamustan dost doğru amigdalaya gidip daha çabuk (ancak daha az kesin) bir tepkiye yol açar. Böylece, kortikal merkezler ne olup bittiğini daha tam anlayamadan amigdala duygusal bir tepkiyi başlatabilir."

LeDoux ve Goleman, beyinde yaşanan her olayda duygu ve düşüncelerin birbirine bağlandığını belirtmektedir. Ve bu araştırmacılar, yaşanan bu durumun örüntülemenin de meydana gelmesini sağladığını söylemektedir. Aynı zamanda, herhangi bir eylem veya olayın bir duyguyla ilişkilendirilmesiyle beyinde o eylem veya olayı hatırlatan kimyasalların salgılandığını da vurgulamaktadırlar (McFadden 2001). Örneğin, öğrenmenin gerçekleştirildiği herhangi bir ortamda, bireyin olumlu veya olumsuz duygularının olması beyinde bu duruma bağlı olarak bazı değişimlerin oluşmasına ve vücutta birbirinden farklı kimyasalların salgılanmasına sebep olmaktadır. Memnuniyetin olduğu öğrenme koşulları, beynin endorfin salgılamasına neden olmaktadır. Doğal bir uyuşturucu özelliği gösteren endorfin, vücutta tabii bir rahatlık

meydana gelmesini ve öğrenmenin daha eğlenceli bir deneyim olmasını sağlamakta, bu durum da nöronlar arasında daha çok bağ kurulmasına sebep olmaktadır (Wortrock 2002; Özden 2003; Wolfe 2004).

İnsan beyni tehlikeli bir durum algıladığında ise yoğun ve çok ani bir duygusal tepki vermektedir ve bu tepki, bütünüyle biyokimyasal kökenlidir. Amigdala beynin panik düğmesine bastığında, CRF olarak bilinen bir hormonun salgılanmasıyla başlayan ve başta kortizol olmak üzere hormonların sel baskınıyla son bulan bir çağlayana neden olmaktadır. Kortizolün beyin fonksiyonları üzerindeki etkisi, ilkel hayatta kalma stratejisini pekiştirmektir. Bu da duyuları kuvvetlendirmek, zihni köreltmek ve en iyi prova edilmiş eylem hangisiyse onun yapılmasını sağlamakla mümkündür. Doğrudan amigdalaya ulaşan bu duygular ise en ilkel ve en güçlü hisleri içermektedir (Goleman 1998).

Stresli öğrenme koşullarında, ortamdan kaynaklanan korku ortaya çıkmaktadır. Stres ve korku, beyinde “çöküş veya çökme” etkisi yaratmaktadır. Bu durum karşısında kendisini güvende hissetmeyen insanın beynine gelen sinyaller, duyguların işlem gördüğü limbik sistemde bulunan talamus ve amigdala aracılığıyla neokortekse iletilmek yerine daha kısa ve otomatik hareketlerin olduğu beyinciğe gönderilmektedir. Bunu yaşayan kişi üst seviyede düşünce üretmekten çok, kendisini güvenlik altına almasını sağlayacak davranışlarda bulunmaktadır. Çöküş yaşamış olan beyin ise ezber yapmaya yönelmektedir. Yapılan bu ezber, kişinin kendi kendisine güven duygusu aşılmasını sağlamaktadır. Çöküş hali; kişinin kendisini çaresiz görmesine, risk alamamasına, ihtimalleri fark edememesine, davranışlarını sınırlamasına ve önceden deneyimlenen ve doğru olduğu düşünülen davranışları tekrarlamasına sebep olmaktadır. Yapılan araştırmalarda, böylesi durumlarla karşılaşan kişilerin davranışlarında beceriksizlik gösterdikleri ve bitkinlik yaşadıkları, stresli olayların yaşanması sonucunda beyinde yer alan dentrit, sinaps ve nöronların tahrip olduğu, entelektüel özelliklerin alt seviyelere düştüğü, beyindeki yaratıcılık, açık uçlu düşünme ve sorgulama becerilerinin zayıfladığı da ifade edilmektedir (Pool 1997; Weiss 2000; Thomas 2001; Ülgen, Turgut, Ergen ve Uğur 2002).

2.3. Duygusal Zekânın Boyutları

Duygusal zekâ kapsamına giren beş temel boyut, şu şekilde belirtilmektedir:

- Kendini tanıma (self-awareness),
- Duyguları yönetebilme (self-regulation),
- Motivasyon (motivation),
- Başkalarının duygularını anlayabilme (empathy),
- Sosyal beceriler (Goleman 1998).

Weisinger, duygusal zekânın dört yapıtaşını aşağıdaki şekilde sıralamıştır: 1.Duygusal farkındalık ve duyguları tanıma becerisi, 2.Kişinin, kendisiyle birlikte başkalarını da anlamasına yardımcı olacak

duygulara ulaşması ve bu duyguların üretilmesi becerisi,

3.Duyguları ve duygulardan gelen bilginin anlaşılması becerisi, 4. Duyguları düzenleme becerisi (Yaylacı 2006).

Bar-On ise duygusal zekâyı beş temel alana ayırmıştır:

1. Kişisel zekâ (intrapersonalintelligence),
2. Kişilerarası zekâ (interpersonal intelligence),
3. Adaptasyon alanı (adaptability),
4. Stres yönetimi (stress management),
- 5.Genel ruh hali (general mood) (Stein ve Book 2003).

Tarhan (2011), duygusal zekâ kavramının birinci basamağının öz bilinç, ikinci basamağının karşı taraftaki insanın duygularının anlaşılması olduğunu belirtmektedir. Diğer bir basamağın ümit beslemek olduğunu vurgulayan Tarhan, yaşama olumlu yaklaşarak duygusal zekâlarını geliştirebilenlerin, mutluluk ve huzuru birlikte yaşayabildiklerini söylemektedir. Tarhan, duygusal zekânın unsurlarını şu şekilde sıralamaktadır:

- Aksiyoner olmak,
- Umutlu olmak,
- İyimserlik,
- Cesur olmak,
- Empatik olmak,
- Kucaklayıcı ve sinerjik olmak,
- İç ve dış motivasyon,
- Diğer insanlara inanmak ve güven duymak,
- Eğlenceli olmak,

- Estetik değerleri önemsemek,
- Projelerde istekli olmak,
- Olumluya odaklanmak,
- Özgüvenli olmak (Tarhan, Gümüsel ve Sayım 2014).

Bu konuyu, Goleman'ın belirlediği başlıklarla ele alacağız. Goleman, duygusal zekânın boyutlarını beş ana başlıkta toplamıştır. Belirlenen boyutlardan ilk üçü bireysel yeterlikler, diğer iki boyutsa sosyal yeterlikler şeklinde değerlendirilmektedir.

2.3.1. Kendini Tanıma (Öz farkındalık)

Belli bir durumda ne hissettiğinin farkında olabilmek, duygusal zekânın temelini oluşturmaktadır. Öz farkındalık, duygusal zekâyı ilgilendiren diğer bütün becerilerin üzerine oturduğu çok önemli bir yeterliktir. Bu sebeple bireyin iç görüşünün olması, duygusal zekâsının gelişimi açısından oldukça önemlidir (Baltaş 2006). Bireyin kendi duygularını, ruh durumunu ve bir şeyi neden yaşadığını anlama becerisi, o bireyin aynı zamanda yaşantıladığı o duyguların diğerleri üzerinde oluşturacağı etkilerin de farkına varmasını sağlamaktadır (Yüksek ve Özdemir 2007). Genel olarak kendi duygularını fark edebilme ve doğru anlama, diğerlerinin de duygularını fark edebilme ve doğru anlama ve bütün bu algılamalar sonucunda elde edilen bilgileri, yaşama değer katabilecek şekilde kullanma becerisidir (Thompson 2009).

İnsan içinden geçenleri bilmek ve tanımak amacıyla iç dünyasına döndüğünde, davranışlarının sebeplerini görecektir ve gerekirse bu davranışlarının geliştirilmesi, denetlenmesi için çözüm yolları bulma çabası içerisine girecektir (Köknel 1997). İnsanların duygularına yönelik olarak farkındalık kazanabileceklerini ve bunun da ancak duygu eğitimiyle mümkün olabileceğini söyleyen Goleman'a göre, kişinin yaşantıladığı duygular en baştan, ifade edilme aşamasına kadar devamlılık gösteren bir duygusal farkındalığa yönlendirilebilirse, kişi duygularına yönelik farkındalık sahibi olacaktır. Duyguların farkındalığı, kişinin kendisini doğru bir biçimde değerlendirip iç dünyasını, kaynaklarını, sezgi, tercih, potansiyel ve güçlü yanlarıyla birlikte sınırlarını tanımasını kolaylaştırarak özgüvenini sağlamlaştırmaktadır. Duyguların daha oluşum aşamasında fark edilebilmesi, insanların hayatlarıyla ilgili daha doğru kararlar almalarına zemin hazırlamaktadır. Gerçek duyguların fark edilememesi kişiyi, yaşanan duygunun insafına bırakmaktadır. Kişinin kendi kendine konuşmasını izlemesi ve içinden gelen kendisini

aşağılamak türünden negatif mesajları yakalaması, bir duygunun temelini farkındalığı; kaygı, korku, öfke ve üzüntü gibi duyguları kontrolü altında tutmasını kolaylaştırmaktadır. Öz farkındalık, karışık duygular içinde bile kişinin kendisini dinlemesini sağlayan tarafsız bir ruh halidir ve bu doğru değerlendirmeleri yapabilmek, o kişinin kendisiyle barışık olmasını gerekli kılmaktadır (Goleman 2005).

Olaylar karşısında yaşanan duyguların tanımını ifade edilebilmesi, duygusal tepkilerin farkındalığını arttırmaktadır. Bu durum, duyguların düzenlenmesini sağladığı gibi, kişiyi daha olumlu davranışsal sonuçlara ulaştırmaktadır (Kennedy-Moore; Watson 2001; Lepore, Fernandez-Berrocal, Ragan, Ramos 2004). Duygusal zekâdan faydalanabilen bireyler, kendi bünyelerinde ve çevrelerinde bulunan insanların yaşantıladıkları duyguları fark edebildikleri ve bu farkındalıklarına dayalı olarak sağlıklı adımlar atabildikleri için hayatlarında mutlu, başarılı ve sağlıklı insanlar olarak yaşayabilmektedirler (Göçet 2006).

Öz farkındalık sahibi bireyler, şu özellikleri göstermektedir:

- Hissettikleri duygunun, ne ve neden olduğunu bilirler.
- Düşündükleri, yaptıkları ve de söylediklerinin duygularıyla bağlantısının farkındadırlar.
- Duygularının performanslarını nasıl yönlendirdiğini bilirler.
- Hedeflerinin ve değerlerinin örtüştüğü bir bilinçleri vardır.
- Zayıf ve güçlü taraflarını bilirler.
- Kendilerini gözlemleyerek yaşadıkları durumlardan ders alırlar.
- Farklı bakış açılarına, öğrenmeye ve geri bildirimlere açıktırlar.
- Kendilerine dönük bir bakış açıları vardır ve esnek davranışlar gösterebilirler (Goleman 1998).

2.3.2. Duyguları Yönetebilme (Özdenetim)

Farkında olunan duygulara uygun şekilde başa çıkmak duygusal zekânın önemli özelliklerindendir. Özdenetim; bireyin duygularıyla beraber tepkilerini kontrol altında tutması, olabilecek olumsuz durumlar karşısında sakin kalabilmesi ve diğerlerinin duygularından etkilenmemesi becerisidir (Özen 2013). Bir diğer tanımda özdenetim, bireyin iç dünyasını, dürtülerini ve elinde bulundurduğu kaynakları yönetmesidir. Duyguları kabul edilir şekilde idare becerisi, öz farkındalık gelişimine paralel

oluşmaktadır. Kendini yatıştırabilme, yoğun kaygı, karamsarlık ve alınganlıklardan sıyrılabilme becerisini ifade etmektedir. Bu becerisi zayıf olan bireyler, devamlı huzursuzluk yaşarken kuvvetli olanlarsa, yaşamın beklenmedik durumları ve tatsız sürprizleriyle karşılaşınca kendilerini hemen toparlayabilmektedirler (Goleman 1998).

Kişinin duygusal farkındalık kazanması açısından bakıldığında duygu kontrolü, duyguların hissedilmesi, düşüncelerin desteklenmesi için duyguların ifade edilebilmesi, duyguların anlaşılabilmesi, zihinsel ve de duygusal gelişimin artırılması için duyguların aktif bir şekilde yönetilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Mayer ve Salovey 1995). Duygu kontrolü, duygunun net olarak tanımlanabilmesi, fark edilmesi ve anlaşılabilmesiyle sağlanmaktadır. Bu sürecin işleyişiyle sağlıklı olarak tanımlanmış duygu durumu, yaşanan olaylar karşısında daha doğru duygusal tepkiler verilmesini kolaylaştırmaktadır (Zautra 2003).

Özdenetimi rahatsızlık verici duygu ve dürtülerin denetim altında tutulması şeklinde tanımlayan Goleman, bu tanımda bahsettiği “denetim” kelimesiyle farklı duyguların esareti altında olmaksızın, yaşamı özenli ve akılcıca yaşamak, duyguları bastırarak değil dengede tutabilmek, her durumu koşullarla orantılı olacak şekilde hissedebilmeyi kastetmektedir. Araştırmacı, kişinin kendisini sıkıntıya sokan duygularını yönetebilmesinin duygusal sağlığının anahtarı olduğunu, aşırı, yoğun ve uzun süreli duyguların denge bozucu etki yaptığını vurgulamaktadır. Ayrıca “Özdenetim sahibi insanlar, çok zor anlarda ve gergin ortamlarda bile pozitif ve esnek davranabilirler. Duygusal özdenetim, gerçek hislerin inkâr edilmesi veya bastırılması anlamına gelmez. Zaten duygular bastırıldığında donukluk ve uzaklık yaratır, kontrolden çıktığında ise aşırı ve ısrarlı patolojik bir duruma gelir.” ifadelerini de kullanmaktadır.

Özdenetim sahibi olan bireyler, şu özellikleri göstermektedir:

1. Duygularını, özellikle acı verici duygularını iyi bir biçimde yönetirler.
2. Zorlayıcı durumlarda, pozitif ve sakin olabilirler.
3. Düşüncelerinde açıktırlar ve baskı hissettiklerinde bile duruma odaklanabilirler (Goleman 1998).

2.3.3. Motivasyon

Motivasyon, kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranışları sürecidir (Aşan 2001). Bir diğer tanımda motivasyon, bireyi hedeflerine yöneltecek ve yol gösterecek, inisiyatif kullanmasına ve gelişmek için çaba harcamasına, yenilgi ve engellenmişlik hissi karşısında sebat etmesine yardımcı olacak en derindeki tercihlerini kullanması şeklinde tanımlanmaktadır (Goleman 2005). Motivasyon kavramı, kişinin amacına ulaşması için istekli olmasıyla beraber, isteğindeki kararlı ve istikrarlı tutumu da ifade etmektedir. İnsanların yaptıklarını ne derece hevesli yaptıkları, isteklerindeki süreklilikleri ve işlerinde farklı metotlar geliştirebilmeleri motivasyon seviyeleriyle ilişkili bir durumdur (Barlı 2008). Motivasyonun, çalışma isteğini ve üretkenliği olumlu etkilediği bilinmektedir. Motive edebilme özelliği, kişinin kendisini ve beraberindeki insanları, başarıya odaklayarak harekete geçirebilmesidir. Başarı odaklı motivasyonun varlığı, çıtayı sürekli daha yükseğe koymayı ve başarısızlıklarda yılgınlığa kapılmamayı da beraberinde getirmektedir (Baltaş 2006).

Motivasyonun, kişinin kendisi, destekleyici arkadaşlar, aile ve meslektaşlar gibi besleyici kaynakları bulunmaktadır. Motivasyon kaynaklarının seçimi ve kullanım tarzı kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Fakat motivasyonun iç unsurları olan kendine güven, iyimserlik, kararlılık, coşku ve zorlukları yenme gücü, herkes için geçerli unsurlardır. Kişinin özgüveni, kendisine verilen görevi yapabileceğine dair kendisine inanmasını sağlamaktadır; iyimserlik, yapılan işin sonucunun güzel olacağı umudunu vermektedir; kararlılık, kişinin bütün gücüyle yapılacak işe yoğunlaşmasına katkı sağlamaktadır; coşku, yapılan işi zevkli hale dönüştürmektedir; zorlukları yenme kuvveti ise gerektiğinde her şeye yeniden başlamaya destek vermektedir (Weisinger 1998).

Duygusal zekâ açısından motivasyon, duygusal sistemin araç olarak kullanılmasıyla bir işin başlatılması ve bitirilmesi anlamına gelmektedir. Duygular, düşünme ve planlama, uzaktaki bir amaca hazırlanmayı sürdürme, problemleri çözme gibi becerilere engel olduğu veya bu becerileri güçlü kıldığı ölçüde, doğuştan olan zihinsel kabiliyetleri kullanma gücünün limitlerini belirleyerek yaşam boyunca neler yapılabileceğini belirlemektedir. İstek, keyif hatta uygun seviyede kaygıyla bir işe motive olmak, kişiyi başarıya götürmektedir. İşte duygusal zekâ, bu manada çok önemli

bir beceridir ve başka becerilerimizi, zayıflatarak veya güçlendirerek, derinden etkilemektedir.

Motivasyonlarını doğru kullanabilen kişiler, aşağıdaki özellikleri göstermektedir:

- **Bu kişiler sonuç odaklı, hedef ve standartlara ulaşma konusunda güdülerini yüksek kişilerdir.**
- **Hedeflerini kendilerini zorlayacak şekilde belirleyip, yaşayabilecekleri neticeleri hesaplayarak risk alırlar.**
- **Belirsizlikleri en aza indirecek bilgileri takip ederek, işlerini daha iyi yapmanın yöntemlerini bulabilirler.**
- **Potansiyellerini geliştirecek yol ve yöntemleri öğrenirler (Goleman 1998).**

2.3.4. Empati

Empati, bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyması, olayları başkalarının bakış açısından görebilmesi, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilmesidir. Bireyler kurdukları ilişkilerde, öncelikle karşısındaki insanların kendilerini anlamasını beklemektedirler. Fakat empati kavramı karşı tarafı anlamayı içerdiği gibi, anlaşılabilir olmayı da gerektirmektedir (Mısırlı 2004). Başkalarının hissettiklerini anlayamamak, duygusal zekâ açısından önemli bir noksanlık, insan olma açısından da üzücü bir durumdur. Çünkü ilgi ve şefkatin temeli olan duygusal ahenk, empatik olmakla mümkündür (Goleman 1998).

İnsanların diğer kişilerle iletişimde bulunması en gerekli ve temel ihtiyaçlardanır. Bu kurulan ilişkilerde başarılı olunması, kişinin kendisini ve diğerlerini anlayıp kabul etmesiyle yakından alakalıdır. Kurulan insan ilişkileri, bu ilişkilerin kalitesi ve ilişki sırasında kişilerin aldığı geri bildirimler günlük hayatı önemli ölçüde etkilemektedir. İnsan ilişkilerinde kişinin karşı tarafı anlayabilme kapasitesi şeklinde tanımlanan empati, ilişkilerin kalitesini belirlemek bakımından çok önemli bir özellik olarak gösterilmektedir (Kaya ve Siyez 2010; Köksal-Akyol, Sali, Körükçü 2011; Yılmaz ve Yüksel 2003).

Dökmen (2005) empatiyi, bireyin başkalarının duygularına karşı duyarlı davranarak bu duyguları tanıması, anlaması ve yorumlaması şeklinde tanımlamaktadır. İnsanlar ifade etmeden onların duygularını anlayabilmek, empati kavramının temelini

oluşturmaktadır. Empati sahibi olmak, başkalarını duygusal olarak okumak anlamına geldiği gibi, insan ilişkilerinde samimi olma, ilgi gösterebilme, bağlı ve duyarlı olabilme becerilerini de kapsamaktadır.

Empati kavramının kökeni, öz farkındalığa dayanmaktadır. Kişi ancak duygularına açık olduğu oranda başkalarının da duygularını okuyabilmektedir. Başkalarına gösterilen ilgi, şefkat ve yardımseverliğin altındaki duygusal uyum, empati becerisinden kaynaklanmaktadır. Empatik olmak, iletişimle ilgili çatışmaları engellediği gibi, daha pozitif ilişkilerin yaşanmasına da katkı sağlamaktadır. Ayrıca ilişkilerinde empatik olabilen bireylerin zamanla karşılarındaki kişilere rol model olmaları sayesinde, empatik iletişim biçiminin yaygınlık kazanabileceği de belirtilmektedir.

Dökmen, empatinin üç temel unsurunu şu şekilde sıralamaktadır:

1. Empati kurmayı isteyen kişi, öncelikle kendisini karşı tarafın yerine koymalı ve olayları o kişinin bakışıyla değerlendirmelidir.
2. Kişinin empatik yaklaşımının bir diğer ölçüsü, karşı tarafın duygu ve düşüncelerini doğru anlamış olmasıyla da yakından alakalıdır.
3. Empati kuran kişinin zihnindeki empatik anlayış, karşı tarafa sağlıklı ve doğru bir iletişimle iletmeyi gerekli kılar. Eğer kişi, karşı tarafın duygu ve düşüncelerini iyi anlamasına rağmen anladığını karşı tarafa ifade edemezse, empati süreci eksik kalacaktır (Dökmen 2005).

Goleman (1998), empatiyle ilgili olarak “On dokuz ülkede yedi binden fazla uygulanan testlerde, sözsüz işaretlerden duyguları okuyabilme üstünlüğüne sahip olanların, duygusal bakımdan daha dengeli, daha popüler, daha dışa dönük ve de daha duyarlı oldukları görülmüştür.” ifadelerini kullanmaktadır. Başka araştırma sonuçlarına göre ise depresyon, kaygı, saldırganlık, çocuk ihmali ve istismarıyla empati kurabilme arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır. Bu araştırma sonucu, kaygı ve depresyon seviyesi yüksek kişilerin ilgileri kendilerine dönük olduğundan, başkalarının iç dünyalarına ilgi gösterip empati kurabilmelerinin zorluğunu göstermektedir. Ve yine çocuklarına karşı yanlış davranışlarda bulunanların da etraflarındaki insanlara empatik yaklaşmadıkları belirtilmektedir (Öztürk 2006).

2.3.5. Sosyal Beceriler

Sosyal beceriler, kişinin başkalarının desteğine ihtiyaç duymadan kendi problemleriyle baş edebilme, kendi duygularının işbirliği kurmasına engel olmasını engelleyebilme ve gerekli davranışlarla çatışmayı yönetebilme becerisine sahip olmasını ifade etmektedir (Doğan ve Demiral 2007). Duygusal zekâ kavramının sosyal beceri ya da insan ilişkileri boyutu, diğer insanların duygularıyla da baş etmenin üzerinde durmaktadır. Bunu sağlamak ise kişinin kendi duygularının farkındalığını ve aynı zamanda empatik yaklaşımını gerekli kılmaktadır (Goleman, Boyatzis ve McKee 2002).

İnsan ilişkileri yüz yüze gelen kişilerin, bazı amaçlara yönelik olarak karşılıklı etkileşimde bulunmalarını ve kurulan ilişkilerin etkin bir biçimde yönetilme becerisini de içermektedir. Bu boyut bir anlamda, diğer duygusal zekâ becerilerinin bir sonucu olarak düşünülmektedir. Çünkü, kendi duyguları ve düşünceleri yanında başkalarının duygularını da fark edip anlayabilenler, sosyal ilişkilerde de aktif ve başarılı olmaktadır. Sosyal beceri yönünden başarılı olan kişiler, etraflarındaki insanlarla kolay bağlantı kurmakta, onların tepki ve duygularını doğru okuyabilmektedirler. Ayrıca bu kişiler, ilişki sırasında yaşanabilecek sorunları çözebilmekte ve karşı tarafı yönlendirebilmektedirler (Gürbüz 2008).

Sağlıklı insan ilişkileri kurabilmek, bireylerin her türlü olaya farklı bakış açılarından bakmalarını gerekli kılmaktadır. Bireysel algılar, o bireyin kendi öznel dünyasına aittir ve algılanan bu bilgiler, gelen mesajların yorumlanmasında büyük rol oynamaktadır. Aktif bir iletişim için ön şart, belki de duygusal zekânın en önemli boyutu olan bireyin kendi algılarını iyi tanımasıdır. Fakat algılamaların taraflı olabileceğini bilenler, sınırları bildikleri gibi tarafsız bakış açısına da sahiptirler. Bireylerin kendileri, başkaları ve sürdürdükleri ilişkileriyle ilgili değer yargılarını bilmeleri, iletişim sürecini daha doğru değerlendirmelerini sağlamaktadır (Özer 2000).

Duygusal zekâsı yüksek bireyler, duyguların düzenlenmesinde ve sosyal delilleri değerlendirmede daha başarılı, ilişkileri cesaretlendirmek konusunda daha aktif ve diğer bireyler tarafından daha fazla kabul görmektedirler (Mavroveli, Petrides, Sangareau ve Funham 2009). Goleman (1998), sosyal becerisi yüksek olanların etraflarındakilerle rahat ilişki kurup onların tepki ve duygularını akıllıca okuyan, onları yönlendirip meydana gelen tartışmaları uygun bir şekilde savuşturabilen kişiler olduğunu ifade etmektedir. Araştırmacı, sosyal becerilerin tanımını insanları idare edebilme ya da ilişki

sanatı olarak yapmakta, bu becerilerin, kişinin popüler ve lider olmasında etkili olduğu gibi, ilişkilerinde aktif olmasını da sağladığını söylemektedir. Ayrıca duygusal zekâ özelliğinin sosyal ilişkileri daha doyumlu yaşamak, aile ve arkadaşlarla daha pozitif ilişki kurmakla bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır (Austin, Saklofske ve Egan 2005).

İnsanlar, duygusal zekânın belirtilen beş değişik boyutundaki becerileri bakımından birbirlerinden farklılık göstermektedir. Bazı insanlar, karşısındakinin kaygılarını yatıştırabilme konusunda oldukça yeteneklidirler. Fakat aynı yeteneği kendilerini yatıştırma konusunda gösterememektedirler. Bazılarıysa, empati konusunda daha iyiyken, bazıları da hem kendi duygularını fark edebilmek, hem de diğer insanların duygularına duyarlı olmakla ilgili olarak yetersizlik yaşayabilmektedirler (Tuğrul 1999).

2.4. Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekânın, iki ana modeli bulunmaktadır. Bunlar, “yetenek” ve “karma” model şeklinde tanımlanmaktadır. İki modelde de, çıkış noktası aynı olup ikisinde de farklı kişilik özelliklerinden söz edilmektedir.

Yetenek modeli, Salovey ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Zihinsel yeteneklerin birbiriyle ilişkili olduğunu söyleyen yetenek modeline göre, zekâ deneyim ve yaşla gelişmektedir. Karma modellerde ise duyguların algılanıp düzenlenmesi yeteneği yanında, empati, iyimserlik, motivasyon, güvenilirlik ve vicdan gibi bireysel özellikler de vurgulanmaktadır. Bu modellerde, zihinsel becerilerin yanında sosyal becerilerin, kişilik özelliklerinin ve davranışların birleşimi söz konusudur. Bar-On, Goleman ve Cooper-Sawaf tarafından geliştirilen modeller, karma model olarak tanımlanmaktadır (Ulutaş 2005).

2.4.1. Mayer ve Salovey Modeli

Mayer ve Salovey, 1990 yılında duygusal zekâyâ yönelik hiyerarşik bir yapı oluşturmuş ve daha sonra bu modelde bazı değişiklikler yapmışlardır. Bu modelin orijinal halinde duygusal zekâ, üç unsur içeren kapsamlı bir kavram olarak ifade edilmiştir. Bu üç unsur;

1. Duyguların ifadesi ve değerlendirilmesi,
2. Duyguların yönetimi,
3. Düşünce ve eylemde duyguların kullanılması (Petrides ve Furnham 2000).

Mayer ve Salovey 'in sunduğu model, duygusal zekâyâ yaklaşım konusunda diğer üçünden farklıdır. Mayer ve Salovey' in (1997) duygusal zekâ modeli, bir beceri olarak duyguların zekâyâ karşılıklı değiş tokuşunu içermektedir. Bu model duygusal zekâyı, duygusal bilgiyi işleme becerisini içeren bir zekâ türü olarak görmektedir. Duygusal zekâyı, sosyal beceri ve özelliklerden ayrı tutarak duygularla ilgili becerileri, zihinsel beceriler şeklinde ifade etmektedir.

Yetenek modelinde duygusal zekâ kavramı, duygu ve zekânın kesiştiği geleneksel zekâ yaklaşımından ayrı bir zekâ türü olarak ele alınmaktadır. Zekâ türü olarak ele alınmasının nedeni, bireyin soyut düşünme, öğrenme ve çevreye uyum sağlama kapasitesinin ölçülebilir bir göstergesi olmasıdır. Salovey ve Mayer, duygusal zekânın zihinsel yetenek modeliyle alakalı 4 temel boyuttan söz etmektedir. İlk boyut, duyguları doğru şekilde algılamaktır. İkincisi, düşünmeyi ve mantık yürütmeyi kolaylaştırmak için duygulardan yararlanmaktır. Üçüncü boyut, duyguların özellikle de duyguların dilinin anlaşılmasıdır. Dördüncü boyut ise kişinin kendisinde ve başkalarında duyguları yönetme becerisidir (Grewal ve Salovey 2005).

Zihinsel yetenek modeli, zekânın içyapısına ve bunun bireylerin hayatındaki yerine dönük yordamalar yapmaya çalışmaktadır. Yetenek modeline göre duygusal seviyesi yüksek bireyler; duygusal yönden hassas ailelerde yetişmiş, eleştiriye açık olan, duygularını değişik biçimlerde ve aktif olarak ifade edebilen, duygularını paylaşan ve tartışabilen bireylerdir. Ayrıca bu bireylerin, ahlak, liderlik, estetik, sosyal sorun çözme ve de manevi konularda üst seviyede bir bilgi birikimleri bulunmaktadır (Mayer, Salovey, Caruso ve Cherkasskiy 2004).

2.4.2. Reuven Bar-On Modeli

Reuven Bar-On'un, 1988 yılında üzerinde çalıştığı doktora tezinde ortaya koyduğu modeline göre bilişsel olmayan zekâ (duygusal zekâ), kişinin çevreden gelen baskı ve taleplerle etkin bir şekilde baş edebilme yeteneğini etkileyen duygusal, kişisel ve sosyal becerilerinin ve yeteneklerinin düzenlenmesiyle oluşmaktadır (Bar-On 2006). Model, hem zihinsel yetenek hem de sosyal becerileri içerdiğinden karma model şeklinde isimlendirilmiştir. Diğer bir tanımlamada Bar-On duygusal zekânın tanımını, bireyin kendisiyle birlikte başkalarını anlayabilmesi, insanlarla ilişki kurması, aniden gelişen olaylarla karşılaştığında çabuk adaptasyon göstererek problemlerin üstesinden

gelmesi ve çevresel taleplere karşı başarılı olması şeklinde yapmıştır. Bu modelde zihinsel yetenekler kabul edilirken kişisel ve kişiler arası beceriler, uyum sağlama, stres yönetimi, mutluluk ve pozitif olmak gibi duygular da önemsenmektedir. Bar-On duygusal zekâ kavramını, kaçınılmaz şekilde kişinin başarısını etkileyebilecek olan ve kişinin hayatındaki isteklerle ve ketlenmeyle savaşmasında kullandığı bilinç dışı kabiliyetler biçiminde de tanımlamıştır (Öztürk 2006).

Bar-On'un modeli, bireysel, sosyal, duygusal ve yaşamla baş etme alanları gibi zihinsel olmayan zekâ unsurlarını içermektedir. Bu unsurların ortak yönü, zihinsel zekâdan da yoğun bir etkiye sahip olmalarıdır. Bu nedenle zihinsel becerilerle (kişinin kendisinin farkındalığı), zihinsel becerilerden farklı olduğu belirtilen bazı özelliklerin (kişinin kendisine saygısı, kişinin bağımsızlığı ve ruh durumu) birleştiği bu model, karma bir model olarak ifade edilmiştir.

Bar-On modelinde duygusal zekâ, dört boyutta açıklanmaktadır. Bunların birincisi, bireysel boyuttur. Bu boyut, özsaygıyı, duyguların bilinmesini, bireyin bağımsız olabilmesini, bireysel potansiyelin farkındalığını ve tüm bunların hayata geçirilebilmesini içermektedir. İkinci boyut, bireyler arası boyuttur ve sosyalliği, sorumluluk sahibi olmayı ve nitelikli ilişkiler kurmayı içine almaktadır. Bunun dışında stresle baş edebilme becerisi, tolerans gösterebilme ve tepkilerin kontrol edilebilmesi yeteneklerini kapsamaktadır. Üçüncüsü, uyumla ilgilidir ve bireyin kendisine has gerçeklik ve öznelinin arasındaki ayrımı fark edebilmesinden, sorun çözme becerisi ve esnek olabilmesinden meydana gelmektedir. Dördüncüsü ise bireyin genel ruh durumudur ve hayata bakış, algılardaki pozitiflik, memnun ve mutlu olmak kavramlarına işaret etmektedir (Çakar ve Arbak 2004).

2.4.3. Goleman Modeli

Beyin ve davranışla ilgili New York Times gazetesinde yazılar yazmakta olan psikolog Daniel Goleman, 1990 yılında Salovey ve Mayer tarafından gerçekleştirilen duygusal zekâyla ilgili çalışmalardan etkilendiğini ve bu araştırmaların sonuçlarını dikkat çekici bulduğunu ifade etmiştir. Goleman, bu konuda kendisi de araştırmalar yürütmüş ve 1995'de 'Duygusal Zekâ' adındaki, duygusal zekânın çalışma hayatıyla birlikte halk içinde de bilinmesini sağlayan ve çok ciddi bir satış rekoru kıran eserini

yayınlamıştır. Yazarın bu kitabında anlattığı duygusal zekâ modelinin içeriğini, duygusal yeterlikle performans kavramları oluşturmaktadır.

Goleman'ın öne sürdüğü bu duygusal zekâ modelinde, Salovey ve Mayer'in geliştirdiği modelden esinlenilerek farklı boyutlar belirlenmiştir. O modelle arasındaki fark, hem zihinsel becerileri hem de bireysel özellikleri kapsayan karma bir model olmasından kaynaklanmaktadır. Öz farkındalık, kendi duygularını yönetebilme, motivasyon, empati ve sosyal beceriler olarak belirlenen bu boyutlardan ilk üç boyut, bireysel yeterlikleri, kalan iki boyut ise sosyal yeterlikleri içermektedir. Goleman duygusal zekâyı, kişinin kendisinin ve başkalarının hislerini tanıma, kendini motive etme, içindeki ve ilişkilerindeki duyguları iyi yönetme yetisi olarak tanımlamaktadır (Goleman 1998). Bu tanımda belirlenen unsurlar, öğrenilebilir psikolojik ve sosyal yeteneklerdir. Bu yetenekler sayesinde, kişiler bilişsel becerilerini istenen düzeyde kullanabilme imkânına sahip olabilmektedirler (Fişek 1996).

Goleman, geliştirdiği modelde ifade ettiği duygusal zekâ kavramının, Gardner'in "Çoklu Zekâ Kuramı"nda geçen "Kişisel Zekâ" kavramıyla benzediğini söylemekte ve duygusal zekânın da zekâ türlerinden birisi olduğunu vurgulamaktadır. Bu konuya örnek olarak oluşturmuş olduğu model içinde bulunan "öz farkındalık" ve "özdenetim" boyutlarının; Gardner'in "içsel zekâ" olarak isimlendirdiği zekâyı, kalan iki boyutunda "kişiler arası zekâ" şeklinde tanımlanan zekâyı denk düşüğünü belirtmektedir. Goleman, geliştirmiş olduğu ilk duygusal zekâ modelini yeniden sistematize etmiştir. Motivasyon becerisini, sosyal bilinç şeklinde değiştirerek geliştirdiği modelini dört boyutla sınırlı hale getirmiştir. Bu dört boyutta, toplam yirmi alt boyut bulunmaktadır (Goleman 2011).

2.4.4.Cooper Ve Sawaf Modeli

Bu modelde duygusal zekâ, duyguların aktif ve en uygun biçimde ifade edilmesi için, onları yönetme özelliğine sahip olunması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu model, "yönetici zekâ" kavramını ortaya koyarak zekâ modelleriyle ilgili alana değişik bir bakış kazandırmıştır (Cooper ve Sawaf 2003). Model, bilişsel becerilerin yanında bir takım bilişsel olmayan konuları da (geleceği yaratmak vb.) kapsadığı için karma model özelliği göstermektedir. Cooper ve Sawaf'ın modeli, duygusal zekâ kavramını yönetim ve organizasyondaki etkisi ve liderlikle duygusal zekâ arasındaki ilişki bakımından

araştırmaktadır. Cooper ve Sawaf'ın modelinde duygusal zekâ dört boyuttan oluşmaktadır:

1. Duyguların öğrenilmesi,
2. Duygularda zindelik,
3. Duygularda derinlik,
4. Duygusal dönüşüm.

Cooper ve Sawaf (1997) duygusal zekâyla ilgili farklı bir tanımında bu kavramı, duyguların gücünün ve hızlı algılanışının, insandaki enerji, bilgi ve ilişkileri etkileyen bir kaynak olarak hissedilmesi, anlaşılması ve aktif olarak kullanılma becerisi biçiminde ifade etmektedir. Bu model, duyguların kişinin içindeki yükselen değerlerine ivme kazandırdığını ve davranışlarını biçimlendiren enerji akımlarının dışarıya doğru yayılmasıyla diğer insanları etkisi altına aldığını söylemektedir. Bu bakımdan duygusal zekâ, insanın duygusal gücünü ortaya çıkaran ve insanlarla sosyal ortamlar arasında ilişki meydana getiren enerji akımıdır. Duygulardaki güç ve algılama biçimi, insanların duygusal enerjilerindeki etkiyi anlamaları ve aktif olarak kullanılmalarıyla alakalıdır. Bu iki araştırmacıya göre, başarılı olmanın önemli bir ayağı bilişsel zekâ ise diğeri de onun dengelenmesini ve sağlamlaşmasını etkileyen duygusal zekâdır (Kılıçarslan 2009).

Her duygusal zekâ modeli, konuyla ilgili kendisine has bir yaklaşımda bulunmaktadır. Fakat bu belirtilen dört modelin hepsinde dikkati çeken ortak bir nokta vardır. Bu önemli nokta, duygusal zekânın kişinin kendisi ve diğerlerinin duygularını tanıyabilmesi ve yönlendirebilmesi yetenekleriyle tanımlanmış olmasıdır (Acar 2001).

2.5. Duygusal Zekâyla İlgili Araştırmalar

2.5.1. Duygusal Zekâyla İlgili Yurtdışı Araştırmaları

Ciarrochi, Chan ve Caputi (2000), duygusal zekânın, akademik zekâ, yaşam doyumu ve kişilikle olan ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre, duygusal zekânın akademik zekâyla olan ilişkisi anlamlı çıkmamıştır. Fakat kişilik özellikleriyle akademik zekânın değişkenleri sabitlendiğinde, duygusal zekânın kişilikteki empati boyutuyla ve yaşam doyumuyla arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekânın, kişilerin duygularını yönetebilmeleriyle arasında olumlu ilişkinin bulunması da araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Quebbeman ve Rozeli (2002), duygusal zekânın alt boyutu olan diğerlerinin duygularını yönetme becerisine sahip kişilerin, stresle baş etmeyi kolaylaştıran sosyal ilişki ağını kurmada başarı sağladıklarını, daha uyumlu ve yapıcı davranışlarda bulunabildiklerini ortaya koymuşlardır.

Ciarrochi ve arkadaşları (2002), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında duygusal zekânın, stres ve akıl sağlığıyla arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Akıl sağlığının değişkenleri olarak depresyon, umutsuzluk ve intihar eğilimi alınmıştır. Araştırma sonuçları stresin, duyguları algılama becerisi iyi olan öğrencilerde diğerlerine göre daha fazla olduğunu ve aynı zamanda stresin depresyon, umutsuzluk ve intihar yönelimiyle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Vorbach ve Foster (2003), yaşları 12-15 arasında değişen ergenlerde empati, duyguları düzenleme, arkadaşlık kalitesi, olumlu sosyal davranışlar, saldırgan davranışlar ile duygusal ve sosyal yeterlilik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bulgular, duygularını kontrol edebilen ergenlerin, iyi arkadaşlık kalitesine sahip olduklarını, olumlu davranışlar gösterdiklerini, akranlarına karşı daha az saldırgan olduklarını ortaya koymuştur.

Furnham (2003) araştırmasında, duygusal zekâ, mutluluk, kişilik ve bilişsel becerilerin ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada mutluluğun nörotisizm ile negatif, açık ve dışa dönük olma ile olumlu ilişkisi bulunmuştur. Bilişsel becerinin ise mutluluk ve duygusal zekâyla ilişkisi bulunamamıştır.

Hunt ve Evans (2004) gerçekleştirdikleri araştırmalarında, duygusal zekânın travmatik stresi yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Bulgular incelendiğinde, duygusal zekâ puan seviyesi yüksek olanların, travmalarıyla ilgili belirtilerinin daha az olduğu belirtilmiştir. Travmanın neden olduğu şüphe ve belirsizlik durumunu azaltmak isteyenlerin duygusal zekâ puanlarının, travmanın etkisinden uzaklaşma davranışı sergileyenlerin puanlarından daha üst seviyede olduğu görülmüştür.

Petrides, Frederickson ve Furnham (2004), ergenlerin duygusal zekâlarının okuldaki suç davranışı ve akademik performanslarına olan tesirini araştırmışlardır. Araştırmanın bulgusu, duygusal zekânın bilişsel beceriyle akademik performansın arasındaki ilişkiye etki ettiği şeklindedir. Duygusal zekâ seviyesi yüksek olanların, okula devamsızlığı ve okuldan atılma olasılığının daha az olduğu diğer bir bulgudur.

Ayrıca bu çalışmada, duygusal zekânın ve benlik algısıyla alakalı duygular ve eğilimlerin, suç davranışı ve performansla ilişkili bulunduğu görülmüştür.

Harrod ve Scheer (2005), ergenlerin duygusal zekâlarını farklı demografik değişkenler (gelir, yaş, yaşanan yer, cinsiyet, anne-babanın eğitimi) açısından araştırmışlardır. Araştırmada, ergenlerdeki duygusal zekâ seviyesinin ebeveynin eğitim ve gelir durumuyla arasında pozitif bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kızların duygusal zekâ seviyelerinin, erkeklerden önemli seviyede yüksek çıktığı sonucu da diğer bir bulgudur.

Campbell ve Ntobedzi (2007) ergenlerle yaptıkları araştırmada, duygusal zekânın psikolojik sıkıntı ve stresle başa çıkmayla arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda, duygusal yeterliliğin duygusal zekâyla arasında olumlu yönde ve yüksek seviyede ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca kendini fark etme özelliğinin bu ilişkiye orta düzeyde katkıda bulunduğu da belirtilmiştir.

Mavroveli, Petrides, Rieffe ve Bakker (2007), duygusal zekâ ile dört farklı sosyo-duygusal kriter arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuçta, duygusal zekâyla uyumlu başa çıkma biçimleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunurken duygusal zekâ ile depresif düşünceler ve somatik şikâyetlerin sıklığı arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Vasserman (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, duygusal zekâ, yürütücü işlevler ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yürütücü işlevler ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Carmeli ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, duygusal zekânın psikolojik iyi olma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada, duygusal zekâ ve psikolojik iyi olma boyutları olan öz saygı, yaşam doyumu ve kendini kabul arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların somatik şikâyet düzeyleriyle duygusal zekâ düzeyleri arasında ise olumsuz yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Landa, Martos ve López-Zafra (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, düşük nevrozizm puanlarının ve yüksek dışadönüklük puanlarının psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca kişilik

özellikleri kontrol altında tutulduğunda, duygusal açıklık ve duygusal düzelmenin de psikolojik iyi oluşun yordayıcıları arasında olduğu saptanmıştır.

Schutte ve Malouff (2011) tarafından yürütülen çalışma, duygusal zekânın farkındalık ve yüksek olumlu duygulanım, düşük olumsuz duygulanım ve daha fazla yaşam doyumu arasında aracı rol oynadığını ortaya koymuştur.

Augusto-Landa, Pulido-Martos ve Lopez-Zafra (2011) tarafından yapılan algılanan duygusal zekâ, iyimserlik / kötümserlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, duygusal düzenlemenin psikolojik iyi oluşla arasında pozitif yönde ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. İyimserlik ve psikolojik iyi oluşun boyutları arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunurken kötümserlik ile psikolojik iyi oluş boyutları arasında ise negatif yönde ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Salguero, Palomera, Fernández-Berrocal (2012) tarafından bir yıl arayla iki ölçüm yapılarak algılanan duygusal zekânın psikolojik uyumu yordama geçerliliği incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, algılanan duygusal zekânın psikolojik uyumun sabit bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Mohzan, Mohd, Hassan ve Halil (2013), duygusal zekânın akademik başarıya olan etkisini araştırmışlardır. 278 tane üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada, öğrencilerdeki duygusal zekâ seviyesi yüksek bulunmuş ve öğrencilerin akademik başarılarıyla duygusal zekâlarının anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

2.5.2. Duygusal Zekâyla İlgili Yurtiçi Araştırmalar

İşmen'in (2001) araştırmasında, üniversitelilerde duygusal zekâyla problem çözme becerisi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, duygusal zekâyla problem çözme becerisinin anlamlı bir ilişkisinin bulunduğu, cinsiyetin duygusal zekâ puan seviyelerini anlamlı seviyede etkilediği belirlenmiştir. Kızların duygusal zekâ ölçeğindeki üç boyuttan aldıkları puanların ortalamalarının, erkeklerinkine oranla anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür.

Erginsoy (2002) üniversitelilerle yaptığı araştırmasında, duygusal zekâyla kişiler arasındaki ilişki biçimleri arasındaki durumu bazı demografik değişkenler açısından incelemiştir. Elde edilen bulgularda, öğrencilerin duygusal zekâ seviyeleriyle kişiler arası ilişki seviyelerinin ilişkili olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin eğitim seviyelerinin

bir ve dördüncü sınıf şeklinde ele alındığı araştırmada, bu seviyenin duygusal zekâyla kişiler arası ilişkiler değişkenlerini az oranda etkilediği, cinsiyet ve anabilim dalı değişkenleri açısından öğrenci ortalamalarının farklılaştığı, yaş değişkeni açısından ise etkilenmediği bulgulanmıştır.

Köksal (2003) yaptığı araştırmada, ergenlerdeki duygusal zekâyla karar verme stratejileri arasında bulunan ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, duygusal zekâ seviyesinin kızlarda erkeklerden daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekânın mantıklı karar vermeyle arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, bağımlı karar vermeyle ise ilişkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Aşan ve Özyer (2003) üniversiteli öğrencilerle yaptıkları çalışmalarında, duygusal zekâyı etkileyen demografik unsurları incelemiştir. Bu araştırmada, cinsiyetle kardeş sayısının duygusal zekâyla arasında pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Deniz ve Yılmaz (2004) araştırmalarında, duygusal zekâyla yaşam doyumunun arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 523 üniversiteliyle yapılan araştırmada, toplam duygusal zekâyla birlikte duygusal zekâ alt boyutlarının da yaşam doyumuyla arasında anlamlı ve olumlu bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bircan (2004) 889 lise öğrencisiyle yaptığı araştırmasında, duygusal zekânın çatışma eğilimleri ve suç davranışlarıyla arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, duygusal zekânın çatışma eğilimi ve suç davranışını olumsuz yönde ve anlamlı seviyede etkilediği bulgulanmıştır. Ayrıca öğrencilerin duygusal zekâ ölçeğinin tamamından ve alt ölçeklerden aldıkları puanların, kız öğrenciler açısından olumlu şekilde farklılaştığı, sosyo-ekonomik durum değişkeninin seviyesine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Erol (2004) üstün yetenekli 356 öğrenciyle çalıştığı araştırmasında, duygusal zekâyla benlik saygısının ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada, üstün yetenekli öğrencilerde benlik saygısıyla duygusal zekânın alt faktörlerinin pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, kız öğrencilerin benlik saygısı ve duygusal zekâ yönünden erkek öğrencilerden daha yüksek seviyede oldukları bulgulanmıştır. Ebeveyn tutumları açısından duygusal zekâ ve benlik saygısının etkisi araştırıldığında ise demokratik ebeveyn tutumlarının motivasyonu ve benlik saygısı seviyesini yükselttiği bulunmuştur.

Göçet'in (2006) üniversitelilerle yaptığı bir araştırmada, kızların duygusal zekâ seviyeleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Bunun yanında sosyal bölüm öğrencilerinin duygusal zekâ seviyeleri, bilgisayar ve fen alanında eğitim gören öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin gelir seviyesinin duygusal zekâ seviyelerini etkilemediği de araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Deniz ve Yılmaz (2006), duygusal zekânın stresle başa çıkma biçimleriyle arasında bulunan ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin toplam duygusal zekâ, stres yönetimi, uyumluluk, genel ruh hali, kişilerarası beceriler ve kişisel farkındalık boyutları puanlarıyla stresle başa çıkma biçimlerinden kaçınma alt ölçeği puanları arasında, olumsuz yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerle genel ruh durumu alt boyutlarının puanları ile sosyal destek arama alt ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dicle (2006) yaptığı çalışmada, duygusal zekâyla sosyal beceri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmanın sonucunda, öğrencilerin sosyal beceri seviyeleriyle duygusal zekâ seviyelerinin arasındaki ilişkinin olumlu ve anlamlı olduğu bulgulanmıştır.

Hafızoğlu'nun (2007) 84 ergenle yaptığı araştırmada, duygusal zekânın ruhsal uyum ya da uyumsuzlukla ve davranış sorunlarıyla arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, duygusal zekâyla davranış sorunlarının arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekâ ölçeğindeki alt boyutların (iyimserlik, kişiler arası ilişkiler, öz saygı), davranış sorunlarının belirlenmesinde anlamlı katkılarının bulunduğu belirlenmiştir.

Erdoğdu (2008) araştırmasında, üniversiteli öğrencilerde duygusal zekâyla bazı demografik değişkenlerin arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 532 öğrenciyle yapılan araştırmanın sonucunda, kızların duygusal zekâ puanları erkeklerden anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur. Ayrıca dışa dönük öğrencilerin aldıkları duygusal zekâ puanlarının içe dönük öğrencilerden daha yüksek olduğu bununla birlikte öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının, eğitim aldıkları alan ve ebeveynlerinin tutumları bakımından anlamlı seviyede farklılık gösterdiği bulgulanmıştır.

Kırtıl (2009) araştırmasında, ilköğretimde bulunan ikinci kademe öğrencilerin duygusal zekâlarıyla yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçta, öğrencilerin duygusal zekâlarıyla yaşam doyumları arasındaki

ilişki, olumlu ve anlamlıdır. Bir diğer bulguda ise kız öğrencilerin genel duygusal zekâ ortalamaları erkek öğrencilerin ortalamasına oranla anlamlı olarak yüksek bulunmuş ve genel duygusal zekâ ortalamaları, ebeveyn tutumları bakımından farklılık göstermiştir. Ayrıca araştırmada; yaş, okul öncesi eğitim, ebeveynin eğitim durumu değişkenlerine göre, genel duygusal zekâ ortalamalarında ve yaşam doyumu ortalamalarında anlamlı bir fark oluşmadığı ortaya konmuştur.

Tetik ve Açıköz'ün (2013) araştırmalarında, duygusal zekâ ve problem çözme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerle yapılan bu çalışmada, duygusal zekâ ve problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, öğrencilerin duygusal zekâ seviyeleri artış gösterdikçe problem çözme becerilerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Kaynak (2013) eğitim fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, öğrencilerin duygusal zekâ seviyeleri ile saldırganlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi, belirlenen demografik değişkenler bakımından araştırmıştır. Araştırmada, duygusal zekâ ile saldırganlık arasında anlamlı seviyede ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişkinin orta seviyede ve ters yönlü olduğu bulgulanmış, duygusal zekâ seviyesinin saldırganlık seviyesini anlamlı bir biçimde yordamakta olduğu saptanmıştır.

2.6. Ergenlik Kavramı

Aristo, gençleri akla aykırı ve dürtüleriyle hareket eden, tutkularına yenik, eleştirilmeye tahammülü olmayan yaratıklar olarak tanımladığı gibi, iyimser, cesur ve başarılı olmak konusunda istekli bireyler şeklinde de tanımlamıştır. Sokrates olumsuz bir bakış açısıyla gençlerin, kötü davranışlarda bulunan, otoriteye saygısız ve lüks meraklı olan kişiler olduğunu ifade etmiştir. Platon ise gençlik döneminin adeta, kişinin ruhsal yönden sarhoş olduğu bir dönem olarak tanımlanabileceğini vurgulamıştır (Dacey ve Travers 1996; Muuss 2006). Antik Çağ'dan beri farklı şekillerde tanımlanan ergenlik, günümüzde de yeni tanımlarla literatürdeki önemli yerini korumaktadır.

Ergenlik dönemi; fiziksel, bilişsel, toplumsal ve duygusal değişimlerin olduğu, cinsel ve toplumsal kimliğin yeniden belirlendiği, amaçların yeniden değerlendirildiği, yaşamla ilgili sorumluluk almanın gerektiği buna karşılık, karmaşık duyguların, iç çatışma ve kişiler arası çatışmaların yoğun yaşandığı bir dönemdir (Palabıyıkoglu, 2000). Bu dönem, yaşam boyu etkisini sürdürebilecek değer, inanç, alışkanlık ve

kavrayışların oluşması açısından etkili bir dönemdir. Bir kimliğe sahip olmanın, biyolojik değişimleri kabullenmenin, sağlıklı hayat becerilerini kazanmanın önemsendiği ergenlikte genç insan, ailesinden uzaklaşmanın, ahlak kuralları ve değerler oluşturabilmenin, yaşadığı topluma katkı sağlayan bir birey olabilmenin ve tüm bunların yanında bir meslek seçebilmenin sorumluluğuyla karşı karşıya kalmaktadır (Deniz 2008). Ergenlik döneminin en önemli değişimlerinden birisi olan zihinsel fonksiyonlardaki değişim, soyutlama becerisinin gelişimini sağlayan önemli bir etkidir. Ergenin önceleri sorgulamadığı tutum, değer ve davranışları sorgulamaya başlaması, kendisini düşüncelerinin objesi olarak alması ve geleceğini planlamaya başlaması soyutlama kabiliyetinin bir neticesidir (Steiner ve Feldman 2008).

Parman (1998) ergenlik döneminin, büyümek ve değişmeyi beraberinde getirdiğini ve bu durumun bir başkalaşım olduğunu söylemektedir. Araştırmacı, Fransız psikiyatrist Dolto'nun görüşlerinden hareket ederek bu dönemi, ikinci doğum şeklinde ifade etmektedir. Doğumun, fetüs durumundan bebek haline dönüşmeyi ifade etmesi gibi, ergenliğin de çocukluk döneminden erişkinlik dönemine geçişi temsil ettiğini belirtmektedir. Françoise Dolto, ergenlerin hayatla yeni buluşan bebeklere benzediklerini, hassas ve zayıf olduklarını vurgulamakta, bu özelliklerinden dolayı onları istakozlara benzetmektedir. Dolto, "İstakozlar kabuk değiştirme döneminde, zayıf ve savunmasızdırlar. Eğer yaralanırlarsa bu yaranın izini, tüm yaşamları boyunca taşırlar. Dolayısıyla ergenlik, bireyin zayıf ve savunmasız olduğu tehlikeli bir dönemdir." sözleriyle, ergenlik döneminin önemini vurgulamaktadır.

Steinberg (2007) ile Steiner ve Feldman (2008) tüm toplumlarda ergenlik döneminin, çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçiş şeklinde kabul edildiğini ifade etmektedirler. Araştırmacılar bugünün şartları göz önüne alındığında, ergenlik yaşının onlu yaşlarda başlayıp yirmili yaşların başına kadar sürdüğünü belirtmektedirler. Fakat adı geçen araştırmacılar, ergenlik döneminin başlangıç ve bitişiyle ilgili görüşlerin net bir gerçeklik taşımadığını, bu konunun farklı görüşlere açık olduğunu da söylemektedirler (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema 2008).

Ergenlik süreci, çocukların yaşadıkları değişimle birlikte aileleri de yakından etkilemektedir. Sağlıklı olarak yaşanan bir ergenlik dönemi bile ergen ve ailesi bakımından bir takım zorlukları ve riskleri içinde barındırabilmektedir (Tahiroğlu; Avcı ve Çekin 2008). Bu dönemde çocuklar, hormonlardaki değişimle birlikte yetişkinliğe

adım atmakta, biyolojik olarak değiştikleri gibi duygusal olarak da gelgitler yaşamaktadırlar. Farklı zaman dilimlerinde çelişkili duygular yaşamaları, bu durumun nedenini anlayamamalarına sebep olmaktadır. Fakat zorlukları ve avantajları içinde barındıran bu süreçte ergenler, bir taraftan karşılaştıkları problemleri gidermeye çalışırken diğer taraftan da zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerden gelişerek olgunlaşmaya başlamaktadırlar (Türnüklü ve Şahin 2004).

2.6.1. Ergenlikte Beyin Gelişimi

Ergenlik döneminin önemli bir özelliği olan zihinsel gelişim, zorlayıcı bir süreçtir. Uzun yıllar, en üst seviyede zihinsel gelişimin ergenlik döneminin son diliminde, olağan biçimde olduğu varsayılmaktaydı. Ergenliğin bu son diliminde görülebilen özellikler ise soyut düşüncenin başlaması, başkalarının düşüncelerini analiz edebilme, eleştiri ve empati yapabilme, sorun çözme özelliklerinin gelişmesi, sosyal beceri, ahlaki muhakeme ve dürtü kontrolünün oluşmaya başlaması olarak belirlenmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, ergenlerin beyinlerinin nöron üretmeye devam ettiğini ve beynin, etkin bir şekilde işlevsel olmayan bağlantıları kestiğini ortaya koymaktadır. Özellikle manyetik rezonans görüntüleri, ergenlerin beyinlerindeki değişik alanların etraftan gelen mesajlarla nasıl harekete geçtiğini, çevreden gelen uyarılarla nasıl aktif hale geldiğini ve beynin farklı tiplerde bilişsel görevler üstlendiğinde hangi alanlarının harekete geçtiğini göstermektedir (Flannery 2006).

Ergenlik döneminde oluşan beyin gelişiminde, beş önemli özellik gözlenmektedir. Değişim, dikkat çekici olarak prefrontal kortekste (ön beyin kabuğu) özellikle dorsolateral prefrontal kortekste yoğunlaşmakta, bu bölgedeki sinir hücrelerinde budanma hızlanmaktadır. Ayrıca nöronların iletim hızlarını artırıcı etkisi olan kılıfla kaplanma (miyelinizasyon) işleminde de hızlanma görülmekte, hücre çekirdeklerinin bulunduğu gri cevherin kapladığı alan, hücrelerin bağlantı liflerinin bulunduğu beyaz cevherin kapladığı alana nazaran daha az artış göstermektedir.

Ergenlikte, ön beyin bölgesindeki (frontal lob) hücre gruplarındaki artış, 12 yaşına kadar sürmektedir. 12-14 yaşlarında, bu hücre gruplarının hızlı artışı yavaşlamaktadır. 14 yaşından sonra ise bu yapılarda hacim azalması başlamakta ve bu durum, hayat boyu sürmektedir. Bu gibi değişimler, üst ve orta beyin (parietal lob)

bölgelerinde de gözlenmektedir. Yan beyin (temporal lob) bölgesinde ve toplam beyin hacminin artışıyla meydana gelen duraksama ve düşüş, genç erişkinlik döneminde gerçekleşmektedir. Hacimdeki azalmanın gözlemlendiği en son yapı ise beyinciktir (Dahl 2005; Giedd, Castellanos, Rajapakse, Vaituzis ve Rapoport, 1997).

Beynin hacminde görülen düşüşün sebebi, kullanılmayan alanların budanmasından kaynaklanmaktadır. Budanmayla ilgili problemlerin, bazı psikolojik rahatsızlıklara neden olabileceği düşünülmektedir. Özellikle ergenlik döneminin sonuna doğru görülen şizofreni semptomlarının temelinde, nöronların budanmasıyla ilgili kalıtsal kökenli ve hücre seviyesinde oluşan hastalık süreçlerinin etkili olduğu belirtilmektedir. Söz konusu budanmanın bu dönemde meydana gelmesi, o dönemin çevresel etkilerinin de süreci etkileyebileceğini, bunun yanında bu dönemde yaşanan yoğun stresle yatkınlığın tetiklenebileceğini de düşündürmektedir. Ergenlikteki zihinsel işlevlerin artmasında, önemli oranda nöronların miyelinleşmesinin etkili olduğu bilinmektedir. Gelişen beyin fonksiyonlarıyla alakalı bağlantılar, miyelinizasyona uğrarken işlevsel olmayan alanlar budanmaktadır. Ergenlik dönemindeki, beyin gelişimini araştıran çalışmalarda ulaşılan bilgilerde de, ergenlikte insanların beyin yapısının diğer maymun türlerinden farklı olduğu ifade edilmektedir. Örneğin, insan beyninde neokorteks olarak isimlendirilen ve en son gelişim gösteren beyin kabuğu bölgesindeki hacim artışı net bir biçimde daha fazla olmakta, beynin önemli bir alanı olan prefrontal kortekste kıvrımlanma işlemi daha yoğun yaşanmaktadır (Rilling ve Insel 1999). Ergen beynindeki tüm bu değişimler, özellikle neokortekste bağlantıların çok fazla arttığını göstermekte ve bu kurulan bağlantılar, daha kompleks fonksiyonların oluşumunu sağlamaktadır (Fuster 2000).

Bu değişikliklerin özellikle ergenlikte gerçekleşmesi, bu dönemde eş zamanlı bir şekilde oluşan zihinsel gelişimlerin biyolojik yönüne işaret etmektedir. Ön beyin alanları, yüksek düzeyde zihinsel fonksiyonlardan (kendini kontrol, uzun süreli planlar yapabilme, öncelik belirleme, ifade ve anlamada açıklık, berraklık sağlayabilme, sosyal davranabilme) sorumlu olan alanlardır. Bu alanlarda (dorsolateral prefrontal korteks) gerçekleşen hücreler arasındaki koordinasyon ağının hafıza faktörleriyle aynı zamanda işlenmesiyle davranışların ve duyguların bilinçli olarak farkındalığı ve kontrolü sağlanmaktadır (Donald 2001). Ön bölgede bulunan prefrontal kortekste bağlantılar, yoğun olarak zihinsel fonksiyonlarla ilişkili bulunmakta iken ön beyin alt kısmı olan

orbitofrontal korteks daha çok duygusal olarak işlemlemeyle ilişkili bir alandır (Barbas ve Hilgetag 2002). Bununla birlikte, ergenlikte özellikle yaşanmış üzücü tecrübelerin ardından yüz yüze gelinen riskli olayların farkına varılabilmesi, hataların tahmin edilebilmesi ve hatalardan geri dönülebilmesi, beyindeki iki yarım küreyi bir arada tutup birleştiren bölgenin hemen üzerindeki bağlantıların yer aldığı anterior singulat korteksin fonksiyonlarıyla alakalıdır (Holroyd ve Coles 2002; Van Veen ve Carter 2002).

Beynin ön alanlarının, zihinsel fonksiyonlardaki entegrasyon işlemini gerçekleştirmesi dışında, duygu, dikkat ve davranışları koordine etme gibi vazifeleri de bulunmaktadır. Bu alanlardaki bağlantı şebekesinin, dikkate değer biçimde ergenlik döneminde gerçekleşiyor olması birçok ergende normal seyirde gözlemlenebilen duygusal olduğu kadar davranışsal gelgitlerin ve bu yıllarda artmaya başlayan psikolojik sorunların oluşma riskini açıklamaktadır. Hormonların da önemli ölçüde etkisinde olan beynin ön alanlarıyla ilgili yapılan hayvan araştırmalarında, erken oluşum dönemleri içinde bu ön alanlarda meydana gelen kısmi hasarlanmalardan kaynaklanan işlevsel problemlerin, ergenlikteki yeniden modellenmeyle, tamamen olmasa bile iyileşebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Francis, Diorio, Plotsky ve Meaney 2002). Yapılan beyin araştırmalarının sonuçları, ergenlik döneminde ivme kazanan beyinsel yapıların yeniden şekillenebilmesiyle (nöroplastisite), bu önemli dönemin beyindeki onarım ve yenilenme imkânlarını da içinde barındıran bir evre olduğunu göstermektedir. Fakat bu onarımın ve yenilenmenin sınırlı olduğu da yapılan çalışmalarla ortaya konmaktadır. Ayrıca kalıtsal altyapının bu önemli dönemdeki değişimin ana belirleyicisi olduğu, yaşamın erken dönemlerindeki problemlerin yarattığı etkilerin tamamen ortadan kalkmadığı ancak bu değişimlere uyum sağlayan yeni alternatif fonksiyonların gelişebildiği de belirtilmektedir (Nelson, Bloom, Cameron, Amaral, Dahl ve Pine (2002).

Giedd, Castellanos, Rajapakse, Vaituzis ve Rapoport'a (1997) göre, ergenlik döneminde beynin bazı bölgelerinde hacim açısından azalma, erkek ergenlerde kız ergenlere oranla daha yoğun olmaktadır. Bu hacim azalmasının, erkek ergenlerin dürtü kontrolü konusunda yetersizlik yaşamalarına etki ettiği belirtilmektedir. Ayrıca beynin öğrenme ve hafızayla ilgili alanları olan hipokampus ve amigdalanın hacim açısından, kız ve erkek ergenlerde farklı olduğu gözlenmektedir. Kız ergenlerde hipokampusun

hacmi, erkek ergenlerde ise amigdalanın hacmi daha fazladır. Bu iki yapının hacimlerindeki farklılığın, DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu), erken başlayan OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) ve Tik-Tourette Bozukluğu gibi nöropsikiyatrik rahatsızlıklara neden olduğu ve bu rahatsızlıkların erkek ergenlerde daha sık olarak gözlemlendiği ifade edilmektedir. Amigdalanın hacminde oluşan azalmanın sebep olduğu duygu durum ve kaygı bozuklukları ise kız ergenlerde ergenlik süresince daha çok yaşanmaktadır. Kız çocuklarının erenlik evresine erkek çocuklardan daha önce girmelerinde olduğu gibi, beyin yapısındaki olgunlaşmanın da kız çocuklarda daha önce başladığı diğer taraftan erkeklerdeki beyin sol yarısının, beyin sağ yarısından görece daha büyük boyutlarda olduğu ve genel olarak beyin hacimlerinin kızlarınkine göre daha fazla olduğu da beyinle ilgili önemli bulgulardır (Çelik, Tahiroğlu ve Avcı 2008).

2.6.2. Ergenlik ve Psikopatoloji

Ergenlik dönemi problemlerine belli bir nedenin yol açmadığı, yaşanan çatışmaların, görünür sebeplerin iç içe girmiş ve düzenli bir yapı içerisinde yer almamasından dolayı duygu, tasarım ve dürtülerin birbiriyle karışarak beraberce meydana geldiği belirtilmektedir. Bu durum, hızlı ve kompleks bir değişim dönemi olan ergenlikte bir takım psikopatolojik sorunları da beraberinde getirmektedir (Odağ ve Bildik 2003; Steiner 2008). Amerikan Psikiyatri Birliği kişilik bozukluklarını, ergenlikte ya da erken erişkinlikte başlayan “kalıcı” ya da “değişmeyen” işlev bozukluğu örüntüleri olarak tanımlamaktadır. Ergenlerde görülen mizaç değişiklikleri, akademik başarıda düşüklük, egonun işlev düzeyinde değişiklikler ve dürtüsellik gibi belirtiler, klinisyenlerin kişilik değerlendirmesi yapması için ipuçlarıdır. Yapılan çalışmalarda, erişkin dönemindeki psikiyatrik bozuklukların ergenlik dönemine dayandığı ve çocuklukta başlayan psikiyatrik bozuklukların erkeklerde, ergenlikte başlayan psikiyatrik bozuklukların kızlarda daha fazla görüldüğü bulunmuştur.(Rutter; Caspi ve Maffitt 2003).

Ergenlikle ilgili gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, ergenlik problemlerinin geçen zaman içerisinde değişim gösterdiği belirtilmektedir. Önceki yıllarda gençlerde ortaya çıkan hastalıklar ve ölüm olayları daha doğal sebeplere dayanmaktayken bugün, sosyal çevrede bulunan riskler, intihar davranışları, başkalarının öldürmesine maruz kalma, madde kötüye kullanımı ve rastgele cinsel

davranışlar gibi önlenebilecek sebeplere dayanmaktadır (Offer, Ostrov, Howard ve Atkinson 1990). Ergenliğe ilişkin araştırmalarda ve ruh sağlığı uzmanları tarafından ergenlik döneminin problemleri, üç ana grupta incelenmektedir:

1. Madde kötüye kullanımı

2. İçe-yönelim sorunları (kaygı, depresyon, fobi, stres vb.)

3. Dışa-yönelim sorunları (antisosyal bozukluk, saldırganlık, ergen suçluluğu, evden kaçma vb.) Bu genel tablo içerisindeki değişik rahatsızlıklar, zaman zaman birlikte de (madde kötüye kullanımının, depresyonu harekete geçirmesi vb.) görülmektedir (Steinberg, 2007).

Bazı araştırmacılar, bir takım psikolojik rahatsızlıkların ergenlikle beraber görüldüğünü belirtmektedirler. Panik bozukluk, madde kötüye kullanımı, sosyal fobi, yeme bozuklukları ve majör depresyon, ergenlik yıllarında görülmeye başlayan psikolojik rahatsızlıklar arasında yer almaktadır (Costello, Foley ve Angold 2006). Ve yine ergenlikle ilgili bazı araştırma sonuçlarında, kortizol hormon seviyesinin ergenlikte artış gösterdiği ve bu artışın ergenlik döneminin gelişim özellikleriyle ilişkili olabileceği bildirilmektedir. Ayrıca artan kortizol seviyesinin ergenlerde kaçınma davranışları, utanma ve korku ile düşük kortizol seviyesinin de davranım bozuklukları ve öfke ile ilişkisinin olabileceğine dair araştırmalar da yapılmaktadır (Goldsmith ve Lemery 2000).

Ülkemizdeki bir çalışmada, erkek ergenlerin hareketlilik, dikkat eksikliği, kız ergenlerin ise bedensel yakınmalar ve intihar girişimleri ile çocuk psikiyatri kliniğine başvurdıkları, okul başarısızlığı ve sinirlilik yakınmasının her iki cinsiyette de yüksek oranda görüldüğü belirlenmiştir (Akdemir ve Çuhadaroğlu 2008). Ergenlik döneminde kızlarda, anksiyete ve depresyon gibi içe yönelimli davranış sorunları ve sosyal ilişkilerde (ebeveynler, arkadaşlar ve okul) sorunlar sık görülmektedir (Gilbert, Maheux, Frappier ve Haley 2006). Anksiyete belirtilerinde artış olmadan önce ise depresyonun görülme sıklığının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Roza, Hofstra, Van Der ve Verhulst 2003). İntihar girişiminde bulunan gençlerin %90'nının ruhsal sorunlardan şikayetçi olduğu, tamamlanmış intiharlarda depresyon, davranım bozukluğu ve madde kullanımının sırasıyla en sık görülen üç bozukluk olduğu yine yapılan bazı araştırma sonuçları olarak karşımıza çıkmaktadır (Gould, Greenberg, Velting ve Shaffer 2003).

Yeme bozuklukları, çoğunlukla ergenlik döneminde başlayan, belirgin cinsiyet farklılığı gösteren ve kızlarda 6-10 kat daha fazla görülen diğer bir psikiyatrik bozukluktur. Erkek ergenlerde ise okulda ve işte sorunlar, antisosyal ve şiddet içerikli davranışlar şeklinde dışa yönelimli davranış sorunları (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, karşıt olma bozukluğu, davranım bozukluğu) daha sık görülmektedir (Laukkanen, Hintikka, Kylma, Kekkonen ve Marttunen 2010). Uyku sorunları, sınavlarla ilgili kaygılar, travmatik yaşam deneyimleri de ergenlikte görülebilecek ruhsal problemlerdir. Uyku yoksunluğu, gecikmiş uyku fazı sendromu ergenlerde yaygın görülen uyku bozukluklarıdır. Ergenlerde değişen biyolojik sirkadyen ritim, çevresel uyaranlardan (televizyon, bilgisayar, arkadaşlar, sosyal aktiviteler) etkilenebileceği gibi, kafein ve sigara kullanımının da uykuya dalmayı geciktirebileceği vurgulanmaktadır (Moser ve Bober, 2011).

Bugün yapılan bazı çalışmalar, şiddet içerikli davranan ergenlerin ailelerinde öfke, kırgınlık, üzüntü, mutluluk gibi duygularını anlatmada problemler yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Farklı şekillerde yaşanan bu duyguların içe atılmasının, depresyon gibi duygu durum bozukluklarına sebep olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında, aile içindeki ilgisizliğin, reddedilme ve ihmalin ise ergenlerde saldırgan ve antisosyal tutum ve davranışların görülmesine zemin hazırladığı söylenmektedir (Savi ve Akboy, 2010).

Günümüzde, ergenlerin yaşamlarında önemli bir süreyi işgal etmesi nedeniyle bilgisayar ve internetin olumsuz yönde etkileriyle ilgili endişeler de bulunmaktadır. Ergenlik dönemini yaşayanlar psikolojik açıdan henüz olgunlaşmamış olduklarından, internet bağımlılığının ortaya çıkması noktasında, potansiyel olarak riskli bir grup şeklinde düşünülmektedirler. Ergenlerin çok fazla internet kullanmasının, aileleriyle ve arkadaşlarıyla iletişimlerinde sorunlar yaşamasına neden olduğu ve sosyal hayatlarının negatif yönde etkilendiğine dair araştırmalar yapılmaktadır. Lin ve Tsai (2002) yaptıkları araştırmada, ergenlerin düşük benlik saygısı ya da uyum problemleri ile başa çıkabilmek için sağlıklı internet kullanım davranışları sergilediğine dair bulgulara ulaşmışlardır. Yen, Yen, Wu ve Yang (2007) tarafından 2114 ergen üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise depresyon ve DEHB (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu) belirtilerinin internet bağımlılığıyla ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır.

Zorlu bir dönemden geçen ergenlerin bir kısmı, yaşadıkları psikolojik değişimi daha rahat atlatabilmektedirler. Bu tür çocukları olan aileler, sıklıkla çocuklarının

olgunlaştığını düşünürler ve çocukları bu dönemi sakın atlattıkları için yakınmaları yoktur. Başka bir grupta ise hem aile hem de okulla ilgili sorunlar yaşanabilmektedir. Duygusal, depresif, sıkıntılı ya da yaşam dolu gençlerin oluşturduğu bu grupta, psikolojik destek ihtiyacı, genellikle bu belirtilerin bazı tetikleyicilerle arttığı durumlarda olmaktadır. Diğer bir grup ise karmaşa yaşadığını açıkça belli etmektedir. Yıkıcı davranışları olan ve engellenme eşiğinin düşük olması gibi sorunlar yaşayan bu gençlerin her birisi, ileride çeşitli ruhsal bozukluklar gösterebilecekleri gibi, bu dönemin sonunda sağlıklı erişkinliğe geçiş de yapabilirler (Kuruoğlu, 2007).

2.6.3. Ergenlik, Aile ve Duygusal Zekâ

Çok yönlü değişim ve gelişim yaşayan ergen için ailenin ilk ve en önemli okul olduğu söylenebilir. Aile, önceki dönemlerde olduğu gibi, ergenlik döneminde de hala çok önemli ve etkili bir güven unsurudur. Ergenler, ebeveynlerinin değerler sisteminin kendilerine yol gösterdiğini gördüklerinde, hayata ilişkin bu değerleri benimsemeleri daha kolay olmaktadır. Bu sebeple, aileyle yaşanan ilişkinin ergenin duygu, düşünce ve davranışlarına etki etmesi beklenmektedir.

Ebeveynin tutum ve davranışları, çocukların duygu dünyalarında oldukça derin izler bırakmakta ve dolayısıyla bu tutum ve davranışlar, duygusal zekâlarını da etkilemektedir. Çocuklarının duygularını ihmal edip dikkat etmeyen, onları önemsemeyerek duygusal açıdan ihtiyaçlarına cevap veremeyen ebeveynler, onların sadece duygusal zekâ bakımından değil bilişsel zekâ yönünden de gelişimine engel olmaktadır. Anne, baba ve çocuğun yaşadıkları olumlu iletişim, ergenlik döneminde olduğu gibi genç yetişkinlik döneminde de, psikolojik olarak sağlıklı olmanın en dikkat çekici unsurları olarak görülmektedir. Ebeveynle ergenin arasındaki güven, sevgi ve anlayış temelli bir iletişim, ergenin duygularını yaşarken mutlu ve dengeli olmasını sağladığı kadar, ilişkilerinde doyum sağlayan ve empatik eğilimi istenen seviyede bir birey olmasına da katkı sağlamaktadır (Bayraktar 2007; Şahin 2008).

Anne ve babaların gençlere vermiş oldukları sosyal destek, onların psikolojik olarak uyum kabiliyetleri üzerinde oldukça önemli bir etki yaratmaktadır. Bu destek, ergenin yetişkinliğe adım attığı dönemlerde sorunlarla pozitif başa çıkma yöntemleri geliştirmesine, uygun tercihlerde bulunmasına, özdenetim sahibi olmasına, madde kullanımından ve şiddet gibi olumsuz tutumlardan uzak durmasına katkıda

bulunmaktadır (Aksoy, Kahraman ve Kılıç 2008). Yaşamlarındaki memnuniyet seviyesi yüksek olan gençlerin, ebeveynleriyle yaşadıkları ilişkilerin ne şekilde olduğu incelendiğinde, ilişkilerinin hoşnutluk düzeyine etki eden en önemli unsurun, ergenin babasıyla deneyimlediği diyaloglar esnasında babasının ona karşı duygularını anlatma biçimi olduğu belirtilmektedir. Farklı bir ifadeyle, babaları tarafından kendilerine negatif ifadeler kullanılarak ilişki kurulan ergenlerin, ebeveyne yakın olma düzeyinin azaldığı görülmektedir. Annenin çocuklarını azarladığı ya da babaların çocuklarıyla pek fazla iletişim kurmadığı ailelere nazaran, desteğin veya memnuniyetsizliklerin açık olarak söylenebildiği ailelerdeki ergenlerin karşısındaki bireyleri dinleme olasılığının çok daha fazla olduğu da ifade edilmektedir (Flannery 2006).

Duygusal zekânın gelişimiyle anne babaların davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, duygusal zekâ seviyeleri yüksek olan öğrencilerin, ebeveynlerinin olumlu tutum ve davranışlarıyla desteklendikleri, duygusal zekâ seviyeleri düşük olan öğrencilerin ise çocuklarına karşı yetersiz ve ilgisiz davranan ailelerde yaşadıkları bulgusuyla karşılaşmıştır (Lopes, Salovey ve Straus'un 2003). 17 yıl süren başka bir araştırmada, özellikle erken çocukluk ile ön ergenlik döneminde ailenin verdiği destek ve ilginin, ergenlik dönemindeki akademik başarıyla, duygusal açıdan sağlıklı olmayla ve okuldaki uyumla arasındaki ilişkinin olumlu yönde gerçekleştiği belirtilmektedir (1999). Duygusal zekâ gelişimi açısından verilen duygu eğitimi, çocukların duygularıyla tanışmalarına yardım etmekte, onların sadece kendilerine has ve gerçek duygularıyla tutarlı ve dengeli bir biçimde davranmaları sonucunu doğurur ki bu da duyguları tanımının önemli etkilerini gösteren bir durumdur. Çocuğun ne hissediyor olduğunu fark etmesi, neden bu şekilde hissediyor olduğunu bilip fark etmesinden çok daha önce gelmektedir. İç dünyasında yaşantıladığı kargaşa, duygularını tanımaya başlamasıyla azalmaya başlayacaktır (Ginnot 1980).

Çocuklarının gelişimine duygusal yönden yaklaşımı açısından, iki tip aileden söz edilmektedir. Bu aileler, duyguları geri plana atan ve duygulara rehberlik edip, yönlendirebilen aileler şeklinde ifade edilmektedir. İlk aile tipinde, çocukların duyguları yoğunluk kazanıncaya kadar aileler onlarla ilgilidir, fakat daha sonraki aşamada çocuklarına duygularıyla kendilerinin baş etmelerini söylerler. Bu tip bir aile yapısında yetişen çocuklar, duyguların faydasız ve değersiz olduğunu düşünür ve bunun sonucunda kendilerinin de başkalarının da duygularını anlamakta zorluk yaşarlar. İkinci

tipteki aileler ise çocuklarının kendilerine ait duygularını tanımlarına, daha çok bilgi edinmelerine ve kendi duygularını hissederek büyümelerine katkı sağlarlar. Böyle bir aile yapısında yetişen çocuklar da eğer duygularını denetim altına alabilirlerse ve başkalarıyla ilişkilerindeki sınırları koruyabilirlerse duygularını öğrenerek yaşayabilirler. Dr. Fassler çocuklardaki duygusal zekâ gelişimi için ailelerin uygulayabileceği bazı önerilerde bulunmaktadır. Fassler bu konuda, "Adım adım çocuklarınıza nasıl kararlar aldığınızı, öncelikleri nasıl belirlediğinizi, problem alanlarına yoğunlaşmayı, kendi tepkilerini nasıl kontrol edebileceklerini, olası durumlardaki olası tepkileri tahmin edebilmeyi gösterin. Çocuğunuzla konuşun ve koyduğunuz kurallarda istikrarlı olun." ifadelerini kullanmaktadır (Roitman 1999).

Goleman (1998), Amerika'da temel olarak ergenlerdeki duygusal zekânın gelişimini amaç edinen "sosyal ve duygusal öğrenme programı" nın, uygulamaya sokulduğu eğitim kurumlarındaki araştırma sonuçlarından söz etmektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre, uygulamaya konan eğitim programlarının sonucunda ergenlerde sosyal ve zihinsel yeteneklerde, duyguları tanıyabilme ve anlayabilme konularında gelişmeler meydana geldiği, çok daha başarılı şekilde duygularını kontrol edebildikleri, bir işi yapmadan önce daha derin düşündükleri gözlenmiştir. Bu eğitim programından faydalanan erkek ergenlerde, saldırganlıkta azalma, kız ergenlerde ise kendilerine zarar verme eğilimlerinde ve suç işleme seviyelerinde düşüş, bununla beraber uygulanan başarı testlerinden önceki zamanlara göre daha yüksek puan alabildikleri saptanmıştır.

Duygusal zekânın, önemli bir boyutu empatidir. Bu nedenle, ergenlikteki çocukların empatik eğilime sahip olmaları ve bu becerilerini, sorunlarını çözmede kullanmaları oldukça etkilidir. Empatik becerisi yüksek olan çocuk, kendisini karşısındakinin yerine koyarak olaylara daha farklı yaklaşabilmekte ve iletişim sorunlarını sağlıklı bir şekilde çözümleyebilmektedir. Empatik becerisi düşük olan ergenin, arkadaşlarını ve ailesini anlamada güçlüklerle karşılaşması çoğu kez kaçınılmazdır. Bu da ergenin çevresi tarafından dışlanmasına yol açabilmektedir (İnanç, Bilgin, Kılıç ve Atıcı 2005).

Duygusal beceri yönünden iyi olan çocuklar, hem okullarında hem de okulları dışında öğrenmek ve başarılı olmak konusunda isteklidirler. Motivasyon üzerinde etkisi olan merak duygusu, kendinle gururlanma ve heyecan duyabilme gibi olumlu duygular, çocukların amaçlarına daha rahat ulaşmalarına katkı sağlamaktadır. Ailede ve okullarda

duygusal zekânın kazanılmasına katkı sağlayan her türlü çaba, çocuğun yaşamında karşılaştığı zorlukları rahatlıkla aşabilmesine ve düş kırıklığı yaşatan durumlarla kolaylıkla baş edebilmesine yardımcı olmaktadır. Duygusal yönden becerisi yüksek seviyede olan çocukların, çevresindekilerle kavgadan kaçındıkları, yalnızlık duygusu yaşamadıkları, abartılı duygusal davranışlar göstermedikleri ve agresif ve antipatik olmadıkları gözlenmektedir. Bununla beraber, bu çocukların herhangi bir görevi yerine getirirken o göreve yoğunlaşabildikleri, ruhsal ve bedenen de sağlıklarının yerinde olduğu belirtilmektedir (Kansu 2004).

Ergenlerin, içinden geçtikleri dönemde yaşadıkları değişimlere ayak uydurabilmeleri, bununla beraber gelecek yıllarda hayatlarını yakından etkileyecek olan eğitim süreçlerinde başarılı olabilmeleri, “doyum erteleyebilme, azim ve sebat, sorumluluk üstlenebilme, duygularını yönetebilme, iyimserlik, motivasyon, ilişki becerisi ve işbirliği yapabilme” şeklinde ifade edilen duygusal zekâ özellikleriyle yakından ilişkilidir. Fakat ergendeki duygusal zekâ becerilerinin iyi gelişmemiş olması ergenin kompleks düşünmesinin, problem çözebilmesinin ve algı gücünün engellenmesine ve yaşadığı herhangi bir olayla baş edebilmesinde zorluk çekmesine neden olmaktadır. Bunun sonucunda da uygunsuz tutum ve davranışlar göstermeye başlayan ergen, sosyal ve duygusal problemlerle karşılaşabilmektedir (Yeşilyaprak 2001). Ayrıca duygusal zekâ becerilerindeki yetersizlik genç insanlar arasında umutsuzluk, yabancılaşma, uyuşturucu bağımlılığı, suç işleme, şiddet, depresyon, yeme bozuklukları, istenmeyen hamilelikler, kabadayılık ve okulu terk etme gibi daha patolojik sorunlara da yol açabilmektedir (Goleman 2000).

2.7. Psikolojik Sağlamlık

2.7.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Gelişimi

Yıllarca insan psikolojisiyle ilgili alanlarda çalışan uzmanlar, önemli duygusal sorunlar ve davranış bozuklukları yaşayan kişilerin yaşamlarının yeni baştan yapılandırılması noktasında, yalnızca psikolojik ve biyolojik kökenli risklerin negatif tesirlerine dikkat etmişlerdi. Fakat yirminci asrın son çeyreğinde bu konu farklı bakış açılarıyla incelenmeye başlandı. Bebeklik döneminden yetişkinlik yıllarını da içine alan uzunlamasına araştırmalarda, oldukça fazla stres unsuruyla karşılaşan çocukların ufak bir kısmında önemli boyutta davranış veya duygusal sorun yaşanmadığı gözlemlendi

(Werner 2005). Yüksek risk faktörleriyle yüz yüze gelen çocuklar üzerinde araştırma yapanlar, üzücü tecrübelerin yaşanmasına rağmen bazı çocukların pozitif bir gelişim gösterdiklerine tanıklık ettiklerinde, tahmin edilenden çok daha olumlu göstergelerle başarılı olan kişilere strese dirençli, ayakta kalanlar, yenilmez veya sağlam-dayanıklı ifadelerini kullanmaya başladılar (Yates ve Masten 2004). Bu ifadelerin literatürde kullanımı, farklı yıllarda farklı şekillerde olmuştur. Örneğin, 1950’li yıllardan sonra alkol kullanımının olduğu bir aileye sahip olan, kötü bir eşle yaşayan ya da hayatı tehlikede olan insanlardan güçlükleri yenerek sosyal ya da duygusal yönden uyum sorunu yaşamayanları anlatmak için “ayakta kalanlar” kelimesi kullanılmıştır. 1960’lardan sonraki araştırmalarda ise “psikolojik sağlamlık” terimi tercih edilmiştir (Tarter ve Vanyukov 1999).

Psikolojik sağlamlık kavramı, önemli ölçüde iç görü ve iş birlikleri sayesinde, ruh sağlığıyla ilgili sorunları anlayabilmek, önleyebilmek ve iyileştirebilmek için uzun süreli bir vazifeye yönelen öncü araştırmacıların faaliyetleriyle şekil almıştır. Michael Rutter, Norman Garmezy, Lois Murphy, Irving Gottesman, Arnold Sameroff, Emmy Werner ve Alan Sroufe gibi bilim adamları, erken doğum ve travma gibi gelişim için ciddi durumların sonuçlarıyla ilgilendikleri gibi, şizofreni ve otizm gibi hastalıkların sebeplerini de araştırmışlardır. Bu bilim adamları, araştırdıkları insanların hayatlarındaki olumsuzluklar sonrası gösterdikleri sıra dışı olumlu uyumla, ayırıcı niteliği ortaya konan sürecin önemi üzerinde durmuşlardır (Masten 2007).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili Werner (1971), Garmezy (1973), Cicchetti ve Rogosch (1997) gibi araştırmacıların yaptıkları ilk çalışmalar, travmatik olayın ardından gelen patolojiler üzerinde odaklanmışken daha sonra elde edilen bulgularla araştırmacılar, travmatik bir durum yaşamayan kişileri de çalışmalarına dâhil etmişlerdir (Ghimbulut, Ratiu, Opre 2012). Bu alanda ilk ciddi çalışmalar, zihinsel rahatsızlığı olan hastaların uyumsuzluk nedenlerini anlamak ve sorunların ortaya çıkış nedenleri ile bu hastalıkların oluşmasına uygun zemin hazırladığı düşünülen risk faktörlerini bulmak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmalarda, diğer hastalara göre daha uyumlu davranışlar sergileyen bir kısım hastanın da anormal olduğu düşünülmüştür. Bu hastalar uyumlu davranışları olmasına rağmen, bazı bilim adamları tarafından araştırmalarda dikkate alınmamıştır. Şizofren hastalar üzerindeki araştırmaların tarihinde, genelde olumsuz

sonuçlar üzerinde odaklanıldığı ve araştırma deneklerinin küçük bir kısmına ait olan olumlu ve daha uyumlu sonuçların ise gözardı edildiği, bu duruma örnek olarak verilmektedir. Fakat daha sonra şizofrenik annelerin çocukları üzerinde yapılan araştırmalarda, bu annelerin çocuklarının aynı hastalığı taşıma riski olmasına rağmen, birçoğunun oldukça iyi gelişebildiği gösterilmiştir. Böylelikle psikolojik sağamlık araştırmalarının odak noktası, risk altında yaşarken bile başarılı olabilmif kişilere doğru yönünü değiştirmeye başlamıştır. Bu ilk araştırmalar, “psikolojik sağamlık gösteren örnekler, psikolojik sağamlık modelleri ve psikolojik sağamlıkla ilgili veriler” sağlayarak, diğer riskli durumlarla karşılaşan gruplarla ilgili araştırmalara rehberlik etmiştir (Grzan 2006).

Psikolojik sağamlık araştırmaları, farklı zamanlarda gerçekleşen “ dalga” biçiminde ifade edilecek olursa birinci dalga, psikopatolojilerin gelişim sürecini anlayıp nlenmeleri üzerinde çalışan araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir (Masten 2011). Bu konuya öncülük eden araştırmacılar ayrıca riskli şartlarda iyi bir şekilde gelişen çocukları da incelemişler ve sağamlıkla ilgili yapılan bu ilk bilimsel çalışmaların kapsamına, sağlam kişilerin bireysel özelliklerini de(zerklik, benlik saygısı v.b) yerleştirmişlerdir. İkinci dalga ise içerik olarak sağamlıkla ilgili koruyucu faktörler ve bu faktörlere açıklık getiren süreç ve sistemlerin araştırılmasından oluşmaktadır. Bu tür araştırmalar yapıldıkça bilim adamları, giderek psikolojik sağamlık kavramının kişinin bireysel özellikleri dışında başka unsurlardan da etkilenebileceğini görmeye başlamışlardır. Daha sonraki araştırmalar, sağlam olarak nitelenen çocukların kendilerine has niteliklerini, aileyle ve sosyal çevreleriyle ilgi ayırıcı özelliklerini dikkate almaya başlamış, bu faktörlerin tanımlanır hale gelmesine katkıda bulunmuştur. Sağamlık çalışmalarının üçüncü dalgasında da koruyucu faktörlerin araştırılmasından çok, psikolojik sağamlığın ortaya çıkışına neden olan mekanizmaların bulunması amaçlanmıştır (Masten ve Garmezy 1985; Luthar; Cicchetti ve Becker 2000; Masten ve Obradovic 2006).

Son yıllardaki araştırmalar, risk durumunun olmayışının koruyucu faktörlere sahip olmakla aynı olmadığını göstermektedir. Örneğin, ebeveyn birbiriyle kopuk bir ilişki yrtyorken anne baba arasında çatışma olmayışı koruyucu değildir. Bu nedenle, bilim adamları sağamlığı arttırmaya dönük programların hazırlanmasında, birçok

faktörle oluşturulacak farklı kombinasyonların gerekliliğini vurgulamaktadırlar (Pedro ve Carroll 2005). Sağlamlıkla ilgili süreçlere odaklanılması ise psikolojik sağlamlığın arttırılmasına yönelik gelişime karşı hassas, önleyici ve müdahaleci yöntemlerin oluşturulmasına katkı sağlayacaktır (Cicchetti, Rogosch ve Toth 2006). Psikolojik sağlamlık araştırmalarının başlaması ve bilinir hale gelmesi, sadece sıkıntılı koşullarda olumlu bir biçimde gelişebilen çocukların, bu durumu nasıl başardıklarına dair yeni bakış açılarının ortaya konmasını değil aynı zamanda güç şartların tehdidiyle büyüyen çocukların gelişimleriyle ilgili negatif hipotezleri ve eksikliklere odaklanan paradigmaları da zayıflatmıştır (Masten 2001). Olumsuz şartlara rağmen yaşama pozitif uyum gösterebilmeyi konu edinmiş olan psikolojik sağlamlık, değişik bilim dallarındaki(biyolojik bilimler, epigenetik, sosyoloji, endokrinoloji, psikiyatri, nörobilim, psikoloji ve genetik) araştırmacıların, üzerinde çalıştıkları önemli bir kavram olmaya devam etmektedir (Herman; Stewart; Granados; Berger; Jackson ve Yuen 2011).

2.7.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık kavramı, batı kültüründe yıllar öncesinden beri çalışılmış olsa da ülkemizde yaklaşık olarak 2000'lerin başlangıcından itibaren araştırılan yeni bir konudur. Alan yazın araştırıldığında psikolojik sağlamlık kavramı, “yılmazlık” (Öğülmüş 2001), “psikolojik dayanıklılık” (Eminağaoğlu 2006) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi 2008) şeklinde de kullanılmıştır. Bu çalışmada, “psikolojik sağlamlık” tercih edilmiştir.

Yaşamın stres etkenleriyle karşılaştıklarında bazı çocuklar psikolojik zorluklar yaşarken bazıları işlevsel bir biçimde yaşamlarına devam ederler (Luthar 1991). Yüksek risk altında başarı sergileyen bu çocuklar için, “strese dirençli”, “incinmez”, “riske meydan okuyan”, “istismarzedede”, “süper çocuklar”, “sağlam” gibi ifadeler kullanılmıştır. Sağlam (resilient), bu bireyleri tanımlayan ifadeler içinde en öne çıkan terim olmuştur (Masten ve Reed 2002). “Resilient” çabuk iyileşen, kendini toparlayan, güçlükleri yenme yeteneği olan, dirençli, esnek kişi anlamına gelmektedir. Ayrıca bir kişilik özelliği olarak İngilizce literatürde “resilience” ve “resiliency” kavramları, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, dirençlilik, esneklik anlamlarına gelmektedir (Gürkan 2006).

Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, Sawyer (2003), psikolojik sağlamlığı bir kavram olarak inceledikleri gibi, bir sonuç ve süreç olarak ve de çok faktörlü bir kavram olarak da tanımlamışlardır. Bu araştırmacılara göre psikolojik sağlamlık, riskli durumlara rağmen işlevsel davranış örüntüleri sergileyebilme şeklinde tanımlanmaktadır. Vanderpol (2002)’e göre psikolojik sağlamlık, şiddetli travma karşısında psikolojik işlevlerde bir çökme olmadan ya da Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomları sergilemeden yaşama yeteneğidir.

Rutter (1987), stres ve zorluğa verilen tepkilere ilişkin bireysel farklılıkların artı kutbu olarak tanımladığı psikolojik sağlamlık kavramı için, “etkileşimli bir kavram” ifadesini kullanmaktadır. Bu etkileşim ciddi risk tecrübeleriyle bu tecrübelere rağmen ortaya çıkan olumlu psikolojik sonuçların kombinasyonunu ifade etmektedir (Rutter 2006). Masten, Best ve Garmezy (1990) sağlamlığı, anlamlı tehdit altındayken içsel veya dışsal dengeyi yeniden oluşturma ya da sürdürme çabası göstererek, olumsuz koşullardan daha da güçlenerek ve daha fazla içsel kaynağa sahip olarak sıyrılabilme olarak tanımlamaktadır. Stres ve riskin varlığına karşın, iyi gelişimsel sonuçları ve korunan becerileri temsil eden sağlamlık kavramı, bireyin problemlerle, engellerle, başarısızlıklarla, yetersizliklerle, kendine zarar verici bireysel olumsuz özelliklerle veya gszlklerle mücadele ederken ortaya koyduğu direnç ve üstesinden gelme sırasında gözlenmektedir (zcan 2005).

Psikolojik sağlamlık kavramı, genellikle büyük zorlukları aşan bireyler için kullanılsa da her insanın yaşantısına uyarlanabilmektedir. Bireylerin, ne zaman ve ne şekilde g bir durumla karşılaşacağını ya da bir travma yaşayacağını tahmin etmek mümkün olmamaktadır. Psikolojik sağlamlık, sadece zorluklarla karşılaşıldığında ortaya çıkan koruyucu bir güç değildir. Aynı zamanda bireylerin tüm ilişkilerinde, büründüğü tüm rollerde, kısacası yaşamın her aşamasında onlarla birlikte ve bireylerin iyi oluşuna hizmet etmektedir (Goldstein ve Brooks 2005). Tanımlarda genellikle, olumsuz yaşam koşulları, stres durumları, yoksunluk gibi faktörlere dikkat çekilmektedir. Hatta bazı araştırmacılara göre, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için “risk” anahtar faktör olarak belirlemektedir. Bu nedenle, herhangi bir örseleyici yaşam olayına maruz kalmayan ama yaşamın çeşitli alanlarında başarılı olan bireyler “sağlam” değil yalnızca başarılı ya da yetkin bireyler olarak ifade edilmektedir (Grgan 2006).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili değişik tanımlamalar olmasına rağmen, kişinin az veya çok ciddi olay ve risk faktörleriyle yüz yüze gelmesi, bu olumsuz faktörlerle birlikte bazı koruyucu faktörlerin varlığı ve hayata pozitif bir uyumla devam edebilme süreci, bu tanımların birleştiği önemli noktalardır (Rutter 2012). Stewart; Reid ve Mangham (1997), bu konudaki farklı tanımları inceleyerek tanımların ortak yönlerini şu şekilde belirlemişlerdir:

Psikolojik sağlamlık;

- 1) Kişilerin bazı nitelikleriyle, etrafları arasındaki karşılıklı ve kompleks bir oyundur.**
- 2) Olumsuzluklarla baş etme kabiliyetiyle, stres unsurları arasında oluşan dengeyi anlatmaktadır.**
- 3) Birçok stresli olaydan kaynaklanan risk faktörleriyle, bu risk faktörlerinin negatifliğinin azalmasını sağlayan koruyucu faktörleri içermektedir.**
- 4) Dinamik bir süreçtir.**
- 5) Gelişimsel bir özellik göstermektedir.**
- 6) zellikle hayatın geçiş dönemlerinde, çok önemli bir etkiye sahiptir.**
- 7) Gerçekleşmesi umulmayan fakat süreç içerisinde gözlenen “olumlu sonuç” aşamasını da içine alan bir kavramdır (Banyard ve Williams 2007).**

Psikolojik sağlamlık, bireylerin nadir ve özel niteliklere sahip olmasından değil bireyin zihninde, vücudunda, ailesinde, ilişkilerinde ve bulunduğu toplumda var olan kaynaklardan ortaya çıkmaktadır. Bu kaynaklar, bireyin zorlu şartlar altında bile uyumunu sürdürmesini sağlayan uyum sistemleridir. Psikolojik sağlamlık sıra dışı bir sürecin eseri değil zor koşullar altında bu uyum sistemlerinin işleyişinin bir sonucudur. Söz konusu mekanizmalar korunur ve iyi işlev görürse gelişim, önemli olumsuzluklar karşısında dahi oldukça iyi devam etmektedir. Ancak bu mekanizmalar hasar görürse gelişimin sekteye uğrama riski, özellikle çevresel zarar sürekli hale geldiğinde daha da büyümektedir (Beavuais ve Oetting 1999; Masten 2001; Masten ve Obradovic 2006).

Masten, Best ve Garmezy (1990), psikolojik sağlamlığın alan yazında  önemli olguyu anlattığını vurgulamışlardır:

1. Bu kavram, var olan güçlükleri yenen ve beklenilenden daha olumlu gelişme kaydeden yüksek risk altındaki bireyleri anlatmaktadır. Ciddi tehditleri içeren hayat

şartlarında yetişen şöhretli veya başarılı insanların hayat hikâyeleri, farklı risklerle karşılaşan çocuklarla yapılan sistematik psikolojik sağlamlık çalışmalarıyla paralellik ve uyum göstermektedir. Bu tür çalışmalar, riskin etkisinde bulunan gruplardaki olumlu sonuçların elde edilmesini sağlayan değişkenleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

2. Stres içeren deneyimler sonucunda, kişinin çabuk bir şekilde uyum gösterme kabiliyeti üzerinde durmaktadır. Böyle araştırmalarda, boşanma gibi etkili bir bir stres unsuru tercih edilmektedir. Bazılarında da yakın bir zaman diliminde ortaya çıkan birden çok ve değişik stres unsuru birlikte araştırılmaktadır. Bu türdeki araştırmalar, değişik stres unsurlarının çocuklarda oluşturduğu etkilenme düzeyini ve bu etkilenme düzeyini arttırıcı veya azaltıcı unsurları konu edinmektedir.

3. Psikolojik travmaların, istenmeyen sonuçlarından sıyrılmayı ve iyileşmeyi sağlayıcı ortak kişisel özellikleri ve farklı yönleri incelemektedir. Tanımı gereği, travmatik olayların kişinin hayat kalitesi ve fonksiyenelliğini düşürmesi beklenmektedir. Bu nedenle, stres unsurları kişiyi sarsıcı ve hayatı ciddi etkisi altına aldığı anda psikolojik sağlamlık travma sonrası iyileşmeyi de ele almaktadır.

Rutter (1987)'e göre, psikolojik sağlamlığın üç önemli özelliği bulunmaktadır. Birincisi, psikolojik sağlamlığın riskten kurtulmak yerine riskin sergilenmesinin bir sonucu olduğudur. Sağlamlık yaşamdaki riskleri ya da zorlukları yok etmek yerine, onlarla başarılı bir biçimde başa çıkılmasını sağlayan koruyucu süreçlerin bir yan ürünüdür. Bu görüşe göre, sağlamlık aktif bir süreçtir ve bu güce sahip bireyler çevrelerini stresli durumlarla karşılaşmamak için düzenlemektedirler. İkincisi, önceki yaşantıların önemli bir role sahip olduğudur. Çünkü önceki deneyimler, ihtiyaç duyulan stratejilerin ve becerilerin geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Üçüncüsü ise bazı faktörlerin hem koruyucu hem de risk içeren faktörler olabileceğidir. Örneğin, “evden kaçmak” risk yaratan bir durum olmakla birlikte, bireyi potansiyel tehlikelerden uzaklaştırıp dış dünyaya açarak sosyal destek, eğitim ve yeni sosyal güvenceler sağlıyorsa koruyucu bir faktör de olabilmektedir.

Ve yine Rutter (2007), psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak dikkate alınması gereken bazı durumlardan bahsetmektedir. Birincisi, bir zorluğu ya da stresi aşmak riske maruz kalma durumunu izleyen yaşantılara dayanmaktadır. Bundan dolayı

psikolojik sağamlık, sadece o riske maruz kalınan zaman dilimi dikkate alınarak incelenemez, ileriye dönük bir bakış açısı gerekmektedir. İkincisi, genellikle bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmasına rağmen psikolojik sağamlığın bir kişilik özelliği olmadığıdır. Üçüncüsü de, bireyde psikolojik sağamlığı ortaya çıkaran mekanizmalar, insanların karşılaştıkları zorlukları aşmalarında onlara kolaylıklar sağlayan kişisel motivasyon ve başa çıkma stratejileridir.

Psikolojik sağamlık kavramına hangi ölçütler çerçevesinde ve ne şekilde bir tanım getirileceği tartışılan bir konudur. Birçok gelişim araştırmacısı sağamlığı, çocukların sergiledikleri davranışların tarihi düzlemde yaşanan kültür veya toplumdaki beklentilere cevap verip verememe durumuna ve gözlenebilen bir belirti esasına göre tanımlamaktadırlar. Toplumun bu beklentileri gelişimsel kuramda, “belirgin gelişimsel görevler”, “yeterlik ölçütü” veya “yaşa uygun kültürel beklentiler” şeklinde isimlendirilmektedir. Diğer taraftan, psikolojik hastalıklar üzerinde çalışan bazı bilim adamları da psikolojik sağamlığı tanımlarken kriter olarak sosyal ya da akademik yönden istenen ve olumlu sonuçlardan çok, kişinin psikolojik bir rahatsızlığının olup olmamasına veya psikolojik olarak düşük seviyede belirtiler gösterip göstermediğine dikkat etmektedirler (Masten 2001).

Sağamlıkla ilgili yapılan deneysel çalışmalardaki yaklaşım farklılıkları, sağamlığın tanımıyla ilgili fikir birliğini zorlaştırmaktadır. Bu çalışmalarda araştırılan kötü şartlar savaşın etkileriyle karşılaşma tarzında stres veren bir olaydan, hayatın içinde yer alan her türlü olaya kadar değişebilmektedir. Bazı bilim adamlarına göre, sağamlık özelliğinin kazanılabilmesi için riskle karşılaşan çocukların birçok yönden uyum göstermesi istenirken bazılarına göre ise belli bir konuda üstünlük görülmesi yeterli olup başka konularda en azından orta seviyede performans yeterli bulunmuştur. Bütün bu farklılıklar, sağamlıkla ilgili çalışan bilim adamlarının aynı kavram üzerinde çalışıp çalışmadıklarına dair sorgulamalar yaşamalarına neden olmaktadır (Eminağaoğlu 2006). Davydov; Stewart; Ritchie ve Chaudieu (2010), kavramsal farklılaşmanın konuya ilişkin bulguların değerlendirilmesini ve karşılaştırılmasını önlediğini, daha geniş çaplı analizlerin yapılmasını imkânsızlaştırdığını ve bundan dolayı kavramsal birleşmenin önemli olduğunu belirtmişlerdir.

2.7.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramıyla İlgili Farklı Yaklaşımlar

Psikolojik sağlamlıkla ilgili kuramlar, temel olarak iki farklı bakış açısına sahiptir. Bir grup kuramda psikolojik sağlamlık, kişiye ait bir nitelik olarak görülüp bu yönde araştırılmaktadır. Diğerlerinde ise birey ile çevresi arasındaki etkileşimler sonucu meydana gelen bir yapı olarak ele alınmaktadır.

Gentry ve Kobasa (1984) psikolojik sağlamlığın, stres unsurunun negatif tesirlerini düşüren ve hastalık yaratan organik gerilimi engelleyen bir kişilik özelliği olduğunu belirtmişlerdir (Terzi 2005). Connor ve Davidson (2003) ise sağlamlığı, felaketlerle karşılaştığında kişinin mücadele etmesine katkı sağlayan kişilik özellikleri olarak tanımlamışlardır. Olumsuzluklar karşısında dirençli olabilmeyi sağlayan görece durağan bir kişilik özelliği (Zunic-Pavlovic, Pavlovic, , Kovacevic-Lepojevic, Glumbic ve Kovačević 2013) şeklinde de ifade edilen sağlamlık kavramının değişmez bir kişilik özelliği olmadığı, belirli durumlar ya da olaylar karşısında ortaya çıkan bir tepki hali olduğu da vurgulanmıştır. Örneğin, birey psikolojik olarak sağlam değilken bile kötü durum veya olayın etkisi ile baş ederek sağlam bir duruş sergileyebilmektedir. Ya da bireyin psikolojik sağlamlığının bir gelişim alanında yüksekken bir diğer gelişim alanında düşük olduğu görülebilmektedir (Herrenkohl, Roy, Herrenkohl ve Egolf 1994). Tüm bunlarla birlikte psikolojik olarak sağlam bireylerin, bazı ortak kişisel özelliklere sahip olduğu da araştırmalarda dikkat çeken bir husustur. Bu özelliklerin bir kısmı doğuştan gelirken bazıları da sonradan kazanılmaktadır. Örneğin, bazı insanlar doğuştan itibaren esnek ve kaygısız bir tavır içindedirler, sakin bir mizaçları vardır. Bazı insanlar ise sosyal etkileşimde rahat olmak, arkadaş canlısı olmak, insanlarla başarılı iletişim kurabilmek gibi kişisel özelliklerle doğmaktadırlar (Connor 2006).

Psikolojik sağlamlığı bireye dair bir nitelik şeklinde gören bazı bilim adamları, bu niteliğin beyinde hangi bölgelerde işlevsel olduğunu araştırmışlardır. Bu araştırmacılara göre psikolojik sağlamlık, çevreyle başa çıkma ve ortama uyum sağlama amacındaki esnek mekanizmalar anlamına gelmektedir (Block ve Block 1980) ve beynin ön bölgesindeki (frontal) nöron devrelerinin olgunlaşma düzeyine bağlıdır. Ayrıca bu bakış açısına göre psikolojik sağlamlık, beynin yönetici işlevleriyle benzer nöron sistemlerini kullanmaktadır (Martel, Nigg, Wong, Fitzgerald, Jester, Puttler, Glass, Adams ve Zucker 2007).

Alan yazında, psikolojik sağamlık yapısının bireysel bir özellik olmadığını veya bireyin özelliklerini belirtmediğini söyleyen araştırmacıları da görmek mümkündür. Bu araştırmacılar sağamlığın bir kişilik özelliği olmasından çok, kişinin hayatını sıkıntıya sokan şartlar altında bile pozitif bir uyum göstermesiyle ilgili değişken ve gelişimsel bir süreç olduğunu bildirmektedirler (Luthar, Cicchetti ve Becker 2000). Burada, kişi ve kişinin çevresi arasındaki etkileşim vurgulanmaktadır ve odak noktası, koruyucu faktörler değil koruyucu süreçlerdir. Ayrıca bu yaklaşımda koruyucu faktör işlevi gösteren kişisel özelliklerin, psikolojik sağamlık sürecinde başarılı uyum sağlama için gereken birçok bileşenden sadece birkaçı olduğu belirtilmektedir (Masten, 1994).

Fraser, Richmen ve Galinsky (1999) psikolojik sağamlığın, kişinin belli özellikleriyle etrafında bulunan unsurlar arasındaki etkileşimden meydana geldiğini ifade etmektedirler (Kararımak 2006). Lepore ve Revenson (2006) da psikolojik sağamlığı, bireyin kişilik özelliklerinden çok birey, bireyin geçmiş yaşantıları ve yaşamını geçirdiği mevcut ortam arasındaki etkileşimi içeren bir süreç olarak belirtmektedirler. Bu bakış açısına göre sağamlık, az görülen sıra dışı özellikler anlamına gelmemektedir. Sağlam insanların da sıradan kişiler gibi akıl, vücut, aile, insan ilişkileri ve çevreleri sağlam olmalarına katkı sağlamaktadır. Her insanda bulunan sıradan özellikler ve etrafındaki unsurlar sağamlığı meydana getirebilmektedir. Kavramın oluşumuna anlaşılır ve sıradan bir sürecin etki edip şaşırtıcı ve az görülen durumların kaynaklık etmemesi, risk unsurlarının etkilerinin azaltılması sayesinde olumlu sonuçlar elde edileceğine dair umut verici bir tablo çizmektedir(Masten 2001). Meredith, Sherbourne, Gaillot, Hansell, Ritschard, Parker ve Wrenn (2011), bir kişiyi psikolojik sağamlık özelliğine sahip ya da değil şeklinde nitelemenin, kişiyi yeterli başa çıkma kaynaklarına sahip olmadığı hissi ile karşı karşıya getirme riski taşıdığını vurgulamaktadırlar. Ayrıca kişinin psikolojik sağamlığı hakkında fikir yürütürken psikolojik sağamlık düzeyinin derecesini ifade etmenin var ya da yok demekten daha doğru olabileceğini de söylemektedirler.

Psikolojik sağamlığı, genel olarak çocuk ve ergenlerin güçlüklerle nasıl iyi bir şekilde mücadele ettikleriyle ilgilenmekte olan gelişimci bilim adamları gelişimsel düzlemde ele almaktadırlar (Werner ve Smith, 2001). Bu bakış açısına göre psikolojik sağamlık, çocukların güçlüğe rağmen pozitif bir uyum gösterebilmeleri için

kendilerindeki ve çevrelerindeki bütün kaynakları kullanabilme yeteneğini kazandıkları gelişime dayalı bir süreçtir. Gelişimsel öykü, sağlamlık kavramında oldukça önemlidir ve baş etme yeteneğinin kazanılması yanında çevresel kaynaklardan yararlanmayı da içermektedir. Psikolojik sağlamlığa gelişimsel yönden yaklaşılması, kişinin gelişimsel öyküsünün daha sonra göstereceği uyumun niteliğine olan etkisini bulmaya çalışmaktadır (Yates, Egeland ve Sroufe 2003).

Zimmerman'ın (2013) geliştirdiği “Psikolojik Sağlamlık Kuramı”, bireyin karşılaştığı riskli durumların ruhsal rahatsızlığa dönüşmesini ketleyen olumlu çevresel, sosyal ve bireysel değişkenlere odaklanmaktadır. Bu olumlu çevresel, sosyal ve bireysel değişkenlere destekleyici faktörler denmektedir. Destekleyici faktörler, risk faktörlerinin aksi yönünde işlev görmektedir. Fergus ve Zimmerman (2005) iki tür destekleyici faktörü, değerli nitelikler ve kaynaklar şeklinde ifade etmektedir. Bireyin içinde taşıdığı öz-yeterlilik ve özsaygı gibi olumlu faktörler, değerli niteliklerdir. Kaynaklar ise anne-baba desteği, gençlik programları gibi bireye belli işlevsel becerileri öğrenme ve uygulama fırsatı tanıyan bireyin dışında olan faktörlerdir. Değerli nitelikler ve kaynaklar, bireye sağlıklı gelişim için gereken bireysel ve çevresel olanakları sağlamaktadır. Bu kuram bazı gençlerin maruz kaldıkları risklere karşın, nasıl sağlıklı birer yetişkin şeklinde geliştiklerini anlamaya yönelik bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir (Zimmerman, 2013).

Haase'in (2004) “Ergen Psikolojik Sağlamlık Modeli” (Adolescent Resilience Model), kanser hastası olan ergenlerle yapılan çalışmalarla geliştirilen bir modeldir. Bu model, bireysel koruyucu faktörleri (cesurca başa çıkma, umut), ailesel koruyucu faktörleri (ailedeki iklim, ailenin desteği ve bireye sunduğu kaynaklar) ve sosyal koruyucu faktörleri (sağlıklı sosyal kaynaklar ve sosyal bütünleşme) içermektedir. Araştırmacılara göre modelin amacı, ergenlerin ve ailelerinin yaşantıları ve algıları üzerine müdahaleler geliştirmektir. Özellikle, sağlık problemleri olan çocuklar için uygun bir modeldir. Hunter ve Chandler (1999) tarafından “Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Sürekliliği” (The Continuum of Resilience in Adolescents) şeklinde ifade edilen bir başka modelde ise ergenlerde psikolojik sağlamlığın uyum sağlayıcı nitelikte olduğu ve kavramın bir tarafında riskin diğer tarafında sağlıklı uyum sağlamanın olduğu bir süreklilik üzerinde ele alınması gerektiği savunulmaktadır. Bu yaklaşımda psikolojik

sağlamlık, stresin sonuçlarına aracılık eden bir değişken olarak görülmektedir. Blum, McNeely ve Nonnemaker (2002), bu modellere ek olarak çocukluk ve ergenlikle ilişkili “Psikolojik Sağlamlığın Ekolojik Çerçevesi”ni geliştirmişlerdir. Bu model risk faktörlerini ve koruyucu faktörleri, çevre, okul, aile, akranlar ve birey gibi birçok düzeyde ele almakta ve psikolojik sağlamlığı risk ile korunma arasında bir tampon olarak görmektedir (Ahern 2007).

2.7.4. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

2.7.4.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri

Risk kelime olarak güçlük, sıkıntı ve felaket anlamlarını içermektedir. Risk faktörleri ise olumsuz bir durumun meydana gelme ihtimalini arttıracak veya olası bir sorunun sürmesine neden olabilecek etkiler şeklinde ifade edilmektedir (Gürkan 2006). Garmezy (1993), gerçek risk ya da olumsuz durum içermeyen yapılan sağlamlık tanımlamalarının her zaman eksik kalacağını savunmaktadır. Risk faktörleri, psikolojik sağlamlık ya da psikolojik sağlamlık tanımında önemli bir etken olarak gözükmektedir. Şiddete maruz kalmaktan düşük sosyoekonomik düzeye kadar çeşitlilik gösteren risk faktörleri, daha sonraki dönemlerde ortaya çıkan gelişim problemlerinin yordayıcısı olarak görülmektedir (Werner 1989).

Masten ve Reed (2002) risk faktörleri ve sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik olarak psikolojik sağlamlığın, kişi sadece risk veya güçlükle karşılaştığında tanımlanabileceğini belirtmektedirler. Belli bir risk unsurunun bulunmadığı şartlar içindeki çocuklar için “iyi uyumlu”, “yeterli” veya sadece “normal” ifadelerinin kullanılabileceği, ancak bu çocuklar ve ergenler için “sağlamlık” kavramından bahsedilemeyeceği bildirilmektedir. Herhangi bir durumun risk faktörü olarak değerlendirilmesi için kişinin yaşanan o riskten olumsuz şekilde etkilenmesi gerekmektedir. Eşlerin boşanması durumunda, ebeveynin çatışma halinde olması ve çocuğun bu çatışmalı ortamdan negatif yönden etkilenmesi bu duruma örnektir (Rodgers ve Rose 2002).

Bazı bilim adamları, risk kavramıyla ilgili ayrımı birey ve çevrenin özellikleri açısından yapmaktadır. Risk unsurlarının doğal yapısı yanında bu unsurların sayısı ve etkileme gücü, psikolojik sağlamlık tanımları bakımından önemlidir. Sağlamlık

kavramı, ancak kişinin maruz kaldığı stres faktörlerinin yoğunluk ve olumsuzluk derecesi dikkate alındığında anlamlı olmaktadır. Sağlamlık, sadece kişinin ulaştığı pozitif gelişme ve sonuçları göz önünde bulundururken risk kavramı, henüz ortada olmayan birçok sonucu da ele almaktadır (Kaplan 1999).

Risk, birey ve gruplardaki öznel, olumsuz ve istenmeyen bir sonuca karşı var olan eğilimi göstermektedir. Riskin derecesi, riske maruz kalındığında olumsuz sonucun ortaya çıkma ihtimaliyle karşılaştırılarak ölçülmektedir. Risk araştırmaları, bazı insanların sağlamlık geliştirip bazılarının geliştirmemelerinin nedenleri üzerinde durmaktadır. Risk araştırmalarının temel amacı, riskler ve sonuçlar arasındaki sürekliliği ve süreksizliği kanunsal olarak ortaya koyacak araştırmalar sunmaktır. Riskin aktif etkeni kendi içinde yatmamakta, değişkenlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan birçok süreçten kaynaklanmaktadır. Bu süreçler, risk şartlarıyla ve işlevsel olmayan öznel sonuçlarla ilgilidir. Örneğin, sosyal olarak çekingen ve utangaç çocuklar normal akranlarına göre depresyon geliştirmede daha fazla risk altındadır. Bu olayda risk, sadece çekingenlik ve utangaçlık özelliklerine dayandırılmaz. Risk, sosyal olarak çekingenlik ve utangaçlıkla ilişkilendirilen süreçte yatmakta, bu süreçte çekingenlik ve utangaçlık özelliklerinin birey tarafından içselleştirilmesi depresyona yol açmaktadır (Cowan; Cowan ve Schulz 1996). Herhangi bir travmatik yaşantının tek başına olumsuz sonucu ortaya çıkarmadığı, bunun yerine stresörlerin birikimli, süregelen ve yaygın olarak ortaya çıkmalarının riski desteklediği ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olduğu psikolojik sağlamlık kavramının anlaşılması açısından bilinmesi gereken önemli bir konudur (Goldstein ve Brooks 2005).

Riskle ilgili ilk araştırmalarda, kişilerin hayatlarının gelecek dönemlerinde negatif durumlara neden olabilecek belirli risk unsurları üzerinde çalışılmıştır. Fakat bilinmektedir ki risk unsurları genellikle aynı zaman diliminde meydana gelmekte ve giderek birikimli bir hal almaktadır (Masten ve Reed 2002). Bu nedenle daha sonraki araştırmalarda, kişinin hayat düzenini bozacak birçok faktörün bir arada bulunduğu, bu faktörlerin uyumlu ve sağlıklı bir hayat sürmenin önünde bir tehdit oluşturduğu sonucuna varılmıştır (Bucciarelli ve Vlahov 2007).

Risk faktörleri ve bu faktörlere kaynaklık eden unsurlar şu şekilde ifade edilmektedir:

Aile ortamları: Alt sosyal sınıfta bulunma, aile çatışmaları, ailedeki zihinsel hastalıklar, kalabalık aile, anne baba ile kurulan zayıf bağlar, aile yapısındaki bozukluklar ve iletişim sorunları.

Duygusal zorluklar: Çocuk istismarı, duyarsızlık, duygusal körelme, duygusal olarak olgunlaşamama, stresli yaşantılar, düşük benlik saygısı, duygusal kontrolsüzlük.

Okul problemleri: Akademik başarısızlık, okulla ilgili moralsizlik.

Ekolojik ortam: Yakın çevredeki sosyal yapı sorunları, ırksal ayrımcılık, işsizlik, aşırı fakirlik.

Bedensel sorunlar: Duyumsal yetersizlikler, organik sorunlar, nörokimyasal dengesizlikler.

Kişilerarası problemler: Arkadaş reddi, yabancılaşma ve yalnızlık.

Beceri gelişimindeki gerilikler: Normalin altında zekâ sahibi olma, sosyal yetersizlik, dikkat eksikliği, okuma güçlüğü, zayıf iş becerisi ve alışkanlıklar (Özcan 2005).

Risk faktörleri, bireysel, aile ve çevreyle ilgili risk faktörleri şeklinde incelenmektedir:

1. Bireysel Risk Faktörleri:

Bireyin doğumla beraber getirdiği veya daha sonradan kazandığı bir takım olumsuz kişilik özellikleri ve hayati koşullar, risklerle yüz yüze gelme ihtimalini güçlendirmektedir. Bahsedilen bu faktörler, kronik hastalıklar, erken doğum, fetal alkol / ilaç kullanımı, adolesan gebelik, düşük IQ seviyesi, geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma, akademik başarısızlık, madde kullanımı, belli bir etnik gruba ya da azınlığa ait olma, özgüven azlığı, kendini kontrol etme yeteneğinin az olması, genetik bozukluklar, etkili başa çıkma mekanizmalarının olmaması, agresif kişilik yapısına sahip olma gibi faktörlerdir (Kararımak 2006; Terzi 2008).

2. Aileyle İlgili Risk Faktörleri:

Kişilik özellikleri dışında yer alan ve sadece aileyle ilgili olan bazı olumsuz özellik ve deneyimler de bireyin bir takım risklerle karşılaşma ihtimalini yükseltmektedir. Psikolojik rahatsızlığı olan ebeveyne sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin boşanması ya da ölümü, suç işlemiş veya madde kullanan ebeveyne sahip

olma, yoksulluk, aile içi cinsel taciz, anne ve babanın eğitim düzeyi, aile içi şiddet, ebeveyn yoksunluğu, aile ile yakın ilişkiler kurulamaması, annenin ergenlik döneminde gebe kalması, aile geçimsizliği, çocukların doğum yılları arasındaki sürenin iki yıldan az olması, en az dört çocuklu kalabalık bir aileye sahip olma gibi faktörler aileyle ilgili risk faktörlerindendir (Gizir 2007).

3. Çevresel Risk Faktörleri:

Bazı risk faktörleri, ne bireysel ne de aileyle ilgili olmamaktadır. Çevresel riskler, suç oranlarının yüksek olduğu bir yerde yaşama, okula devam etmenin yetersiz olması, siyasi şiddetin olduğu bir toplumda bulunma, doğal felaketler, terör, savaş, kıtlık, göç, çocuk ihmali ve istismarı, evsizlik, toplumsal şiddete maruz kalma, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, yetersiz beslenme, olumsuz arkadaş desteği gibi faktörleri kapsamaktadır (Fraser 2008; Gizir 2007; Terzi 2008). Rodgers-Spencer ve Collins (2006), kişinin kendini bir grupta azınlık olarak görmesini de çevresel bir risk faktörü olarak değerlendirmektedirler.

Çocukluk veya ergenlikte riskli durumlarla karşılaşmak, yaşamın ilerleyen zamanlarında bazı aksaklıklara neden olabilmektedir. Gelişim açısından kritik bir dönem olarak belirtilen ergenlik döneminin genç insanı, sağlam olduğu ölçüde karşısına çıkan risklerin olumsuz sonuçlarından korunabilmektedir (Conger ve Conger 2002). Birçok ve hızlı değişimin yaşandığı bu dönemde, ergenlere içinde bulundukları çevrenin yeterli yardımı ve desteği göstermemesi ya da destek konusunda kusurlu davranması, ergenlerin bazı uyum sorunları yaşamasına neden olmaktadır. Bu uyum sorunları, öğrenme bozuklukları, dürtüsel davranışlar, erteleme eğilimi, amaçsızlık, okulu bırakma, evden kaçma, alkol ve madde kullanımı, cinsel ilişkiye girme gibi değişik şekillerde ifade edilmektedir (Siyez ve Aysan 2007). Garnezy (1987), risk faktörlerinin çok olmasının kişinin o ölçüde riske maruz kaldığı anlamına geldiğini savunmuştur. Yaptığı araştırmada, alt sosyoekonomik seviyede bulunan ve koruyuculuk özelliği az olan ailelerdeki çocukların, daha fazla stres içeren olayla karşılaştıklarını bulmuştur. Bu şartların sonucunda da çocukların zihinsel kapasitelerinin ve değişik alanlardaki becerilerinin düşük olduğunu ileri sürmüştür.

Blocher (2000), çocuklar ve ergenler için genel olarak risk faktörlerini şöyle sıralamaktadır:

Çocuklar için:

- **Aile içi çatışma ve şiddet**
 - **Boşanma**
 - **Uygun olmayan ebeveyn gözetimi**
 - **İhmal ve istismar**
 - **Ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin ruhsal hastalığı, alkol ya da madde kullanımı**
 - **Yoksulluk**
 - **Oturulan yerleşim yeri ile ilgili sorunlar**
 - **Kronik hastalıklar**
 - **Sık sık okuldan kaçma**
 - **Akran reddi**
 - **Yalnızlık**
 - **Tedavi edilmemiş öğrenme bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu**
- Ergenler için:**

- **Çete üyeliği**
- **Madde kullanımı**
- **Cinsel istismar**
- **Sık sık okuldan kaçma**
- **Rastgele cinsel ilişki**
- **Terk edilme ya da evsiz olma**
- **Suç işleme (Korkut 2004).**

Cinsiyetle ilgili yapılan bir araştırmada erkek çocukların, ebeveynlerinin psikolojik sıkıntılarına ve fakirlik gibi riskli durumlara yönelik olarak daha zayıf oldukları tespit edilmiştir (Luthar 1999). Bolger, Patterson, Thompson ve Kupersmidt (1995) de erkek çocukların, aile parçalanmalarına ve toplumsal etkilere davranışsal anlamda kızlara oranla daha olumsuz biçimde tepki gösterdiğini ve dışsal davranış problemlerini daha fazla sergilediklerini söylemekle birlikte, cinsiyetin psikolojik

sağlamlığa olan etkisinin kişinin yaşıyla ilişkili olduğunun altını çizmektedirler. Örneğin, ilkokul çağındaki erkek çocukların ekonomik zorluklardan kızlara oranla daha çok etkilendiklerini belirtmektedirler (Terzi 2006; Dolbier; Smith; Steinhardt 2007). Ergenlik dönemi açısından bakıldığında ise erkeklerin psikolojik sorunları on sekiz yaşına doğru azalırken kızlar, erken ergenlikte ruhsal olarak daha sağlıklı olmalarına rağmen geç ergenlikte daha çok psikolojik rahatsızlığa yakalanabilmektedirler. Block ve Block (1980), kızların erken psikolojik sağlık deneyimlerini ergenliğe taşıyamadıklarını ve güçlüklerin üstesinden gelmek için daha fazla desteğe ihtiyaç duyduklarını ifade etmektedirler.

Felaketler, risk faktörlerinin önemli bir türüdür ve kötü sonuçlar oluşturmaya yeterli, normal fonksiyonelliği sekteye uğratma gücünü barındıran olay ve deneyimlerdir. Felaket içeren yaşantılar, bireyin birbirinden farklı olayla karşılaşması anlamına gelmektedir. Fakat felaketler çok değişik biçimlerde gerçekleşse de birçok sağlık araştırması belli konularda (kayıp ve yas durumları, ciddi ruhsal bozukluklar, tecavüz ve cinsel istismar, insan veya doğal kaynaklı felaketler, fakirlik, terör vb.) gerçekleştirilmeye devam etmektedir (Theron 2012).

Riskle ilgili bilimsel çalışmalarda elde edilen sonuçlar iki modelle incelenmektedir. Bu modeller, birikimli ve etkileşimli modeller şeklinde adlandırılmaktadır. Birikimli modelde, bazı risk unsurlarının etkilerinden bağımsız olarak risk birikiminin, olumsuz sonuçlarla arasında ilişkinin olduğu düşünülmektedir (Campbell 2005). Etkileşimli modelde ise belli risk unsurları diğer risk unsurlarından daha önceliklidir ve bu risk unsuru, diğer risklerle etkileşime girdiğinde sorunların da ciddi (çarpımsal) bir biçimde artış gösterebileceği belirtilmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker 2000).

2.7.4.2. Psikolojik Sağlık ve Koruyucu Faktörler

Kişiye başarılı sonuçlara ulaştıracak gerçek sebepler, onun bireysel, ailesel ve çevresel risklerinin negatif etkilerini düşürmeye katkı sağlayan ve gelişim ihtiyaçlarını gidermesine yardım eden koruyucu faktörlerdir (Terzi 2006). Jessor (1987) koruyucu faktörlerin, sorunlu davranışlar karşısında bireysel ve sosyal kontrolün sağlanması ve sosyal desteğin istenen ölçüde olması gibi etkenler aracılığıyla bu sorunlu davranışlardaki olumsuz etkilerin azalmasına sebep olan unsurlar olduğunu ifade

etmektedir (Siyez 2006). Koruyucu faktörler, risk faktörleri ve hastalıklar karşısında bireyin dayanma gücünü arttıran özellikler şeklinde de ifade edilmektedir (Korkut 2004).

Masten (1994), koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin iki zıt kutup olduğunu ve koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlık becerisini arttırırken stresi azalttığını ifade etmektedir. Ayrıca koruyucu faktörleri, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumlar olarak tanımlamaktadır (Gerenberg 2006). Rutter (1987), koruyucu faktör yerine koruyucu süreç ifadesinin kullanılmasının gerekliliğinden söz etmektedir. Koruyucu faktörler, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Fakat bireyleri risk mekanizmalarına karşı koruyan süreçlerdir. Süreç kelimesi, psikolojik sağlamlığın açıklanmasında birçok değişkenin etkileşimini ve hayat yörüngesinin riskten uyuma doğru değişimini ifade etmektedir.

Romano ve Hage (2002), koruyucu faktörlerin sorunu meydana gelmeden önce engellediğini ve herhangi bir sorunlu davranışın oluşma şansını azalttığını belirtmektedirler. Bunun yanında, kişinin fiziksel ve duygusal yönden iyi olmasını artırıcı davranış, tutum ve bilgileri sağlamlaştırmasına yardım ederek güçlüklerle karşılaştığında ayakta kalabilmesine katkıda bulunduğunu da vurgulamaktadırlar. Howard ve Johnson (2000), koruyucu faktörlerin kişiler üzerinde kümülatif (birikimli) bir etkisi olduğunu, değişik çalışmalarda stres unsuruna defalarca maruz kalanların etkin baş etme konusunda güçlenip bağışıklık kazandıklarının gözlemlendiğini bildirmektedirler.

Richardson, Neiger ve Jensen (1990), geliştirdikleri psikolojik sağlamlık modelinde bazı önemli hususlar üzerinde durmaktadırlar. Bu modele göre, hayatının belli bir döneminde ciddi bir sıkıntıyla yüzyüze gelen birey, bununla birlikte yaşanan sıkıntının etkisini azaltan bazı koruyucu unsurlarla da karşılaşmaktadır. Eğer birey yeteri kadar koruyucu unsura sahipse hayatında ciddi bir kopukluk yaşamadan bu stresli duruma ayak uydurabilmektedir. Birey zorlu bir olayla mücadele ettiği bu dönemde, duygusal yönden güç kazanıp sorunlarla daha etkili baş etme mekanizmaları elde ettiği için kendisini daha güvende hissedebildiği bir alanda görmektedir. Bu şekilde dengesini koruyabildiği için daha ileri seviyede sağlamlığa doğru ilerlemektedir. Fakat birey yeteri ölçüde korunamazsa hayatında psikolojik olarak aksaklıklar yaşayabilmektedir. Modele göre bu noktada umut verici olan husus, bireyin yaşadığı kopukluktan sonra

yeniden bütünlük kazabileceğinin vurgulanmasıdır. Tekrardan bütünleşmeyi veya kişinin bütünlüğünü sağlama biçimini, var olan bireysel ve çevresel koruyucu faktörler belirlemektedir (Öğülmüş 2001).

Araştırmacılardan bir kısmı koruyucu unsurları, sorunlu davranış üzerindeki risklerin olumsuz etkilerini zayıflatan ögeler şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanımlamada koruyucu faktörlerin, risk faktörlerinin olumsuzluklarını zayıflatarak sorunlu davranış üzerinde yalnızca dolaylı bir etkisinin olduğu belirtilmekte ve risk faktörlerinin varlığından söz edilmektedir (Van der Put, Van der Laan, Stams, Deković ve Hoeve 2011). Diğer bir kısım araştırmacı ise koruyucu unsurların sorunlu davranışı doğrudan etkilediğini düşünmekte ve bu konuyu ifade etmek için “destekleyici faktörler” kavramını kullanmaktadırlar. Stouthamer-Loeber, Loeber, Wei, Farrington ve Wikström (2002) destekleyici faktörleri, risk unsurlarından ayrı bir biçimde sorunlu davranışın gerçekleşme ihtimalini zayıflatan unsurlar olarak belirtmektedirler. Bundan dolayı destekleyici faktörlerin, risk bulunmadığında da sorunlu davranışı doğrudan etkileyen faktörler olduğu vurgulanmaktadır.

Koruyucu faktörlerin durumu ve incinebilirlik, risk düzeyine bağlı olan değişkenlerdir. Koruyucu faktörler, yüksek risk durumlarında dengeleyici bir etki içermektedir. Ancak düşük risk durumlarında ya çok az etkili olmakta ya da olmamaktadırlar. İncinebilirlik faktörleri, koruyucu faktörlerin karşısındadır ve düşük risk durumlarında etkisiz, yüksek risk durumlarında ise zararlı etkiye sahip olmaktadır. Örneğin, stressiz bir yaşam incinebilirlik faktörü olabilmektedir ve bu durum, risk olmadığı zaman önemsizdir. Ancak sorunlarla baş edebilmede başarılı deneyimlere sahip olmayan bireyler için yüksek risk durumunda bir dezavantaja dönüşebilmektedir (Kitano ve Lewis 2005).

Yapılan araştırmalar stresli durumların etkisini azaltmanın, koruyucu faktörlerin güçlü hale getirilmesiyle mümkün olduğunu göstermektedir. Koruyucu faktörlerin risk etmenleri üzerindeki dengesi arttırılarak gelişimsel seyri düzeltme potansiyeli, uyum sağlayıcı gelişimsel yollar edinilmesi ve psikolojik rahatsızlıkların azaltılması ya da önlenmesi sağlanabilmektedir (Cicchetti; D. ve Lynch 1993). Koruyucu faktörlerin doğru biçimde tanımlanması ve sınıflandırılması, riskli yaşantıların sıkça meydana geldiği ergenlik dönemindeki gençlerin, içinde bulundukları durumlarla daha kolay başa

çıkmaları noktasında önem arz etmektedir (Alv rez-Monteser n, Mart nez, Gonz lez, Chac n, Rojo ve Delgado 1998).

Gilligan (2000), kötü yaşam koşullarına sahip olmalarına rağmen bazı çocukların bu kadar iyi olmalarının altında birçok neden olduğunu belirtmektedir. Gilligan, büyümekte olan çocukların sa amlıklarını arttırmak için be  önemli faktörden bahsetmektedir:

1. G  l kl ri ve problemleri azaltmaya dönük bir müdahale ba latılabilirse bu durum, daha sonra ya anabilecekler üzerinde de olumlu bir etki yaratabilir.
2. Geli imdeki engellerin olumlu bir deneyimle sonuçlanması, çocuğun ya da gencin gelişiminde bir dönüm noktası oluşturabilir.
3. Bir güvenlik üssüne sahip olma ve güvenilir ilişki ba ları, çocuğa daha geniş olan dünyayı keşfetme cesareti sa lar.
4. Kendine değer verme, pozitif ilişkilerin, başarıların ve insani değerlerin gelişimine katkıda bulunur.
5. Kendini yönetme gücüne sahip olma hissi, motivasyon, y n duygusu ve  nde gelme hissini oluşturur. Zor durumlarda özellikle gençler için çok önemlidir.

Koruyucu faktörler, bireysel, ailesel ve çevresel unsurlar veya bütün bunların etkileşiminden kaynaklanabilmektedir. Burada önemli olan, bu unsurlardan hangilerinin var olduğu değil koruyucu faktörlerin var olan risk unsurunu nasıl zayıflattı ı ve engelledi inin saptanabilmesidir (Greene ve Conrad 2002). Bu nedenle psikolojik sa amlık çalışmalarında koruyucu faktörlerin araştırılması, riskli bir durumla karşı karşıya kalan kişilerin başkalarına göre niçin daha başarılı ve sağlıklı bir şekilde uyumlu olduklarının açıklanması bakımından oldukça önemlidir (Masten ve Reed 2002).

2.7.4.3. Bireysel Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler, bireyin sahip olduğu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen faktörler olarak nitelendirilmektedir. Bu koruyucu faktörler, do umla beraber gelen özellikleri ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde kazanılan yeterlikleri ve şartları içermektedir. Ya , zekâ, cinsiyet, kişilik, kişiye has ihtiyaçlar, kişinin sağlam ve g cs z tarafları olarak sayılabilecek bireysel özellikler, özellikle çocukların değişik ortamlarda uyumlu olmalarını önemli ölçüde etkilemektedir. Çocukların bazılarındaki bireysel özellikler, sorunlarla başa  ıkma larında onların etkin

ve güçlü olmalarını sağlarken bazılarındaki bireysel özellikler ise onları pasif ve güçsüz yapmaktadır (Özcan 2005).

Birçok kuramcı, olumlu duyguların kişiyi koruyucu etkisinden söz etmekte ve bu olumlu duyguların kolaylaştırıcı rolüne değinmektedir. Ayrıca düşüncelerin ve davranışların çeşitliliğini arttıran olumlu duyguların bireyin yeni durumlara uyum sağlamasında fiziksel ve psikolojik kaynaklarını güçlendirdiği, stresli olaylarda daha çabuk toparlanabilme becerisinin gelişmesine etki ettiği ve bireye motivasyon gücü sağladığı vurgulanmaktadır (Frederickson 2001). Bazı insanlar, kendilerini olumsuzluklar karşısında koruyan ve sağlam kılan özelliklere sahiptirler. Bu kişilerin, kendileriyle ilgili ve kendilerine ait davranışlarına ve yeteneklerine etki eden bazı fikirleri bulunmaktadır. Örneğin, kişi kendisinin sağlam bir zihin yapısına sahip olduğunu düşünebilir. Sağlam zihin yapısı kişilerin ciddi sıkıntı ve baskıların olumsuz etkilerinden korunabilmelerini, gündelik hayatın güçlükleriyle baş etmelerini, düş kırıklıkları ve travmatik durumlar karşısında ayakta kalabilmelerini mümkün kılmaktadır. Bunların yanında, kişilerin anlaşılabilir ve gerçekçi hedefler seçmelerini ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurup onlara saygılı olmalarını da sağlamaktadır. Her insanın, bu zihinsel yapıyı oluşturma imkân ve kabiliyeti bulunmaktadır (Goldstein ve Brooks 2005).

Bireye ait koruyucu faktörlerin kapsamı oldukça geniştir ve çeşitlilik göstermektedir. Özgüven, özsaygı, öz-yeterlilik, entelektüel kapasitenin yüksek oluşu, zekâ seviyesinin normalin üstünde olması, sosyal beceriler, yumuşak başlılık, sağlıklı biyolojik yapıya sahip olma, aile bireylerinde kronik ve kalıtsal hastalıkların az olması, başkalarının kişiyi yetenekli görmesi, kendini kontrol edebilme, akademik açıdan becerikli olma, pozitif bakış açısı ve ruh durumu, mizah yeteneği, dil kabiliyeti, başarılı arkadaş ilişkileri, sosyal olarak üst seviyede duyarlı olma, empatik olma, sorun çözebilme yeteneği, üst seviyede benlik algısı, bireyin kendisinin ve başkalarının değerli bulduğu kabiliyetlerinin bulunması, kendine değer verme, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, gelecek için plan yapma, akademik yeteneğin olumlu algılanması, bireyin doğuştan ya da sonradan sahip olduğu bireysel özellikleriyle ilgili olan koruyucu faktörlerdir (Gizir 2007). Psikolojik sağlamlığın oluşmasında bireyin kendi becerilerine güvenmesi, benlik saygısının yüksekliği, karşı karşıya kaldığı

durumların başarıyla üstesinden geleceğine inanması gibi özellikler, gelişimsel bir süreç içerisinde oluşmaktadır (Werner 2000).

2.7.4.4. Aileyle İlgili Koruyucu Faktörler

Ailenin genel yapısı, şartları ve aile üyelerinin taşıdığı nitelikler, olumlu veya olumsuz bireyin psikolojik sağlamlığını yakından etkilemektedir. Aile faktörleri açısından psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların ailelerinde duygusal bağlar, iletişim, destek, yakınlık ve uyumluluk düzeyi yüksektir. (Meredith, Sherbourne, Gaillot, Hansell, Ritschard, Parker ve Wrenn 2011). İyi anne babalık yalnızca çocuklardaki psikolojik sağlamlığın oluşumunu etkilemekle kalmamakta bunun yanında fakirlik, sağlıkla ilgili problemler ve toplumdaki şiddet gibi önemli güçlüklerle başa çıkmayı da kolaylaştırmaktadır. Özellikle ergenlerin, onları destekleyen ve bilinçli davranan aileleri olduğunda sıkıntılarla çok daha iyi baş edebildikleri belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda, güven verici annesi olanların gündelik sıkıntılarla daha başarılı bir şekilde başa çıktıkları bulunmuştur. Çocuğunun özerk olmasını önemseyen, etkin bir disiplin anlayışıyla hareket eden ve maddi sıkıntılarla karşılaştığında çocuğunu yüreklendiren anne babaların çocuklarının da daha sağlam olduğu saptanmıştır (Hill, Stafford, Seaman, Ross ve Daniel 2007).

Bireylerin birbirlerine yakın ve birbirlerini destekleyip koruyabildikleri bir aile ortamında aile üyelerinin kendilerini güvenli bir ortamda hissetmesi, ailenin koruyuculuğu açısından çok önemlidir. Özellikle çocuklar, anne babalarıyla sağlam bir ilişki oluşturduklarını hissedebilirlerse aile dinamiği daha da güçlendirilecektir. Klinik çalışmalarda, zorluklarla mücadele eden ailelerin bu özelliklerinin olmadığı ve bu durumun olumsuz etki ve sonuçlarının bilinmediği sonucuna varılmıştır. Örneğin, depresyon ya da buna benzer bazı psikolojik hastalıklarda kalıtsal ve psikososyal unsurların etkin bir rolü olmakla birlikte ebeveynle yaşanan ilişkinin ve aileyle olan problemlerin olumsuz etkilerinden pek fazla söz edilmediği bildirilmektedir (Beardslee 1998). Amerika’da gerçekleştirilen geniş çaplı bir çalışmanın sonucuna göre, ebeveynler ergenlikteki çocuklarına sözlü bir şekilde onların davranışlarını tasvip etmediklerini bildirdiklerinde, ergenlerin uzunca bir zaman başlarına bela gelmediği gözlenmiştir. İkaz alanlarla ebeveynlerinin bu şekildeki ikazlarını duymayanlar

kıyaslandığında, ikaz alanların yanlış davranışları tercih etme olasılıklarının daha alt seviyede olduğu saptanmıştır (Flannery 2006).

Olumlu anne-çocuk ilişkisi, aileyle beraber yaşama, anne-babanın iyi eğitilmiş olması, maddi imkânların yeterli olması, çekirdek ailenin dışında da sağlam ve sevgi dolu aile ilişkilerinin bulunması, aşırı kalabalık olmayan bir ailede yaşama, demokratik anne-baba tutumları, düzenli ve organize edilmiş bir aile ortamı, ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden yardım alma gibi faktörler ailesel koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır. Ailedeki şefkat içeren ilişkiler, iletişim, istikrar, ebeveyn beklentilerinin yüksek olması, pozitif disiplin yöntemleri, gözetim, anlamlı bir varoluş için destek verme ve fırsat tanıma gibi davranışlar, çocuğun psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkilemektedir (Larsen 2010).

2.7.4.5. Çevresel Koruyucu Faktörler

Kişinin maruz kaldığı risk unsurlarının etkilerini zayıflatacak etmenler kimi zaman da çevresel kaynaklı olmaktadır. Özellikle çocukların ve ergenlerin, onlara arkadaşça yaklaşım sağlayacak ve yönlendirmeleriyle destek olacak aile dışından yetişkinlere (öğretmenler, aile dostları vb.) ve arkadaşlara da ihtiyaçları vardır. İnsanların çevrelerindeki önemli bireylerden gördükleri ilgi ve destek, olumsuz yaşantıların negatif tesirlerini azalttığı için psikolojik sağlamlıkta olumlu bir gelişim seyri gözlenmektedir (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, Sawyer (2003). Örneğin, insanların kendi inanç sistemlerini paylaşan kişilerle ilişkilerini sürdürmeleri koruyucu bir faktör olarak oldukça etkilidir. Dinsel inançlar, farklı etnik ve sosyal sınıflardan olan çocukların davranışları için beklentiler ve standartlar oluşturarak onların uyumuna yardımcı olmaktadır (Masten, Best ve Garmezy (1990).

Okullar, temel görev ve işlevlerini yerine getirdiğinde bireye karşı koruyuculuk vazifesini de ifa etmiş olmaktadır. Çevresel koruyucu faktörler arasında sayılan okullar, çocuk ve ergenlerin zamanlarının büyük bir kısmını geçirdikleri, etkisinin olumlu ya da olumsuz şekilde görüldüğü önemli kurumlardır. Son çalışmalar, olumlu bir okul yaşantısının olumsuz ev ortamını bir dereceye kadar telafi edebildiğini göstermektedir (Larsen 2010). Sogar'a göre okul yaşantısı süresince çeşitli olumlu deneyimler yaşayan öğrenciler, okuldan ayrıldıklarında gelecekleriyle ilgili iyimserlik duygusuna sahip olmaktadır. Elde ettikleri başarılar yeterlik duygularını geliştirmekte ve kendilerini

güçlü hissetmelerini sağlamaktadır. Aynı zamanda yaşadıkları toplumun değerli bir üyesi olduklarının hissettirilmesi, o topluma ait olma duygularını pekiştirmektedir. Okuldaki akademik performanstaki düşüklük ve sürekli başarısızlık ise öğrencilerde yabancılaşma, işe yaramazlık ve güçsüzlük duygularını güçlendirmektedir. Ayrıca başarısızlık, öğrencilerin sıkıntı ve stresle mücadele etmelerini sağlayacak donanımların yetersiz olmasına da yol açmaktadır. Bu nedenle öğrencilerde olumlu duyguların oluşturulması için planlanmış eğitsel deneyimlere yer vermek önemlidir. Öğrencinin günlük yaşantısı ve okul yaşantısı içinde olumlu deneyim olanakları oluşturularak bu olanaklarla öğrencilere yeterlik, ait olma, işe yarama, güçlülük ve iyimserlik duygularını yaşama fırsatı sunulabilir. Böylece stresli durumlarla mücadele edebilmeleri için yeterli donanım kazanmaları sağlanabilir (Krovetz 1999).

Sosyal bir çevrenin içinde yer alma, iyi okullarda okuma, toplum desteği, okuldaki sağlıklı ilişkiler, pozitif akran desteği ve doğru bir rol modelin varlığı gibi faktörler çevresel kaynaklı koruyucu faktörler olarak sıralanmaktadır. Bazı araştırmalarda, spor ve fiziksel aktivite de çevresel bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (Şahin; Yetim ve Çelik 2012). Özellikle ebeveynlerle iletişim halinde olan her türlü faaliyet, kurum ve kuruluş (okul, gençlik organizasyonları, gündüz bakım programları vb.) koruyucu faktör olma fonksiyonunu yerine getirmiş olmaktadır (Çataloğlu 2011).

Kişisel, ailesel ya da çevresel koruyucu etmenlerin olumlu nitelikler taşıması, bireylerin gelişimlerini pozitif yönde etkilemekle birlikte psikolojik sağlamlık seviyelerini de artırmaktadır. Ancak bu faktörler olumsuzsa bireyin gelişimi bundan kötü etkilenmekte ve psikolojik sağlamlık seviyesi düşmektedir. Bu nedenle olumsuz koşullar altında yetişen çocuk ve ergenlerin, hayatta başarılı ve psikolojik olarak sağlam olabilmeleri için bu risk ve koruyucu faktörlerin neleri içerdiğinin bilinmesi oldukça önemlidir (Öz ve Yılmaz 2009). Yaşamsal zorlukların ardından bireyin pozitif uyumu şeklinde tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramının daha iyi anlaşılabilmesi; bireyin içinde bulunduğu aile, okul, toplum gibi çevresel ve bağlamsal faktörlerin iyi anlaşılmasıyla mümkündür (Ungar 2012).

2.7.5. Psikolojik olarak sağlam bireylerin özellikleri

Nash ve Fraser (1998), sağlam bireylerin bazı özelliklere sahip olduklarını belirtmişlerdir:

- **Başa çıkma yeteneği:** Gündelik yaşamın güçlükleriyle uygun ve yeterli bir biçimde başa çıkabilme,
- **Başa çıkma için gerekli psikolojik kaynaklara sahip olma:** Güçlüklerle başa çıkabilmek için gerekli olan içsel kaynaklara sahip olabilmek,
- **Strese karşı kontrol kapasitesi:** Güçlükler karşısında hissedilen strese karşı yeterli düzeyde kontrol kapasitesine sahip olma, stres karşısında kontrolünü yitirmeme,
- **İnsanlara yönelik ilgi:** Sosyal çevreye karşı genel olarak olumlu bir bakış açısına sahip olma,
- **Sosyal Yanıtlayıcılık:** Gelişim dönemine uygun, doğal duygu alışverişinde bulunabilme,
- **Yüksek benlik saygısı:** Kendiliğe ilişkin olumlu özellikler atfetme,
- **Öz farkındalık:** Kendini tanıma ve içe bakış sahibi olma,
- **İşbirliğine Yatkın:** İşbirliği davranışına yatkın olma, yardım etmeye ve almaya hazır olma,
- **Kişiler arası ilişkilerde duygusal yakınlık kurma isteği:** Kişiler arası ilişkilerde duygusal yakınlık kurmaya yakın ve açık olma,
- **Etkili örgütsel davranış:** Problemlere yaklaşımda etkili örgütsel davranış sergileme,
- **Aktif problem yönelimli hareket etme:** Problemlere yaklaşımda aktif hareket etme,
- **Düşünerek eylemde bulunma:** Eylemde bulunmadan önce duyguların etkisinde kalmadan ve o eylemin sonuçlarını düşünerek hareket etme,
- **Gerçeği doğru biçimde değerlendirme:** Yaşamsal gerçekleri doğru değerlendirme, bilişsel çarpıtmalara sahip olmama,
- **Olumlu nesne ilişkiselliği:** Bireyin ilişki içerisinde bulunduğu insanları psikolojik açıdan otonom, sürekli ve kalıcı bir psişik varlığa sahip biçimde kavraması (Eminağaoğlu 2006).

Higgins (1994)'e göre sağlam bireyler, insanlarla sağlıklı iletişim kurabilen, problem çözmek konusunda başarılı ve gelişimlerine katkı sağlayacak motivasyona sahip olan inançlı bireylerdir. Yaşadıkları sorun, üzüntü veya travmatik bir durumdan yararlı sonuçlar ve dersler çıkarabilen bu insanlar, sosyal faaliyetlerde bulunma konusunda oldukça aktiftirler. Araştırmacı, sağlam olduğunu düşünen yetişkinlerin çoğunun çocukken psikolojik sağlamlıklarının kendileri ve başkaları tarafından fark edilmediğini belirtmektedir.

Doğuştan gelen özelliklerin yanında kişinin gayretiyle elde ettiği bir takım özellikler de mevcuttur. Mükemmel iletişim becerilerine sahip olma, deneyimler sayesinde sosyal evre aracılığıyla geliştirilen empati ve sevecenlik özelliği, kendisiyle ilgili espri anlayışına sahip olma, zgr davranabilme yeteneği, olumsuz evre ve insanlardan uzaklaşabilme becerisi, bir hedefe bağlanma ve geleceğe umutla bakabilme gibi özellikler bireylerin sonradan kazanabileceği bazı özelliklerdir. Bu yeterliliklerin kazanımı bireylerin bilinçli çabasını gerektirmekte ve psikolojik yönden daha sağlam olmalarını mümkün kılmaktadır (Benard 1991).

Psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların sıklıkla iyi ğrenci oldukları ve müzik, sanat, spor gibi etkinliklerde üstün oldukları belirtilmektedir (Joseph 1994). Sağlam ocuklar, stresle başa çıkma da yapıcı, faydalı ve etkili yöntemler kullanmaktadırlar. Bu yöntemler olumlu düşünmeyi, kendine inanmayı, aileden ve arkadaşlardan alınan desteği kapsamaktadır. Özellikle destekleyici yetişkin ilişkilerinde (oğretmenler, akrabalar vb.) yetenekli olan bu çocuklar, stresle karşılaştıklarında mücadele etme yeteneklerini kullanmaktadırlar (Day 2006). Sağlamlık gösteren çocuklar, arkadaş edinebilme ve arkadaşlığı sürdürebilme becerilerine sahip, gerektiğinde arkadaşlarından duygusal destek sağlayabilen ve arkadaşlıklarını yetişkinliğe kadar sürdürebilen bireylerdir (Lewis 2000; Werner ve Smith 2001). Çalışmaların birçoğundaki bulgular, sağlam çocukların ya da ergenlerin diğerlerine göre bilişsel ve akademik yetenek yönünden yüksek seviyede olduğunu göstermektedir (Cappella ve Rhona 2001).

Psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar, hayatın mantığına ve birinin olacakları kontrol edebileceğine dair bir inanç geliştirebilmektedirler. Sahip olunan bu inanış, bu çocukların g zamanlarda daha güçlü durmalarını sağlamaktadır. Robson (1991), uygunsuz aile ortamlarından kendilerini çekip koruyabilen bu çocukların, boşanmanın olduğu durumlarda yaşananlar üzüntü ve sıkıntı yaratsa da olanlardan kamadıklarını,

yaşadıkları olayların gelişimlerine ve olgunlaşmalarına katkı sağlayıcı etkisini gördüklerinden söz etmektedir (Gürkan 2006).

Benard (1991) ise psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların dört ortak özelliğini şu şekilde sıralamıştır:

- **Sosyal yeterlilik:** Sorumluluk, esneklik, empati ve ilgi, iletişim becerileri, mizah duygusu ve diğer sosyal davranışları içermektedir.
- **Problem çözme becerileri:** Soyut, yansıtıcı, esnek düşünebilme ve bunun yanında bilişsel ve sosyal problemlere çözüm getirebilme becerilerini içine almaktadır.
- **Özerklik:** Kişinin kendi kimliğine ilişkin algısı, bunun yanında bağımsız davranabilme ve çevresi üzerinde denetim sahibi olabilme yeteneğidir.
- **Amaç ve gelecek duygusu:** Amaçlar ve eğitimsel beklentiler oluşturma, dirençli ve umutlu olma, parlak bir geleceğe sahip olunacağı inancını içermektedir.

Sağlam çocukların özellikleri, biyolojik ve psikolojik faktörler şeklinde de incelenmektedir. Sağlık durumu, kalıtsal etkiler, cinsiyet durumu ve mizacın özellikleri biyolojik faktörlerdir. Bedensel yönden sağlam olan bu çocuklar, daha dirençlidirler ve çocukluklarında daha az hastalıkla karşılaşmışlardır. Yüksek enerjileri vardır ve ailelerinde daha az hastalık görülmektedir. Uyumlu bir mizaca sahip olduklarından sıkıntıları kolay atlattıklarıdır. Cinsiyet durumunun da sağlamlığı etkileyen önemli bir unsur olduğu ve erkeklerin genel olarak bütün riskler açısından daha hassas olduğu belirtilmektedir.

Psikolojik faktörler de, zihinsel yeterlik, düşünme biçimi, zekâ, isteklerle baş edebilme kabiliyeti ve kişilik özellikleri şeklinde ifade edilmektedir. Psikolojik olarak sağlam çocukların, hem eğitimdeki performans testlerinde hem de yetenekle ilgili testlerde yüksek seviyede puanlar aldıkları görülmektedir. Düşünerek hareket eden ve dürtülerini iyi kontrol edebilen bu çocuklar, aynı zamanda etraflarından ve içlerinden gelen istekleri dengeli bir şekilde yönetmektedirler. Kişilik özellikleri başlığı ise kişinin kendisini olumlu tanımlayabilmesi ve insanlar arasındaki ilişkilerin olumlu tanımlanabilmesi şeklinde belirtilmektedir. Yüksek benlik algısı, pozitiflik, öz bilinç, öz-kontrol, motive olabilme, merak duygusu, yapıcı olma ve kararlarında özgür olabilme nitelikleri, kişinin kendisini olumlu tanımlayabilmesiyle ilgilidir. İnsan

ilişkilerinde hassas olmak ve empati yapabilmek, insanlara yakın ve saygılı davranmak, otorite figürlerine karşı pozitif olup onların kural ve tavsiyelerine uymak gibi nitelikler de insanlar arası ilişkilere olumlu bakabilmekle ilişkili unsurlardır (Mandleco ve Peery 2000).

Birçok insan sağlık özelliklerine belirli bir seviyede sahip olabilmektedir. Bu konuda önemli olan belirtilen sağlık özelliklerinin, kişinin yaşadığı problemleri aşabilmesini sağlayacak seviyede olmasıdır. Koruyucu unsurların varlığı ve etki gücü, burada devreye girmekte ve bireyin sağlık seviyesini yakından etkilemektedir (Özcan 2005).

2.7.6. Psikolojik Sağlık ve Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuç, sosyal ve akademik başarıyı, toplumun bireyin yaşı için uygun gördüğü davranışları, mutluluğu ve yaşam doyumunu ifade etmektedir. Bunun yanında akıl hastalığı, duygusal stres, suç davranışı ya da risk alma gibi arzulanmayan davranışların olmayışı açısından da tanımlanmaktadır (Masten ve Reed 2002). Başka bir tanımda, bireyin bulunduğu şartlar içerisinde gelişimsel sürecinin olumlu bir şekilde sürdürülebilmesi için etkin ve başarılı uyum sağlamasına olumlu sonuç denilmektedir (Hernandez; Gansei; Engstrom 2007). Sağlıkla ilgili süreçler, travmatik bir olayla etkin olarak başa çıkma veya istenmeyen sonuçtan kaçınabilme gibi diğer sonuçları da içerebilmektedir (Fergus ve Zimmerman 2005). Masten (1990), olumlu sonucun psikolojik sağlamlığın sonuçlarından biri olduğunu ve yüksek risk statülerine rağmen olumlu yönde gelişimi, stresörlere karşı yeterliliği korumayı ve ciddi bir travmayı atlatmayı içine aldığını belirtmektedir.

Kişinin gelişimsel görevlerinden herhangi birisine ilişkin meydana gelen olumlu sonuç veya uyum, daha sonraki gelişimsel görevlerin de olumlu bir şekilde yapılmasını sağlamakta ve kişinin “sağlam çocuk” veya “sağlam yetişkin” biçiminde tanımlanması sonucunu doğurmaktadır. Olumlu sonuçlar, daha sonraki sarsıcı olaylar için de sağlamlığın yordayıcısıdır (Kumpfer 1999). Uyum kavramı olarak da kullanılan olumlu sonuç, kişinin çevresiyle olan etkileşimi sonucunda meydana gelmektedir. Olumlu sonucun, psikolojik sağlamlıkla ilişkili olarak açıklanabilmesi için önceden kestirilemeyecek bir niteliğinin olması gerekmektedir. Eğer herhangi bir bireyden bir zorluğu aşması bekleniyorsa ortaya çıkacak olumlu sonucun bireyin sadece psikolojik

sağlamlığına değil stres şiddetinin düşüklüğüne ya da ortamdaki olumlu şartlar gibi faktörlere de atfedilmesi gerekmektedir (Aydın 2010).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan farklı tanımlamalar incelendiğinde uyumun, ortak bir anahtar kavram olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Sağlamlık araştırmalarında, bireyin içsel uyumunun mu yoksa çevreye olan uyumunun mu uyum kriteri olarak kabul edilmesi gerektiği tartışılmaktadır (Masten ve Reed 2002). Sağlamlık, işlevsel olarak mutluluk ya da içsel iyi oluşun semptomları açısından değil yaşla ilgili gelişimsel görevlere uygun olarak çevreye başarılı bir şekilde uyum sağlama açısından tanımlanırken gelişimsel görev yaklaşımında ise içsel iyi oluş yerine gelişimsel bir perspektiften çevreye uyuma odaklanılmaktadır (Masten ve Obradovic 2006). İçsel sağlık, ego gücü ve içsel denge açısından tanımlanmaktadır. Çevreye “iyi” uyum ise yeterlilik ve sosyal uyumu ifade etmektedir. Masten (1994), sağlamlık kavramının zorlu şartlar altında hem içsel hem de dışsal uyumu içerdiğini belirtmektedir.

Çocuklarla yetişkinlerin psikolojik sağlamlık araştırmaları arasındaki farklardan birisi, sonuçların çeşitleriyle ilgilidir. Çocuklarla yapılan araştırmalarda, genel olarak davranış yönünden yeterliliğe veya çocukların yaşlarına uygun vazifelerde toplumsal beklentileri ne ölçüde karşılayıp karşılamadıklarına bakılmaktadır. Yapılan değerlendirmelerde, öğretmenlerin, arkadaşların ve ailelerin çocuğun iyi seviyede bir not alıp almadığı, arkadaşlarıyla geçinip geçinmediği ve genellikle güzel bir ilişki kurup kuramadığına dair bildirimlerine göre hareket edilmektedir. Yetişkinlerde ise çocuklarda uygulanan yöntemle zıt olarak kişi bildirimleri kendisi belirtmektedir. Burada, kişinin kendisinin ne hissettiğini belirttiği mutluluk, stres yokluğunun öz bildirimi, öznel iyi oluş gibi indeksler kullanılmaktadır (Luthar; Sawyer ve Brown 2006).

Gelişimsel görevlerin gerçekleştirilmesi, akademik anlamda başarılı olma, pozitif ilişkiler, sosyal yönden yeterlilik, suça iten davranışlardan uzak durabilme, psikolojik olarak sağlıklı olma, duygusal sorunların veya belirtilerin azlığı, mutlu olma, okula devam edebilme, yaş dönemine göre spor yapma, sosyal yardımlaşma faaliyetlerinde bulunma, dersler dışında da etkinlikte bulunma, kaidelere göre davranma, arkadaşlar tarafından sevilme ve samimi arkadaşlıklar kurabilme, psikolojik rahatsızlığın olmaması, psikososyal yönden uyumlu olma, kendini onaylama, yaşam

tatmini ve genel iyilik hali gibi özellikler psikolojik sağamlık çalışmalarındaki olumlu sonuçları ifade etmektedir (Grgan 2006).

2.7.7. Yurt Dışında Psikolojik Sağamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar:

Rutter (1979), İngiltere’de psikolojik sağamlık kavramına ışık tutacak önemde bir çalışma yapmıştır. Araştırmacı, anne- babası evlilik sorunları yaşayan, düşük sosyo-ekonomik düzeyden olan, kalabalık ve geniş aileden gelen, annesinde psikopatolojik özelliklere rastlanan ve devlet bakımından yararlanan çocuklarla çalışmıştır. Yapılan gözlemler ve araştırmalar sonucunda, tek bir risk faktörünün büyük bir etkiye sahip olmadığı, birden fazla risk faktörünün bir araya gelmesinin olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını arttırdığı bulunmuştur. Yani birden fazla risk faktörü, diğer risk faktörlerinin etki düzeyini arttırmaktadır (Rak ve Patterson 1996).

Elder (1985), ailesel güçlüklerin ergenlerin yaşamlarını nasıl etkilediğiyle ilgili bir araştırma yapmıştır. Araştırmada, ekonomik kayıpların ve babanın olumsuz tutumlarının artmasıyla birlikte ergenlerde ruhsal sorunların daha fazla yaşandığı ve öz-yeterlik düzeyini azaltarak ergenin belirlediği hedeflerine ulaşabilme, olayları kontrol edebilme ve kaynaklarını harekete geçirebilme yeteneğinde yetersizliklere yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kız çocuklarının erkeklere göre daha incinebilir oldukları saptanmıştır (Aktay 2010).

Giddens (1988) araştırmasında, risk altındaki psikolojik sağamlığı yüksek lise öğrencileriyle görüşmeler yapmıştır. Görüşmeler sonucunda, psikolojik sağamlığı yüksek öğrencilerin ders dışı aktivitelere katılımlarını aile desteğinin motive ettiği görülmüştür. Ayrıca olumlu ebeveynlik ve akran desteğinin öğrencilere niversiteye devam etme isteği verdiği de saptanmıştır.

Werner (1989), ciddi risk unsurlarıyla karşı karşıya olan çocukları doğumlarından 32 yaşlarına kadar sürdürdüğü boylamsal çalışmasında, cinsiyetin sağamlığı etkileyen önemli bir etken olduğu sonucuna varmıştır. Yürütmüş olduğu “Uluslararası Sağamlık Projesi”nin sonuçlarında, kızların erkeklere göre daha güven içerikli ilişkiler geliştirebildiklerini, otonom olabildiklerini, benliklerine saygılı olduklarını, kendilerine güven duyduklarını, empatik olabildiklerini, yardım

isteyebildiklerini, ilişkilerinde güven verebildiklerini, başkalarını anlama ve sorun çözme konusunda çok daha iyi olduklarını tespit etmiştir.

Alfred ve Smith (1989) çalışmalarında, üniversiteli öğrencilerin sıkıntılı olaylarla karşılaştıklarındaki düşünme biçimlerini araştırmışlardır. Araştırmada elde edilen sonuçta, psikolojik sağlamlık yönünden iyi olan kişilerin tehlikeli durumlarla yüz yüze geldiklerinde değerlendirmelerinin olumlu olduğunu ve psikolojik sağlamlığın stres üzerinde orta düzeyde ilişkisi bulunduğunu belirtmişlerdir (Terzi 2005).

Sheppard ve Kashani (1991) 14-16 yaşları arasında 75 erkek ve 75 kadın toplam 150 kişinin katıldığı araştırmalarında, psikolojik sağlamlığın bağlanma ve meydan okuma unsurları ile kaygının fizyolojik ve psikolojik unsurları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, düşük stresli erkeklerin bağlanma ve denetim düzeyi ile ilişkili olarak daha az fizyolojik ve psikolojik belirti gösterirken; yüksek stresli erkeklerin bağlanma ve denetim düzeyi düşük olduğu durumda daha fazla problem yaşadıklarını göstermiştir (Terzi 2005).

Luthar'ın (1991) yapmış olduğu boşanmış ebeveyne sahip olma, okulda düşük not alma, işini kaybetme gibi yaşam olaylarıyla karşılaşmış 14-17 yaş grubu 144 çocukta sağlamlık özelliklerinin araştırıldığı bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın ölçümünde akran ve öğretmen derecelendirme ölçeklerine ve okul notlarına başvurulmuştur. Zekâ, içsel denetim odağı, sosyal yetenekler, ego gelişimi ve olumlu yaşam olayları sağlamlıkla ilişkili bulunmuştur (Eminağaoğlu 2006).

Finn ve Rock (1997) akademik açıdan akranlarına göre daha başarılı olan düşük gelirli ailelerden gelen azınlık öğrencilerini, az başarılı akranlarından ayırt eden süreçleri ve özellikleri incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, düşük gelirli ailelerden gelen 1803 azınlık öğrencisi ile çalışmışlardır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde sağlam öğrencilerin sağlam olmayan akranlarına göre daha yüksek benlik saygısına ve kontrol odağına sahip olduğu, sağlam olmayan öğrencilerin ise okulu bırakan öğrencilere kıyasla daha yüksek benlik saygısına ve kontrol odağına sahip olduğu saptanmıştır (Aktay 2010).

Hart ve arkadaşları (1997) araştırmalarında çocukluktaki kişilik özelliklerini; yüksek psikolojik sağlamlık özellikleri gösterenler, aşırı kontrollü olanlar ve kontrolsüz olanlar olarak 3 boyutta karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar arkadaşlık kurma ve içsel kontrol geliştirmede daha

hızlıdır. Zor şartlar altında içsel kontrolün gelişmesini, psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların uyum ve başarı becerileri sağlamaktadır (Aktay 2010).

Dumont ve Provost'un (1999) ergenlerle yaptıkları bir araştırmada, günlük sıkıntılar ve depresif belirtilerin sıklıkları ve bunlara verilen tepkilere göre katılımcılar “uyumlu”, “sağlam” ve “ incinir” olarak üç gruba ayrılmıştır. Bu gruplar üzerinde öz saygı, sosyal destek, farklı başa çıkma stratejileri ve sosyal hayatın değişik yönlerine ilişkin farklılıklar belirlenmeye çalışılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde iyi uyum gösteren ergenlerin, diğer iki gruptaki ergenlerden daha yüksek düzeyde öz saygıya sahip oldukları görülmektedir. Sağlam gruptaki ergenlerin de öz saygı düzeylerinin, incinir gruptan daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Sağlam ve incinir grubun antisosyal ve illegal eğilimleri, uyumlu gruptan daha yüksek olarak bulunmuştur. Problem çözme becerileri açısından ise sağlam ergenlerin, diğer iki gruptaki ergenlerden daha iyi düzeyde oldukları görülmektedir.

Rew ve diğerleri'nin (2001) çalışmasında, barınma yeri olmayan (evsiz) ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, barınma yeri olmayan ergenler oluşturmuştur. Kendilerini psikolojik anlamda sağlam olarak algılayan katılımcılar daha az yalnız, daha az umutsuz hissetmekte ve kendi hayatlarını tehdit edici davranışları, kendilerini psikolojik anlamda sağlam algılamayan diğer kişilere göre daha az gerçekleştirmektedirler. Kızların psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının, erkeklerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür.

McCubbin'in (2003) çalışması, Havai'li gençlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile stres kaynakları, etnik kimlikleri ve psikolojik işlevsellikleri arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlamıştır. Bu çalışmadaki psikolojik işlevsellik, depresyon, anksiyete, kendini kabul ve bireysel gelişmeyi içermektedir. Araştırmanın çalışma grubunu, 10. ve 11. sınıf öğrencisi öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşam olaylarının etkileri psikolojik işlevselliği etkilemektedir.

Cumberland-Li; Einsberg ve Reiser (2004), çocukların sağlamlık düzeyleri ve duygularını kontrol edebilmelerini araştırmışlardır. Çalışmanın örneklemini, yaş ortalaması 6 olan 42 kız ve 40 erkek çocuk oluşturmaktadır. Çalışmada, kızların

erkeklere oranla duygularını daha yüksek düzeyde kontrol edebilme yeteneğine sahip oldukları ortaya konmuştur.

Burt (2007), asperger sendromlu ergenlerde duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, toplam duygusal zekâ puanının psikolojik sağlamlığın ilişkileri algılama, duygusal tepkisellik ve kişisel uyum alt boyutları ile anlamlı bir ilişki sergilediği görülmüştür. Bununla beraber duygusal zekâ genel ruh durumu alt boyutuyla yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov (2009) Amerika’da 11 Eylül saldırılarına tanık olan 2752 kişiden oluşan geniş bir örneklemle gerçekleştirdiği araştırmada, travma sonrası psikolojik sağlamlığın bu kişiler arasındaki yaygınlığı incelenmiştir. Araştırma, 11 Eylül saldırılarını izleyen 6 aylık bir süre içerisinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada psikolojik sağlamlık, travma sonrası stres bozukluğunun sadece bir belirtisinin görülmesi ya da hiç belirtinin görülmemesi olarak tanımlanmıştır. Sonuç olarak bu örneklem içinde psikolojik sağlamlığın oldukça yaygın olduğu ortaya çıkmıştır. Erkek katılımcılarda psikolojik sağlamlığın yaygınlığı kadın katılımcılardan daha yüksek düzeyde bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Williams (2009) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin okul başarıları, okulu bitirmeye ilişkin kararlılıkları, umut düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sadece umut düzeyi akademik başarının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bunun yanında öğrencilerin umut düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı ve güçlü bir ilişkinin ortaya çıktığı görülmektedir.

Armstrong ve Galligan’ın (2011) çalışmasında; duygusal zekâ boyutlarının olumsuz hayat olaylarına karşı gösterilen psikolojik sağlamlığı tahmin etmedeki önemi araştırılmış, hayat olayları ve stres arasındaki ilişki katılımcıların; kırılganlık, ortalama ve psikolojik sağlamlık profillerine göre yansıtılmıştır. “Duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, duygusal kontrol ve duygu yönetimi çoklu olumsuz hayat olaylarında psikolojik sağlamlığı yordamaktadır” bulgusuna ulaşılmıştır.

2.7.8. Yurt İçinde Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Özcan (2005) araştırmasında, psikolojik sağlamlık özelliklerini tespit etmeyi ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırma yapmayı amaçlamıştır. Araştırmada, anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu psikolojik sağlamlık özellikleri ve koruyucu faktörler anne-babası boşanmış olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Terzi (2005) psikolojik sağlamlık kavramını ele alan çalışmada, stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen “Psikolojik Sağlamlık Modeli”ni test etmeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen bilgiler şöyle özetlenebilir: Psikolojik sağlamlık, kişilik özelliği, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilemektedir. Stresli yaşam durumlarıyla başa çıkma da iyi olmayı dolaylı olarak etkilemektedir.

Eminağaoğlu (2006), lise ve üniversite öğrencilerinden farklı olarak sokak çocuklarının sağlamlığı konusunda çalışma yapmıştır. Bu araştırmada, sokak çocuklarının sağlamlık özelliklerinin çalışan çocuklarındakinin hangi açılardan farklılaştığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada, sokak çocuklarının dayanıklılık özelliklerinin belirlenmesi amaçlanarak, sokak çocuklarının sokak yaşamının olumsuzluklarına karşı hangi güçlü yanlarını kullandıklarının ya da harekete geçirdiklerinin anlaşılmasına çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda sokak çocuklarının, çalışan çocuklardan farklılaşan sağlamlık özellikleri şu şekildedir: Sokak çocuklarının, çalışan çocuklara göre işbirliği ve duygusal yakınlık kurma davranışına daha yatkın olduğu görülmüştür. Sokak çocuklarının çalışan çocuklardan farklılaşan yetersizlikleri ya da kötü özellikleri ise; yüksek düzeyde depresif duygulanıma sahip olma, etkili örgütsel davranış yetersizlikleri ve daha yüksek bilişsel katılık özelliklerine sahip olmadır.

Terzi (2006), üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemiş ve içsel koruyucu faktörlerin psikolojik sağlamlığı ne derece yordayabildiğini test etmiştir. Çalışma sonucuna göre psikolojik sağlamlık puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Koruyucu içsel faktörlerden öz yeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi ve iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcıları oldukları görülmüştür.

Dayioğlu (2008), üniversite sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlıkla öğrenilmiş güçlük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre sınava giriş sayısı, mezuniyet alanı ve okul türü grupları arasındaki puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çoklu regresyon analizi, tüm yordayıcı değişkenlerin (öğrenilmiş güçlük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet) yordayıcı değişkenler olduğunu ortaya koymuştur. Erkek olmanın daha yüksek psikolojik sağlamlık puanı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sipahioğlu'nun (2008) yaptığı bir çalışmada, farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Analiz sonuçları psikolojik sağlamlığın, yoksulluk içinde bulunma, ailesi ile ya da tek ebeveyn ile yaşama, cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre farklılaştığını göstermektedir. Ev içi ilişkilerde ilgi, yüksek beklentiler ve ev içi etkinliklere katılım koruyucu faktör özellikleri, tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerde ailesi ile birlikte yaşayan ergenlere göre daha yüksektir. Problem çözme becerileri, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri ise ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerde tek ebeveyn ile yaşayan ergenlere oranla daha yüksektir. Yoksulluk içindeki ergenlerin cinsiyet değişkenine göre oluşturulan gruplarda arkadaş grubundaki ilgi, empati, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri, kızlarda erkeklere göre daha yüksektir. Yine aynı grupta problem çözme becerilerine ilişkin algılar, erkeklerde kızlara göre daha yüksektir. Tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin arkadaş grubundaki ilgi, empati ve ev içi ilişkilerde ilgi puanları, kızlarda erkeklere göre daha yüksektir. Erkeklerin ise problem çözme becerilerine ilişkin algıları, kızlara oranla daha yüksektir. Psikolojik sağlamlık okul türü değişkenine göre incelendiğinde okul içi ilişkilerde ilgi, eğitimsel beklentiler, amaçlar, problem çözme becerilerine ilişkin algılar, Fen ve Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinde Anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Oktan (2008) tarafından ülkemizde yapılmış olan bir araştırmada, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete, ÖSS sınavına kaçınıcı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlıkları ile başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgularda, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete, ÖSS sınavına kaçınıcı kez girdiklerine, problem

özme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kızların erkeklere göre psikolojik sağlık puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Güloğlu ve Kararımak'ın (2010) Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı sınıf düzeylerinde eğitim gören 410 öğrenci üzerinde yaptıkları bir araştırmada, "yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık" incelenmiştir. Bulgular, yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca benlik saygısı ve psikolojik sağlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı bulunmuştur.

Aydın'ın (2010) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile duygusal zekâ ve umut arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmasında, duygusal zekâ ve umut ile psikolojik sağlık arasında olumlu bir ilişki olduğu bulgusu, duygusal zekâ ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusuyla desteklenmektedir.

Kararımak ve Siviş - Çetinkaya (2011) psikolojik sağlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada, kuramsal olarak psikolojik sağlamlığı açıklaması olası görünen varsayımsal bir model geliştirilmiş ve istatistiksel olarak doğrulanmıştır. Bu modele göre, bilişsel etkenler olarak benlik saygısının ve denetim odağının hissettiğimiz pozitif ve negatif duygular üzerinde etkisi vardır.

Çataloğlu'nun (2011) madde kullanan ve kullanmayan ergenleri psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırdığı araştırmasında, araştırma grubu lisede okuyan ergenlerden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, madde kullanmayan ergenlerin madde kullanan ergenlere göre ailesini, problem çözme ve duygusal tepki verebilme işlevleri bakımından daha sağlıklı algıladığı; madde kullanan ergenlerin madde kullanmayan ergenlere kıyasla ailesini, iletişim, roller, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü işlevleri ve toplam aile işlevselliği bakımından daha sağlıklı algıladığı bulunmuştur.

Şahin; Yetim ve Çelik (2012), spor ve fiziksel aktiviteyi psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak ele almış ve çeşitli araştırma bulgularıyla psikolojik sağlamlığı açıklayarak farklı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçları, kuramsal açıklamalardan yola çıkarak sporun ve fiziksel aktivitenin bireyin

fiziksel öz-yeterliliğini arttırdığını, kendini fiziksel anlamda daha değerli hissetmesini sağladığını ve bu yolla genel benlik saygısına da katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur.

Lamiser - Atik'in (2013) liseli ergenlerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolünü incelediği araştırmada, bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve bağlanmanın psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gündaş'ın (2013) lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stillerinin rolünü incelediği araştırmasında, lise öğrencilerinin benlik kurgularının psikolojik sağlamlık düzeylerini yordadığı fakat lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Toprak'ın (2014) ergenlerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu ile mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, psikolojik sağlamlığın, mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu bölüm, araştırmada kullanılan modelin, evren ve örneklemin, verilerin elde edilmesinde kullanılan ölçeklerin ve verilerin analiz bilgilerini içermektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, lisede eğitim gören öğrencilerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık seviyeleri arasındaki ilişkinin ve bazı demografik özellikler açısından değişimlerin incelendiği ilişkisel tarama modelini içeren kesitsel bir çalışmadır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2015-2016 eğitim döneminde İstanbul Ümraniye Atatürk Anadolu Teknik ve Mesleki Lisesinde öğrenim gören öğrenciler, örneklemini de, bu evrenden seçilen 215 öğrenci oluşturmuştur.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında, “Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği” , “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ile araştırmaya katılanların bazı özelliklerinin belirlendiği ve araştırmacının hazırladığı “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, öğrencilerle ilgili farklı bilgilerin elde edilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Bu formda, cinsiyet, gelir düzeyi, yaş, kardeş sayısı, ailenin kaçınıcı çocuğu, ailedeki kronik ruhsal rahatsızlık, ailede madde bağımlılığı, ailede şiddet, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve anne-baba ilişkisi değişkenlerini içeren sorular hazırlanmıştır.

3.3.2. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998)’in geliştirdiği bu ölçek, Mayer ve Salovey’in 1990 yılında yaptıkları bir çalışmada

önerdikleri bir yapı ve modele dayandırılmaktadır. Değişik bilimsel çalışmalar yapan araştırmacılar, bu ölçeği araştırmalarında kolay elde edildiği ve bahsedilen model ve yapıyı temel aldığı için kullandıklarını belirtmişlerdir. Diğer bazı araştırmacılar da iç tutarlılığının, test-tekrar test güvenirliğinin ve ayırt edici geçerliğinin yüksek olmasından dolayı bu ölçeği seçtiklerini ifade etmişlerdir.

Bu ölçeğin ilk hali, 33 madde ve tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Fakat Austin, Saklofske ve Egan (2005) ölçeği daha sonra yeniden düzenlemişlerdir. Bu çalışma sırasında ölçeğin madde sayısı 41 olmuştur. Araştırmacılar, ilk versiyondaki ölçeğin bazı maddelerini tersine çevirmiş ve ölçeğe başka maddeler eklemişlerdir. Ölçeğin, 41 maddelik formu üç faktörlü bir yapı içermektedir. Faktörler, İyimserlik / Ruh Halinin Düzenlenmesi (Optimism/Mood Regulation), Duyguların Kullanımı (Utilizations of Emotions) ve Duyguların Değerlendirilmesi (Appraisal of Emotions) olarak tanımlanmıştır. Ölçek, (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kararsızım, (4) katılıyorum ve (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir.

Türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin CronbachAlpha iç tutarlık katsayısı 0,82, alt boyutları için ise 0,75, 0,39 ve 0,76 olarak tespit edilmiştir. Hem ölçeğin genel toplam puanının, hem de üç faktörünün iki farklı süre için test-tekrar test güvenirlik katsayısı belirlenmiştir. Bir ve iki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayısı, ölçek toplam puanı için sırasıyla 0,49 ve 0,56 olarak belirlenmiştir. Aynı şekilde faktörler için yapılan işlemde sırasıyla, İyimserlik / Ruh Halinin Düzenlenmesi faktörü için 0,44 ve 0,52; Duyguların Kullanımı faktörü için 0,49 ve 0,37 ve Duyguların Değerlendirilmesi faktörü için de 0,43 ve 0,41 olarak test tekrar test güvenirlik katsayıları belirlenmiştir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen bulgular sonucunda, bu ölçeğin Türkçeye başarılı biçimde uyarlanarak kullanıma hazır ve öğrencilerin duygusal zekâ seviyelerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir. Orjinali Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilmiş olan Duygusal Zekâ Ölçeğinin, Austin, Saklofske ve Egan (2005) tarafından modifiye edilmiş versiyonunun Türkçeye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışması, Tatar; Tok; Saltukoğlu (2011) tarafından yapılmıştır.

3.3.3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bu ölçek, 11 değişik ülkeden elde edilen verilerle geliştirilmiştir. Orijinal formunda 28 madde ve üç alt ölçek bulunmaktadır (Liebenberg, Ungar ve Vijver, 2012). Daha sonra ölçeğin kısa form çalışması yapılmış ve iki farklı çalışma sonucunda 12 maddelik bir yapı elde edilmiştir. Kısa form çalışması, Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin faktör yük değerleri .39 ile .88 arasında değişmekte olup iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur. Beşli likert tipindeki ölçme aracı, “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Yüksek puan yüksek sağlamlık düzeyini belirtmektedir.

Ölçek, önce Türkçe’ ye çevrilmiş ve eğitim bilimleri alanından iki öğretim üyesi tarafından yeniden Türkçe’ den İngilizce’ ye çevrilmiştir. Son olarak, her iki dili etkili bir şekilde kullanabilen alandan üçüncü bir öğretim üyesi tarafından çeviriler karşılaştırılarak ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçeğin çeviri çalışması yapıldıktan sonra, ölçeğin son hali yaşları 12 ile 18 arasında değişen 422 (Ortalama= 15.42, SD= 1.48, %39.9 kız ve %48.7 erkek) lise öğrencisine uygulanmış ve doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı incelenmiştir. Analiz sonuçları, ölçeğin üç faktörlük yapısının iyi düzeyde uyum değerleri ürettiğini göstermiştir [$\chi^2 = 1121.21$, sd= 342, p=0.00; χ^2 /sd= 3.27; GFI = .86; CFI = .96; NFI= .94; IFI= .96; RFI= .94; REMSA = .069; SRMR= .056]. Standardize edilmiş regresyon değerleri .37 ile .74 arasında değişmekte olup toplam iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur. Madde toplam korelasyon değerleri .43 ile .65, alt ölçeklere ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise .80 ve .82 arasında değişiklik göstermektedir. Sonuçlar, ölçeğin ergenlerde psikolojik sağlamlığı değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir (Arslan, 2015).

3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek için Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Jennifer Bernard, (2008) tarafından geliştirilmiştir. 5’li likert tipinde, 6 maddeli ve öz bildirim tarzında bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları, dört değişik çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Buna göre ilk iki grubu üniversiteli öğrenciler, sonraki iki grubu ise kalp ve fibromiyalji hastaları oluşturmuştur.

Ölçeğin, yapı geçerliğini belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, 4 farklı örneklem grubu için sırasıyla, toplam varyansın % 61, % 61, % 57 ve %67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, ölçeğin diğer ölçeklerle arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda, ölçekle ego sağlamlığı, iyimserlik, yaşam amaçları, sosyal destek, olumlu başa çıkma stratejileri ve olumlu duygular arasında pozitif yönde anlamlı, kötümserlik, depresyon, anksiyete, olumsuz duygular, algılanan stres ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Doğan, 2015).

3.4. Verilerin Analiz Teknikleri

Araştırmada ulaşılan bulguların istatistiksel olarak analiz edilmesinde, IBM SPSS Statistics 22 (IBM SPSS, Türkiye) programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken parametrelerin normal dağılıma uygunluğu, Shapiro Wilks testi ile yapılmış ve ölçek alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Tanımlayıcı istatistiksel metotların (ortalama, standart sapma, frekans) yanı sıra niceliksel verilerin ve normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında, Oneway Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde, Tukey HSD testi kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren parametrelerin iki grup arası karşılaştırmalarında, Student t testi ve parametreler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık, $p < 0.05$ seviyesinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM VI

BULGULAR

Araştırma, yaşları 14 ile 18 arasında değişmekte olan 64'ü (%29,8) erkek, 151'i (%70,2) kız olmak üzere, toplam 215 lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Yaş ortalaması, 15.49 ± 0.66 yıldır.

4.1. Tablo 1: Genel bilgilerin dağılımları

	N	%
Yaş (yıl)		
14	11	5,1
15	96	44,7
16	101	47
17	6	2,8
18	1	0,5
Cinsiyet		
Erkek	64	29,8
Kız	151	70,2
Aylık gelir		
1500 TL ve altı	21	9,8
2500 TL ve altı	64	29,8
5000 TL ve altı	124	57,7
9000 TL ve altı	6	2,8
Kardeş sayısı		
Tek çocuk	9	4,2
1	91	42,3
2	64	29,8
3	24	11,2
4 ve daha fazla	27	12,6
Ailenin kaçınıcı çocuğu		
İlk	94	43,7
Ortanca	51	23,7
Son	70	32,6
Ailede kronik ruhsal rahatsızlık	17	7,9
Ailede madde bağımlılığı	33	15,3

Aile içi şiddet	10	4,7
-----------------	----	-----

Çocukların %47'si 16 yaşında iken, %44,7'si 15, %5,1'i 14, %2,8'i 17 ve %0,5'i 18 yaşındadır. %70,2'si kız, %29,8'i erkektir.

Ailelerin %57,7'sinin geliri 5000 TL ve altı iken, %29,8'i 2500 TL ve altı, %9,8'i 1500 TL ve altı ve %2,8'i 1500 TL ve altındadır.

Çocukların %4,2'si tek çocuk, %42,3'ü bir kardeşe, %29,8'i iki kardeşe, %11,2'si 3 kardeşe ve %12,6'sı 4 ve daha fazla kardeşe sahiptir.

Çocukların %43,7'si ilk, %23,7'si ortanca ve %32,6'sı son çocuktur.

Ailelerin %7,9'unda depresyon, %15,3'ünde madde bağımlılığı ve %4,7'sinde aile içi şiddet görülmektedir.

4.2. Tablo 2: Anne-Baba bilgilerinin dağılımları

	n	%
Anne		
Öz-sağ	215	100
Baba		
Öz-sağ	207	96,3
Öz-ölü	8	3,7
Anne-Baba arasındaki ilişki		
Evli ve birlikte yaşıyorlar	195	90,7
Evli, fakat ayrı yaşıyorlar	3	1,4
Boşandılar; ayrı yaşıyorlar	9	4,2
Boşandılar; aynı evde birlikte yaşıyorlar	0	0
Ebeveynlerden birisi hayatta değil	8	3,7
Annenin Eğitim Durumu		
Okuryazar değil	8	3,7
Okuryazar	9	4,2
İlkokul mezunu	104	48,4
Ortaokul mezunu	52	24,2
Lise mezunu	38	17,7
Üniversite mezunu	4	1,9

Babanın Eğitim Durumu		
Okuryazar değil	2	0,9
Okuryazar	3	1,4
İlkokul mezunu	68	31,6
Ortaokul mezunu	63	29,3
Lise mezunu	67	31,2
Üniversite mezunu	12	5,6

Çocukların annelerinin tamamı öz ve sağken, babalarının %96,3'ü öz ve sağ, %3,7'si öz ve ölüdür.

Çocukların ebeveynlerinin %90,7'si evli ve birlikte yaşıyorlar, %4,2'si boşanmış-ayrı yaşıyorlar, %3,7'si birisi hayatta değil, %1,4'ü evli, fakat ayrı yaşıyorlar şeklindedir.

Annelerin %3,7'si okuryazar değilken, %4,2'si okuryazar, %48,4'ü ilkokul mezunu, %24,2'si ortaokul mezunu, %17,7'si lise mezunu ve %1,9'u üniversite mezunudur.

Babaların %0,9'u okuryazar değilken, %1,4'ü okuryazar, %31,6'sı ilkokul mezunu, %29,3'ü ortaokul mezunu, %31,2'si lise mezunu ve %5,6'sı üniversite mezunudur.

4.3. Tablo 3: Kısa Psikolojik Sağ lamlık Ölçeği sorularına verilen cevapların dağılımları

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	18(%8,4)	25(%11,6)	92(%42,8)	55(%25,6)	25 (%11,6)
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim	26(%12,1)	51(%23,7)	81(%37,7)	39(%18,1)	18 (%8,4)
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	21 (%9,8)	45(%20,9)	60(%27,9)	60(%27,9)	29 (%13,5)
Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak	28 (%13)	42(%19,5)	76(%35,3)	39(%18,1)	30 (%14)

benim için zordur.					
Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım.	37(%17,2)	50(%23,3)	65(%30,2)	40(%18,6)	23 (%10,7)
Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	43 (%20)	51(%23,7)	68(%31,6)	32(%14,9)	21 (%9,8)

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sorularına verilen cevapların dağılımları
Tablo 3'te görüldüğü gibidir.

4.4. Tablo 4: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sorularına verilen cevapların dağılımları

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamıyla tanımlıyor
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	2 (%0,9)	4 (%1,9)	23(%10,7)	41(%19,1)	145(%67,4)
Eğitim almak benim için önemlidir.	1 (%0,5)	2 (%0,9)	7 (%3,3)	35(%16,3)	170(%79,1)
Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir.	7 (%3,3)	12(%5,6)	33(%15,3)	74(%34,4)	89 (%41,4)
Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1 (%0,5)	6 (%2,8)	35(%16,3)	76(%35,3)	97 (%45,1)
Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim.	13 (%6)	12(%5,6)	55(%25,6)	76(%35,3)	59 (%27,4)
Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	7 (%3,3)	17(%7,9)	43 (%20)	78(%36,3)	70 (%32,6)
Kendimi okuluma ait hissediyorum.	37(%17,2)	29(%13,5)	62(%28,8)	47(%21,9)	40 (%18,6)
Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.	3 (%1,4)	5 (%2,3)	18 (%8,4)	29(%13,5)	160(%74,4)
Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	3 (%1,4)	13 (%6)	37(%17,2)	63(%29,3)	99 (%46)
Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	16 (%7,4)	23(%10,7)	48(%22,3)	71 (%33)	57 (%26,5)
Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	10 (%4,7)	31(%14,4)	48(%22,3)	62(%28,8)	64 (%29,8)
Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	11 (%5,1)	11 (%5,1)	22(%10,2)	47(%21,9)	124(%57,7)

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sorularına verilen cevapların dağılımları Tablo 4'te görüldüğü gibidir.

4.5. Tablo 5: Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği sorularına verilen cevapların dağılımları

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Kişisel sorunlarımı başkalarıyla ne zaman paylaşacağımı bilirim.	9 (%4,2)	7 (%3,3)	38 (%17,7)	79 (%36,7)	82 (%38,1)
Bir sorunla karşı laştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	8 (%3,7)	11 (%5,1)	47 (%21,9)	86 (%40)	63 (%29,3)
Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.	32 (%14,9)	47 (%21,9)	55 (%25,6)	42 (%19,5)	39 (%18,1)
Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	50 (%23,3)	67 (%31,2)	50 (%23,3)	26 (%12,1)	22 (%10,2)
Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.	9 (%4,2)	6 (%2,8)	28 (%13)	70 (%32,6)	102 (%47,4)
Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	88 (%40,9)	64 (%29,8)	36 (%16,7)	15 (%7)	12 (%5,6)
Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	6 (%2,8)	11 (%5,1)	35 (%16,3)	65 (%30,2)	98 (%45,6)
Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	52 (%24,2)	45 (%20,9)	58 (%27)	34 (%15,8)	26 (%12,1)
Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	16 (%7,4)	14 (%6,5)	68 (%31,6)	61 (%28,4)	56 (%26)
Duygularımın yaşam kalitesi üzerinde etkisi yoktur.	81 (%37,7)	57 (%26,5)	33 (%15,3)	22 (%10,2)	22 (%10,2)
Hissettiğim duyguların farkında olurum.	4 (%1,9)	12 (%5,6)	29 (%13,5)	58 (%27)	112 (%52,1)
Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.	44 (%20,5)	41 (%19,1)	49 (%22,8)	33 (%15,3)	48 (%22,3)
Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınıyorum.	36 (%16,7)	37 (%17,2)	53 (%24,7)	43 (%20)	46 (%21,4)
Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.	25 (%11,6)	26 (%12,1)	53 (%24,7)	35 (%16,3)	76 (%35,3)
Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.	23 (%10,7)	25 (%11,6)	51 (%23,7)	56 (%26)	60 (%27,9)
Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	27 (%12,6)	28 (%13)	53 (%24,7)	49 (%22,8)	58 (%27)
Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	95 (%44,2)	59 (%27,4)	31 (%14,4)	16 (%7,4)	14 (%6,5)
Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.	16 (%7,4)	12 (%5,6)	36 (%16,7)	69 (%32,1)	82 (%38,1)
Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	6 (%2,8)	12 (%5,6)	42 (%19,5)	63 (%29,3)	92 (%42,8)
Başkaları üzerinde bıraktığım etki ile pek ilgilenmem.	74 (%34,4)	58 (%27)	38 (%17,7)	20 (%9,3)	25 (%11,6)
Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	7 (%3,3)	8 (%3,7)	31 (%14,4)	50 (%23,3)	119 (%55,3)
İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.	64 (%29,8)	47 (%21,9)	62 (%28,8)	31 (%14,4)	11 (%5,1)
Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.	52 (%24,2)	51 (%23,7)	49 (%22,8)	30 (%14)	33 (%15,3)
Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.	41 (%19,1)	44 (%20,5)	59 (%27,4)	31 (%14,4)	40 (%18,6)
Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmemi yardımcı olmaz.	80 (%37,2)	65 (%30,2)	41 (%19,1)	1 (%7)	14 (%6,5)
Genellikle duygularımı kontrol etmekte	51 (%23,7)	54 (%25,1)	43 (%20)	26 (%12,1)	41 (%19,1)

zorlanırım.					
Hissettiğim duyguların farkındayım.	16 (%7,4)	9 (%4,2)	42 (%19,5)	54 (%25,1)	94 (%43,7)
İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	96 (%44,7)	49 (%22,8)	32 (%14,9)	19 (%8,8)	19 (%8,8)
Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	22 (%10,2)	12 (%5,6)	52 (%24,2)	51 (%23,7)	78 (%36,3)
İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	16 (%7,4)	10 (%4,7)	40 (%18,6)	65 (%30,2)	84 (%39,1)
Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	10 (%4,7)	6 (%2,8)	51 (%23,7)	56 (%26)	92 (%42,8)
Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde bende aynısını yaşamış gibiyim.	10 (%4,7)	23 (%10,7)	50 (%23,3)	47 (%21,9)	85 (%39,5)
Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yani fikirler gelir.	24 (%11,2)	25 (%11,6)	66 (%30,7)	56 (%26)	44 (%20,5)
Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	67 (%31,2)	53 (%24,7)	56 (%26)	19 (%8,8)	20 (%9,3)
Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	56 (%26)	39 (%18,1)	64 (%29,8)	24 (%11,2)	32 (%14,9)
Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.	16 (%7,4)	25 (%11,6)	64 (%29,8)	57 (%26,5)	53 (%24,7)
İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	6 (%2,8)	12 (%5,6)	32 (%14,9)	54 (%25,1)	111 (%51,6)
İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	14 (%6,5)	16 (%7,4)	30 (%14)	78 (%36,3)	77 (%35,8)
Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	99 (%46)	63 (%29,3)	29 (%13,5)	14 (%6,5)	10 (%4,7)
İnsanların kendilerini neden iyi yada kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	84 (%39,1)	73 (%34)	33 (%15,3)	16 (%7,4)	9 (%4,2)
Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	111 (%51,6)	28 (%13)	37 (%17,2)	18 (%8,4)	21 (%9,8)

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği sorularına verilen cevapların dağılımları
Tablo 5’de görüldüğü gibidir.

4.6. Tablo 6: Ölçeklerin güvenilirlik analizi sonuçları

	İç Tutarlılık (Cronbach’s Alpha)
KPSÖ	0,773
PSÖ	0,801
İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	0,724
Duyguların değerlendirilmesi	0,728
Duyguların Kullanımı	0,792
Toplam Schutte Duygusal Zekâ Puanı	0,849

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sorularının Cronbach's alpha katsayısı 0.773, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sorularının Cronbach's alpha katsayısı 0.801 bulunmuş olup ölçeklere verilen cevaplar güvenilirdir. Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği alt boyutlarının Cronbach's alpha katsayıları 0.724 ile 0.792 arasında değişmekte olup tüm soruların Cronbach's alpha katsayısı 0.849'dur. Ankete verilen cevapların güvenilir olduğu görülmektedir.

4.7. Tablo 7: Ölçek puanlarının minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri

	Min-Mak	Ort±SS
KPSÖ	6-30	18,59±4,81
PSÖ	19-60	48,37±6,96
İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	19-60	44,83±7,19
Duyguların değerlendirilmesi	20-50	38±6,54
Duyguların Kullanımı	11-30	20,85±3,68
Toplam Schutte Duygusal Zekâ Puanı	105-191	150,11±18,97

Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları 6 ile 30 arasında değişmekte olup ortalaması 18.59±4.81'dir.

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları 19 ile 60 arasında değişmekte olup ortalaması 48.37±6.96'dır.

İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi puanları 19 ile 60 arasında değişmekte olup ortalaması 44.83±7.19'dur.

Duyguların değerlendirilmesi puanları 20 ile 50 arasında değişmekte olup ortalaması 38±6.54'tür.

Duyguların kullanımı puanları 11 ile 30 arasında değişmekte olup ortalaması 20.85±3.68'dir.

Toplam Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği puanları 105 ile 191 arasında değişmekte olup ortalaması 150,11±18.97'dir.

4.8. Tablo 8: Ölçek puanlarının korelasyonları

		KPSÖ	PSÖ	İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	Duyguların değerlendirilmesi	Duyguların Kullanımı
KPSÖ	r	-				
	p					
PSÖ	r	0,211				
	p	0,002*				
İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi	r	0,188	0,626			
	p	0,006*	0,001*			
Duyguların değerlendirilmesi	r	0,105	0,369	0,455		
	p	0,124	0,001*	0,001*		
Duyguların Kullanımı	r	-0,061	0,209	0,333	0,371	
	p	0,373	0,002*	0,001*	0,001*	
Toplam Puan	r	0,141	0,574	0,813	0,786	0,606
	p	0,038	0,001*	0,001*	0,001*	0,001*
<i>Pearson korelasyon analizi</i>			<i>* p<0.05</i>			

Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile psikolojik sağlamlık ölçeği puanları arasında pozitif yönlü, %21,1 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır (p:0.002; p<0.05).

Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi puanları arasında pozitif yönlü, %18,8 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır (p:0.006; p<0.05).

Katılımcıların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve toplam puan arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur (p>0.05).

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi puanları arasında pozitif yönlü, %62,6 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır (p:0.001; p<0.05).

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile duyguların değerlendirilmesi puanları arasında pozitif yönlü, %36,9 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır (p:0.001; p<0.05).

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile duyguların kullanımı puanları arasında pozitif yönlü, %20,9 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p:0.002$; $p<0.05$).

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile toplam puan arasında pozitif yönlü, %57,4 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p:0.001$; $p<0.05$).

İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi puanları ile duyguların değerlendirilmesi puanları arasında pozitif yönlü, %45,5 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p:0.001$; $p<0.05$).

İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi puanları ile duyguların kullanımı puanları arasında pozitif yönlü, %33,3 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p:0.001$; $p<0.05$).

İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi puanları ile toplam puan arasında pozitif yönlü, %81,3 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p:0.001$; $p<0.05$).

Duyguların değerlendirilmesi puanları ile duyguların kullanımı puanları arasında pozitif yönlü, %37,1 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p:0.001$; $p<0.05$).

Duyguların değerlendirilmesi puanları ile toplam puan arasında pozitif yönlü, %78,6 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p:0.001$; $p<0.05$).

Duyguların kullanımı puanları ile toplam puan arasında pozitif yönlü, %60,6 seviyesinde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p:0.001$; $p<0.05$).

4.9. Tablo 9: Yaş değişkeni ile ölçek puanlarının korelasyonlarının değerlendirilmesi

		Yaş
KPSÖ	R	-0,082
	p	0,230
PSÖ	R	-0,117
	p	0,088

Pearson Korelasyon Analizi

Yaş değişkeni ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

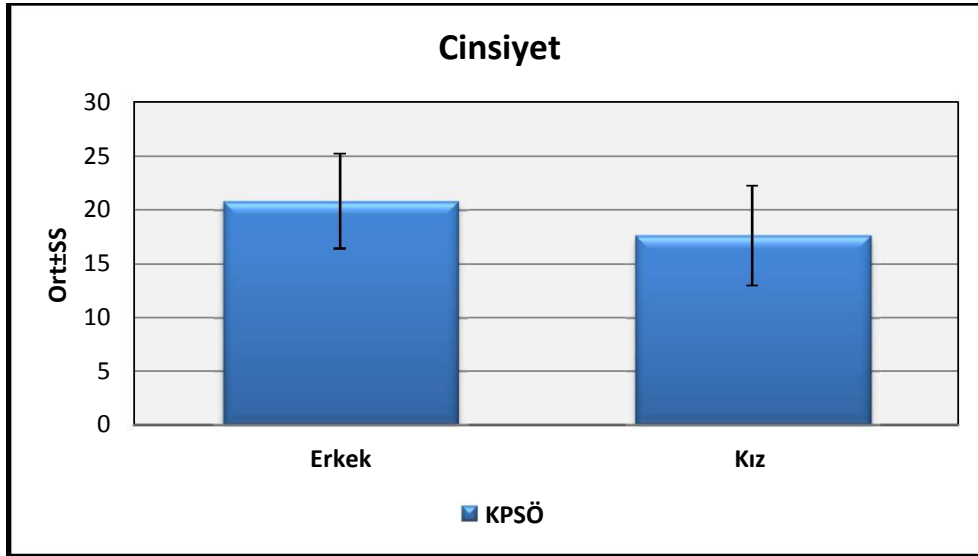
4.10. Tablo 10: Cinsiyet değişkenine göre çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

	Cinsiyet		t	P
	Erkek	Kız		
	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	20,84±4,42	17,64±4,66	4,684	0,001*
PS	49,11±5,53	48,06±7,47	1,140	0,256

t: Student t test

*p<0.05

Erkek ocuklarının Kısa Psikolojik Sağlamlık leği puan ortalamaları, kız çocuklarının ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede yüksektir (p:0.001; p<0.05).



Cinsiyet değişkenine göre, ocukların Psikolojik Sağlamlık leği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.256; p>0.05).

4.11. Tablo 11: Gelir durumu değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

	Gelir durumu			F	p
	1500 Tl ve altı	2500 Tl ve altı	5000 Tl ve üstü		
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	17,9±5,25	18,45±4,81	18,77±4,76	0,327	0,721
PSÖ	45,38±8,34	48,73±6,28	48,68±6,97	2,177	0,116

F: Oneway Anova test

Gelir durumu değişkenine göre, gelir gruplarının Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.721; p>0.05).

Gelir durumu değişkenine göre, gelir gruplarının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.116; p>0.05).

4.12. Tablo 12: Kardeş sayısı değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

	Kardeş sayısı				F	p
	Tek çocuk veya kardeş	2 kardeş	3 kardeş	4 veya fazla kardeş		
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	19,18±4,68	17,91±5,1	19,04±5,71	17,63±3,42	1,368	0,254
PSÖ	48,77±7,32	48,88±5,93	47,29±6,82	46,67±7,92	0,954	0,415

F: Oneway Anova test

Çocukların kardeş sayısı değişkenine göre, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.254; p>0.05).

Çocukların kardeş sayısı değişkenine göre, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.415; p>0.05).

4.13. Tablo 13: Ailenin kaçınıcı çocuğu değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

	Ailenin kaçınıcı çocuğu			F	p
	İlk	Ortanca	Son		
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	19,01±4,49	17,73±5,11	18,66±4,99	1,191	0,306
PSÖ	48,7±7,37	48,49±6,25	47,84±6,94	0,731	0,731

F: Oneway Anova test

Ailenin kaçınıcı çocuğu değişkenine göre, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.306; p>0.05).

Ailenin kaçınıcı çocuğu değişkenine göre, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.731; p>0.05).

4.14. Tablo 14: Ailedeki kronik ruhsal rahatsızlık değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

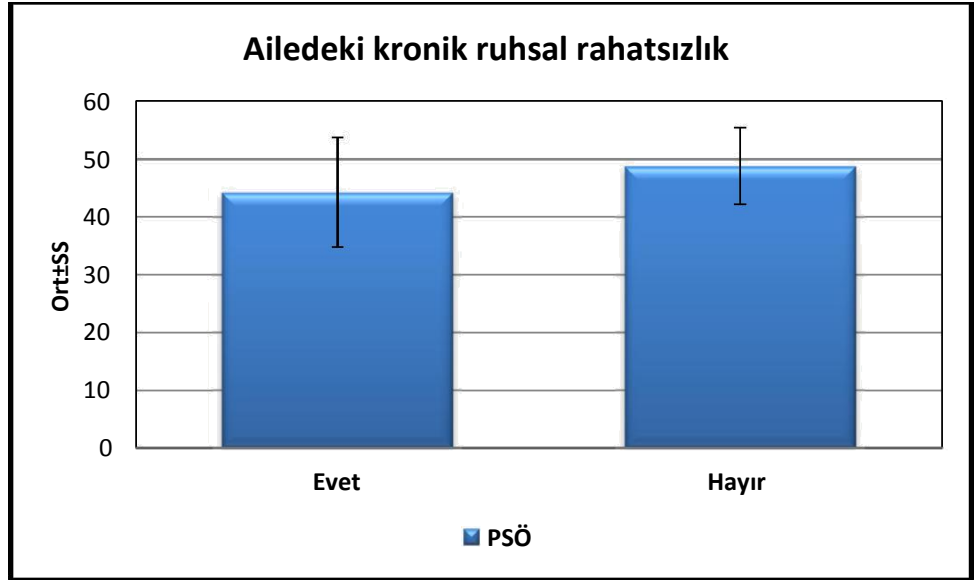
	Ailedeki kronik ruhsal rahatsızlık		T	P
	Evet	Hayır		
	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	16,82±5,64	18,74±4,72	-1,584	0,115
PSÖ	44,24±9,49	48,73±6,61	-2,589	0,010*

t: Student t test

**p<0.05*

Ailedeki kronik ruhsal rahatsızlık değişkenine göre, çocukların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.115; p>0.05).

Ailedeki kronik ruhsal rahatsızlık değişkenine göre çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları, ailesinde kronik ruhsal rahatsızlık olanların ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksektir (p:0.010; p<0.05).



4.15. Tablo 15: Ailede madde bağımlılığı değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

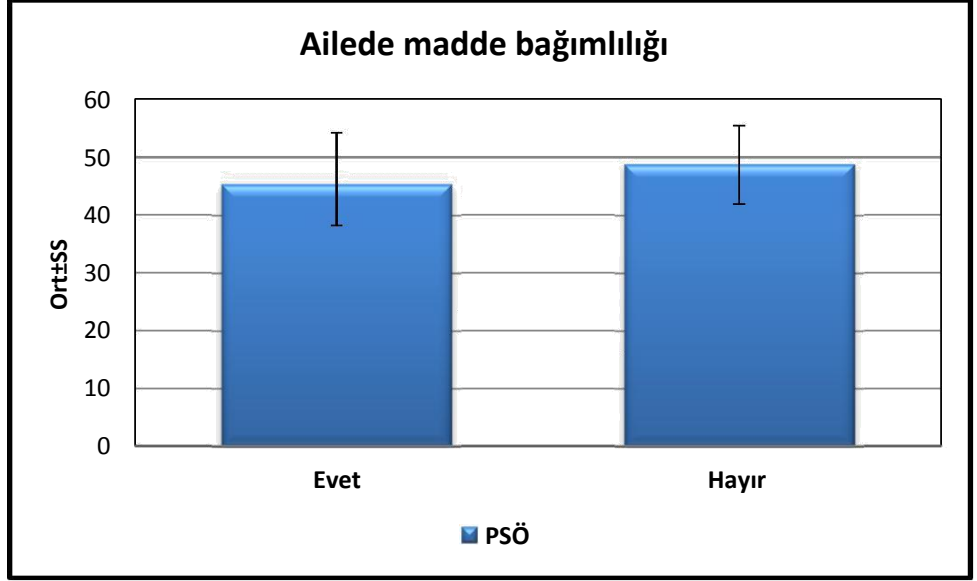
	Ailede madde bağımlılığı		t	P
	Evet	Hayır		
	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	17,15±6,04	18,85±4,52	-1,879	0,062
PSÖ	45,39±8,79	48,91±6,45	-2,195	0,034*

t: Student t test

*p<0.05

Ailede madde bağımlılığı değişkenine göre, çocukların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.062; p>0.05).

Ailesinde madde bağımlılığı olmayan çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları, ailesinde madde bağımlılığı olanların ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksektir (p:0.034; p<0.05).



4.16. Tablo 16: Aile içi şiddet değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

	Aile içi şiddet		t	P
	Evet	Hayır		
	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	19,7±6,2	18,54±4,75	0,746	0,457
PSÖ	42,7±11,24	48,65±6,6	-1,660	0,130

t:Student t test

Aile içi şiddet değişkenine göre, çocukların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($p:0.457$; $p>0.05$).

Aile içi şiddet değişkenine göre, çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($p:0.130$; $p>0.05$).

4.17. Tablo 17: Anne-baba ilişkisi değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

	Anne-baba ilişkisi		t	P
	Evli ve birlikte yaşamaktalar	Diğer		
	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	18,59±4,79	18,55±5,18	0,040	0,968
PSÖ	48,54±6,82	46,7±8,16	1,130	0,260

t:Student t test

Anne-baba ilişkisi değişkenine göre, çocukların Kısa Psikolojik Sağlamlık ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.968; p>0.05).

Anne-baba ilişkisi değişkenine göre, çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.260; p>0.05).

4.18. Tablo 18: Annenin eğitim durumu değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

	Annenin Eğitim Durumu			F	P
	İlkokul ve altı	Ortaokul mezunu	Lise ve üzeri		
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	18,21±4,52	19,23±4,36	18,9±6,02	0,935	0,394
PSÖ	48,41±6,71	47,88±7,97	48,86±6,41	0,230	0,795

F:Oneway Anova test

Annenin eğitim durumu değişkenine göre, eğitim gruplarının Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p:0.394; p>0.05).

Annenin eğitim durumu değişkenine göre, eğitim gruplarının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($p:0.795$; $p>0.05$).

4.19. Tablo 19: Babanın eğitim durumu değişkenine göre, çalışma parametrelerinin değerlendirilmesi

	Babanın Eğitim Durumu			F	P
	İlkokul ve altı	Ortaokul mezunu	Lise ve üzeri		
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
KPSÖ	18,4±4,57	18,24±4,54	19,05±5,25	0,587	0,557
PSÖ	47,78±7,41	48,78±6,75	48,59±6,72	0,409	0,665

F:Oneway Anova test

Babanın eğitim durumu değişkenine göre, eğitim gruplarının Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($p:0.557$; $p>0.05$).

Babanın eğitim durumu değişkenine göre, eğitim gruplarının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($p:0.665$; $p>0.05$).

SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda ulaşılan bulgularının daha önceden yapılan araştırmalarla karşılaştırılması ve konuyla ilgili değerlendirmeler yer almaktadır. Bu konuyla ilgili başka çalışmaların yapılması, araştırma sonuçlarımızın genellenmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmamızın sonucunda, duygusal zekâ ve alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Çocukların duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık puan seviyeleri ortalama değerin üzerindedir. Erkek çocuklarının Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları, kız çocuklarının ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur. Bunun yanında, ailesinde kronik ruhsal rahatsızlık olmayan çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları, ailesinde kronik ruhsal rahatsızlık olanların ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede yüksek olduğu gibi, ailesinde madde bağımlılığı olmayan çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları da ailesinde madde bağımlılığı olanların ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede yüksektir.

Diğer değişkenler açısından farklılığın olmamasının kullanılan ölçeklerle ilgisi olabileceği gibi, ergenlerin kendilerini tanımama, algılamada objektif olamama ve yaşadığı şartları farklı gösterme çabalarından kaynaklanabileceği de söylenebilir. Ayrıca birçok değişken açısından ergenlerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin farklılaşmaması bize yoğun risk faktörlerinin olmadığını, olsa bile bu risklerin olumsuzluklarını gideren bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin yüksek etki gücünü düşündürmektedir.

Yapılan analiz sonucunda, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların değerlendirilmesi, duyguların kullanımı ve toplam duygusal zekâ puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. Alan yazında, araştırmamızın bulgusunu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Burt (2007) ve Bumphus (2008) araştırmalarında, duygusal zekâ toplam puanı ve alt boyutlarının psikolojik sağlamlıkla olumlu yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu araştırmaya göre, duygusal zekâ psikolojik sağlamlığı anlamlı seviyede yordamaktadır. Parker (2002) çocuk ve ergenlerde duygusal zekâ ile duygular ve problem davranışları araştırdığı çalışmasında, duygusal

zekânın çocuklardaki içsel ve dışsal problemleri yordadığını saptamıştır. Campbell ve Ntobedzi (2007) ise ergenlerle yaptıkları araştırmada duygusal zekâ, psikolojik sıkıntı yaşantıları ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada, duygusal zekâ ve duygusal yeterliliğin pozitif yönlü ve yüksek seviyede ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Aydın'ın (2010) araştırmasında, psikolojik sağlamlık ile duygusal zekâ ve umut arasındaki ilişkinin olumlu olduğu, duygusal zekâ ile umut seviyesi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Göçet'in (2006) çalışmasındaki üniversitelilerin duygusal zekâ seviyeleri ve stresle başa çıkma tutumlarının arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucu da araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da yaşam doyumu ile toplam duygusal zekâ ve duygusal zekâ alt boyutları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu belirlenmiştir.

Duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı araştırmalar da mevcuttur. Vassermen'in (2008) araştırmasında, duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki bulunamamıştır. Bunun yanında Sandel (2007) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında, duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin anlamlı ve olumlu yönde olduğu bulgusuna ulaşmış ve fakat duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı yordamadığını tespit etmiştir.

Tugade ve Frederickson (2004), duygusal zekânın psikolojik açıdan sağlam olan bireylerin hayatında önemli bir konuma sahip olduğunu belirtmektedirler. Duygusal zekâ, duyguları algılayıp anlayabilme ve duyguları üst seviyede yönetebilme anlamına gelmektedir. Duyguların etkin kullanılması, kişinin duygularının kendisini nasıl etkilediğini bilmesini sağlar ve zor durumlarda bile olumlu duygular geliştirmesine imkân tanır. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, problemlerle başa çıkmada uyumsuz stratejiler yerine duygularını ifade etme ve sosyal destek arama gibi pozitif başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminde olduklarından, bu bireylerde olumsuz duygulanım seviyesi de düşük olmaktadır. Ruhsal durumu pozitif olan kişiler, karşılaştıkları sorun ve sıkıntılar ne kadar ciddi olursa olsun çaresizlik durumunu büyütmeden bu sorunların içindeki imkânları fark edip daha rahat çözüm üretebilmektedirler (Barbuto ve Burbach, 2006).

Duygusal zekâsı yüksek insanların sahip olduğu yeterlikler incelendiğinde, bu kişilerin yaşadıkları risk faktörlerini kolayca bertaraf edebilen, yaşadıkları olumsuz deneyimlere rağmen koruyucu faktörleri devreye sokabilen kimseler olduğu görülmektedir. İyimserlik olarak da ifade edebileceğimiz bu durumun, olumsuz ve sarsıcı olaylarla karşılaşıldığında kişiyi koruyan bir unsur olduğu söylenmektedir. Bütün zor şartlara rağmen güzel bir gelecekleri olacağına inanan sağlam insanlar, bu yüksek inançla gelecek için çaba harcamaya yönelmektedirler. Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı, önemli değişimlere uyum sağlayabilme kabiliyeti olarak değerlendirmektedirler. Psikolojik sağlamlık bu bağlamda, umut ve iyimserlikle ilişkilendirilmektedir (Pedro-Carroll, 2005). Sağlam çocuk ve ergenlerin önemli nitelikleri arasında, umutlu olma ve iyimserlik de yer almaktadır. Bu özellikler, bireyin geleceğiyle ilgili amaçlar belirlemesini, iyi bir geleceğe inanmasını ve bu konulardaki ısrarlı tutumlarını içermektedir (Martinek ve Hellison, 1998).

Duygusal zekânın önemli bir boyutu olan duyguları düzenleme yeteneği, duygusal ve sosyal yaşantıda kişiye çok büyük bir esneklik sağlamaktadır. Kişi kendisine açılan duygusal kartları kabul etmek yerine bu kartları aktif şekilde değiştirebilmektedir. Kendisinin ve karşısındakilerin duygularını düzenleyebilme yeteneği, kişiyi doğrudan birçok önemli ve yararlı etkiye yönlendirmektedir (Davis, 2004). Austin, Saklofske ve Egan (2005) yaptıkları çalışmada, duygusal zekâsı yüksek bireylerin daha geniş sosyal çevreye sahip olduklarını ve bu durumun, daha az psikopatolojik belirti ve antisosyal davranış içinde olmayı sağladığından bahsetmişlerdir. Brackett, Mayer ve Warner (2004) ise duygusal zekâ seviyesi düşük olan erkeklerin duyguları anlayabilme ve kullanabilme konusunda yetersizlik yaşadıkları için daha fazla alkol ve madde kullandıklarını, arkadaş ilişkileri konusunda başarısız olduklarını ve daha kolay suç davranışlarına yöneldiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmamızda yapılan analiz sonucunda, yaş değişkenine göre çocukların Psikolojik Sağlamlık ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Gündaş'ın (2013) çalışmasında, sınıf düzeylerine (dolayısıyla yaş), Koç ve Yıldırım'ın (2014) çalışmasında da yaş değişkenine göre, lisede okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuyla karşılaşılmıştır. Bu iki araştırmanın sonucu, araştırmamızın yaş değişkeniyle ilgili bulgusuyla tutarlıdır. Konuyla ilgili farklı

sonuçların olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Kurt ve Ulucan (2013) ebeveynleri boşanmış olan ergenlerin psikolojik sağlık seviyelerini incelediği araştırmasında, yaşları 14-15 olan ergenlerin, yaşları 16,17 ve 18 arasında olan ergenlere göre psikolojik sağlık seviyelerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Atik'in (2013) araştırmasında da yaş değişkeni ve psikolojik sağlık arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Grotberg (1995), yaşça büyük olan çocukların küçük yaşta olanlardan daha çok içsel güce sahip olduklarını ve daha yüksek oranda sağlık unsurunu kullanabildiklerini vurgulamıştır (Oktan, 2008). Psikolojik sağlık yaş ve cinsiyet açısından ele alındığında, hayatlarının ikinci on yılında ailelerindeki uyumsuzluk ve kayıplardan daha fazla olumsuz etkilenen kızların (Bonanno, Westphal ve Mancini 2011), hayatlarının ilk on yılında yaşanan olaylardan daha olumsuz etkilenen erkeklere göre psikolojik olarak daha sağlam oldukları, erkeklerin de hayatlarının ikinci on yılında kızlara oranla psikolojik olarak daha sağlam oldukları ifade edilmiştir.

Araştırmamızdaki ergenlerin tamamına yakını 15-16 yaşındadır. Ergenlerdeki duygusal deneyimlerin ve psikolojik süreçlerin benzer özellikler göstermesinden ötürü, yaşla ilgili olarak sağlık seviyesinin farklılaşmadığı düşünülmektedir. Ayrıca bir takım risk faktörlerinin etkisini yumuşatan koruyucu faktörlerin varlığı da ergenlerin sağlık seviyelerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Fergus ve Zimmerman (2005), iki tür koruyucu (destekleyici) faktörden söz etmektedir. Bu faktörler, değerli nitelikler ve kaynaklar şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin içinde taşıdığı, öz-yeterlik ve özsaygı gibi olumlu faktörler değerli niteliklerdir. Kaynaklar, anne-baba desteği, gençlik programları gibi bireye belli işlevsel becerileri öğrenme ve uygulama fırsatı tanıyan bireyin dışında olan faktörlerdir. Bu tür kaynaklara sahip olan ergenlerin, bu tür kaynaklara sahip olmayanlara göre daha avantajlı oldukları araştırmalarla desteklenmektedir. Fraser, Richmen ve Galinsky (1999) ise psikolojik sağlamlığın bireyin bazı kişilik özelliklerinin ve çevresel faktörlerinin birlikte devreye girmesiyle mümkün olduğunu belirtmektedirler.

Yapılan analiz sonucunda, cinsiyete göre çocukların Psikolojik Sağlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Fakat erkek çocuklarının Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği puan ortalamaları, kız çocuklarının ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede yüksektir. Literatürde,

araştırmamızın bu iki bulgusunu da destekler mahiyette araştırmalar vardır. Rew ve arkadaşları (2001) araştırmalarında, cinsiyetin ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen bir değişken olmadığını tespit etmişlerdir. Terzi (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Özcan'ın (2005) ve Akça'nın (2012) cinsiyet ve psikolojik sağlamlığı inceledikleri araştırmalarında ise sağlamlığın cinsiyet unsuruna göre erkek ve kadınlarda farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bahadır (2009) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin erkeklerin lehine bulgular ortaya konmuştur. Dayıoğlu (2008) tarafından yapılmış bir diğer araştırmada da erkek olmanın daha yüksek psikolojik sağlamlık puanları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar da araştırmamızdaki Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin sonuçlarına göre, erkeklerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin yüksek çıkması bulgusuyla örtüşmektedir.

Çalışmamızı desteklemeyen farklı araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov (2009) araştırmalarında, kadınlar arasında psikolojik sağlamlığın erkeklerden daha yaygın olduğunu bulgulamışlardır. Oktan'ın (2008) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmasında, kız ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Önder ve Gülay (2008) tarafından yapılan araştırmada da cinsiyetin psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkili olduğu belirlenmiş ve kızların psikolojik sağlamlık puanları erkeklere oranla göre daha yüksek bulunmuştur.

Bolger, Patterson, Thompson ve Kupersmidt (1995), cinsiyetin etkisinin bireyin yaşına bağlı olduğunu savunmakta ve erkek çocukların, aile parçalanmalarına ve toplumsal etkilere davranışsal anlamda kızlara oranla daha olumsuz biçimde tepki gösterip, dışsal davranış problemlerini daha fazla sergilediklerini belirtmektedirler. Bolger'e göre, ilkokul çağındaki erkek çocuklar özellikle ekonomik zorluklardan kızlara oranla daha çok etkilenmektedirler (Terzi 2006). Erkeklerin ergenlik dönemindeki problemleri ise on sekiz yaşına doğru azalmaktadır. Kız çocuklarıyla ilgili olarak da kızların erken ergenlikte daha başarılı olmalarına rağmen geç ergenlikte daha çok akıl hastalığına yakalandıkları ifade edilmektedir. Block ve Block (1980), kızların erken

psikolojik sağamlık deneyimlerini ergenliğe taşıyamadıklarını ve güçlüklerin üstesinden gelmek için daha fazla desteğe ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir.

Erkeklerin yukarıda da belirttiğimiz gibi, hayatlarının ikinci on yılında kızlara oranla psikolojik olarak daha sağlam oldukları ifade edilmiştir (Turner, 2000). Araştırmamızdaki erkek ergenler de hayatlarının ikinci on yılındadırlar ve Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği puan ortalamaları kızlarınkinden yüksek çıkmıştır. Bu sonuç erkek ve kızların yaşı dönemlerinin psikolojik özellikleriyle alakalı olabileceği gibi, toplumsal açıdan erkek çocukların dışa dönük yetiştirilmeleri, özellikle ergenlikte kızlar gibi sınırlandırılmamaları, daha özerk olmaları ve dürtüsel davranışlarının daha fazla kabul görmesi gibi ailesel ya da çevresel koruyucu faktörlerin etkin olmasından da kaynaklanabilmektedir.

Yapılan analiz sonucunda, gelir durumu değişkenine göre gelir gruplarının Psikolojik Sağamlık ve Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Araştırmamızın bulgusu, Atik'in (2013) sağamlıkla algılanan gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığına dair araştırma bulgusuyla örtüşmektedir. Bu konuda, daha farklı sonuçların olduğu araştırmalar da vardır. Elder ve Caspi (1988) araştırmalarında, ekonomik kayıpların ve babanın olumsuz tutumlarının artmasıyla birlikte ergenlerde ruhsal sorunların daha fazla yaşandığı sonucuna ulaşmışlardır. Brondy, Stoneman ve Flor (1996) tarafından kırsal kesimde yaşayan Afrika kökenli Amerikan ailelerin gelirleri ile gençlerin yeterlilikleri arasındaki ilişkinin gözleendiğı bir araştırmada, geliri yüksek olan ailelerde depresif belirtilerin daha az gözleendiğı ve aile bireylerinin daha iyimser oldukları tespit edilmiştir. Çataloğlu'nun (2011) araştırmasında da düşük gelir grubunda yer alan ergenlerin orta ve yüksek gelir grubunda yer alan ergenlere göre, ailelerini "problem çözme" işlevi açısından daha negatif algıladıkları bulunmuştur. Korkut'un (2002) yaptığı çalışmada ise liseli öğrencilerin babalarının meslek durumları açısından problem çözme becerileri araştırılmıştır. Ebeveyni alt sosyo-ekonomik grupta (serbest meslek, apartman görevlisi, işçi vb.) bulunan ergenlerin, ebeveyni üst sosyo-ekonomik grupta (avukat, hekim, mühendis vb.) bulunan ergenlere oranla problem çözme becerilerini daha pozitif algıladıkları tespit edilmiştir.

Araştırmamızın gelir durumu ile ilgili bulgusu bize, ergenlerin bulundukları yaş ve konum gereği ekonomik faktörlerden direkt olarak etkilenmemiş olabileceklerini

düşündürmüştür. Bu konuda, özellikle ailenin sahip olduğu iyi niteliklerin (ebeveynin koruyuculuğu, duygusal yönden tatmin içeren ilişkiler, açık iletişim vb.) çocukları önemli ölçüde koruyabildiği söylenebilir. Ayrıca ailenin gelir seviyesindeki düşüklüğün bazı risklerin oluşumuna ya da var olanların artışına zemin hazırlayabileceğini düşünmekle birlikte bu durumun ergenin özellikle bireysel-işsel koruyucu faktörlerine zarar vermediğini de söylememiz mümkündür.

Yapılan analiz sonucunda, kardeş sayısı değişkenine göre Psikolojik Sağlamlık ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Araştırma bulgumuzla örtüşen bir çalışmada Tatlıoğlu (2012), farklı sayıda kardeşleri olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu değişkenle ilgili bulgumuzu desteklemeyen sonuçlar da bulunmaktadır. Elbir (2000) araştırmasında, kardeş sayısı arttıkça algılanan aile desteğinin düştüğünü; Şencan (2009), dört veya daha fazla kardeşi olanların ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin, iki kardeşi olan öğrencilere oranla daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Çivitçi (2009) ise araştırmasında, tek çocuk olan ve bir kardeşe sahip olan öğrencilerdeki aile doyumunun, dört ve daha fazla kardeşi olan öğrencilere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak en az dört çocuklu kalabalık bir aileye sahip olmak ve iki çocuk arasındaki doğum süresinin iki yıldan az olması ailesel risk faktörlerindendir (Gizir, 2007). Araştırmamızda, kardeş sayısı dört ve daha fazla olan ergenlerin oranı % 12,6 olarak belirtilmektedir. Fakat bu çocukların sağlamlık seviyeleri daha az sayıda kardeşi olanlara göre değişmemiştir. Yukarıda Elbir (2000), Şencan (2009) ve Çivitçi'nin (2009) araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi kardeş sayısının dört ve daha fazla olması bir risk faktörü olarak düşünüldüğünde, araştırmamızdaki % 12,6 oranını temsil eden ergenlerin kalabalık aileden kaynaklanabilecek birikimli risk faktörlerinden (aile içi iletişim çatışmaları, ilgi ve sevgi yetersizliğinden kaynaklanan doyumsuzluk, ebeveynin destek konusundaki yetersizliği, maddi imkânlardan daha az yararlanma vb.) korunduklarını söylemek mümkündür. Bu sonucun, çok yönlü koruyucu faktörlerden (çocuğun taşıdığı iyi özellikler ve ebeveynin nitelikli işlevselliği vb.) kaynaklanabildiğini düşünmekle birlikte fazla sayıda kardeşe sahip olmanın avantajlarının da (olumlu duyguların paylaşımı, psikolojik ve moral desteğin

sağlanması, yalnızlık duygusunun giderilmesi vb.) yaşanabileceğini ve bunun da psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilemiş olabileceğini söyleyebiliriz.

Yapılan analiz sonucunda, ailenin kaçıncı çocuğu değişkenine göre Psikolojik Sağlamlık ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Bu konuda farklı araştırmalar yapılmıştır. Aktaş (2011) ve Dilek (2007) yaptıkları çalışmalarda, doğum sırası ile benlik saygısı (psikolojik olarak sağlam kişilerin önemli bir özelliği olarak) arasında anlamlı bir ilişki saptayamamışlardır. Fakat Güngör'ün (1989) araştırma sonucunda, ailenin ilk ve son çocuklarının ortanca çocuklara oranla benlik saygılarının daha yüksek seviyede olduğu, Bayram'ın (1999) yaptığı çalışmada ise tek çocukların en yüksek seviyede aile desteğini aldığı ve ortanca çocukların en düşük seviyede aile desteğine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ailedeki ortanca çocukların durumu, psikoloji literatürüne girmiş önemli konulardandır. Yukarıda ve alan yazında yer alan araştırmalarda da belirtildiği gibi, ailenin büyük ve küçük çocukları arasındaki ortanca çocuklar bir takım psikolojik sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Araştırmamızda ortanca çocuk oranı % 23,7 olarak belirtilmiştir. Bu ergenlerin sağlamlık seviyelerinin diğer ergenlere göre değişmemesi, özellikle bize ailesel-bireysel koruyucu faktörlerin gücünü düşündürmektedir. Doğru ebeveyn tutumları, aile içi sağlıklı iletişim, kardeşlerin mizacı gibi unsurlar, çocukların psikolojik sağlamlığını olumlu etkileyen unsurlardır. Ayrıca ergenin sahip olduğu bireysel-işsel koruyucu faktörler de (zekâ, mizaç, akademik başarı, yüksek benlik saygısı, mizah yeteneği vb.) kişinin sağlamlığına olumlu katkı sağlayabilmektedir. Ailedeki her çocuğun sahip olduğu avantajlar ve dezavantajlar bulunabilmektedir. Burada önemli olan, psikolojik sağlamlık kavramındaki risk ve koruyucu faktörlerin dengesidir. Risklerin önüne geçmeye çalışmak, koruyucu faktörlerin gücünü artırmaktan daha gerekli bir çabadır. Araştırmamızın kardeş sayısı ile ilgili bulgusu, bize bu konunun yoruma açık olduğunu ve yeni çalışmalarla netleşeceğini göstermektedir.

Yapılan analiz sonucunda, ailedeki kronik ruhsal rahatsızlık değişkenine göre çocukların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Fakat ailedeki kronik ruhsal rahatsızlık değişkenine göre ailesinde kronik ruhsal rahatsızlık olmayan çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları, ailesinde kronik ruhsal rahatsızlık olanların ortalamalarından

istatistiksel açıdan anlamlı seviyede yüksektir. Alan yazında, ailenin psikopatolojisine yönelik çalışmalar genellikle yurtdışı araştırmalardır. Bulgumuzu destekler mahiyette Werner'in araştırmasından söz edilmektedir. Werner 'in 1955'te Kauai 'de yaptığı ve 40 yıl süren çalışmasında, ailesinde psikopatoloji öyküsü olan ve daha farklı risk faktörleriyle karşı karşıya kalmış çocukların, bu faktörlerden ne şekilde etkilendikleri incelenmiştir. Araştırmada, özellikle erkeklerde ebeveynlerdeki alkolizmin veya psikolojik bir rahatsızlığın bulunmasının, kırklı yaşlara gelindiğinde olumsuz sonuçların ortaya çıkmasını artırdığı saptanmıştır.

Bu konuda farklı sonuçların yer aldığı araştırmalardan da bahsedilmektedir. Garnezy'nin 1970'li yıllarda on yıldan uzun süren bir çalışmasında, psikolojik rahatsızlığı olan ebeveyne sahip ve değişik risklerle karşılaşan çocukların, sağlamlığının önemli işaretlerinden birisi olarak belirlenen yeterlik seviyeleri incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, gelişimsel açıdan yeterlik gösterebilen çocukların geçmişlerinde olduğu gibi, geleceklerinde de yeterlik seviyelerinin olumlu olduğu ve yeterlik seviyesinin entelektüel yetenekler, başarılı ebeveynlik ve sosyoekonomik avantajlar ile anlamlı bir ilişkisinin bulunduğu sonucuna varılmıştır. Beardslee ve Podorefsky (1988) tarafından yapılan farklı bir çalışmanın sonucunda da psikopatolojisi olan anne-babaya sahip olan sağlam ergenlerin, kendilerini anlama ve kendilerini anne-babalarının yerine koyabilme becerilerine sahip oldukları bulunmuştur (Oktan, 2008).

Psikolojik olarak sağlam bireylerin paylaştığı ortak özelliklerden birisi de duyarlı ve sorumluluk sahibi bir anne-babaya sahip olmalarıdır. Küçükahmet'e (2001) göre, anne-babaların yanlış tutumları, ilgisizliği, sertliği, sevgisizliği ya da aşırı ilgisi gibi durumlar çocukların gelişimlerini olumsuz etkileyerek, korku ve gerginlik yaşamalarına neden olmaktadır. Özellikle psikopatolojisi olan bir ebeveyne sahip olan çocukların, bu tür davranışlarla karşılaşma riskleri daha yüksektir. Araştırmamızda yer alan ergenlerin ailelerindeki herhangi bir psikopatolojinin özellikle ebeveynlerinde bulunması, ailenin birçok risk unsuruna (ebeveynin yanlış tutum ve davranışları, ekonomik sıkıntı, aile içi iletişim çatışmaları, yalnızlık vb.) açık hale gelmesine sebep olabileceği gibi, ailesel koruyucu unsurların (ebeveynin koruyuculuğu, sağlıklı iletişim, ailedeki duygusal destek vb.) etkisinin zayıfladığı anlamına da gelebilir. Bunun yanında, bu ergenlerin bireysel-işsel koruyucu faktörlerindeki (olumlu duygulanım, iyimser bakış açısı, öz-yeterlik vb.) yetersizliklerinin de sağlamlıklarını olumsuz etkilediği

söylenebilir. Ayrıca ebeveyn ya da ailenin diğer bireylerindeki ruhsal rahatsızlıklar bize bu konudaki genetik yatkınlığı da düşündürmektedir. Genetik geçişliliği göz önünde bulundurduğumuzda, ailedeki psikolojik alt yapının ergenin psikolojisini ve dolayısıyla psikolojik sağlamlığını etkileyen önemli bir unsur olduğu ifade edilebilir. Ailedeki ruhsal rahatsızlığın çok yönlü olumsuzlukları barındırması nedeniyle ciddi bir risk faktörü olması, yaşanan olumsuzlukların etkilerini giderecek olan koruyucu faktörlerin önemini daha ciddi bir şekilde değerlendirmemizi gerekli kılmaktadır.

Yapılan analiz sonucunda, ailede madde bağımlılığı değişkenine göre çocukların Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Fakat ailesinde madde bağımlılığı olmayan çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları, ailesinde madde bağımlılığı olanların ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksektir. Madde kullanımıyla ilgili yapılan araştırmalarda, ailede madde kullanımının olması ile ergenlerdeki madde kullanımı (Çavuşoğlu, 2009) ve riskli davranışlar (Hessler, 2008) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çataloğlu'nun (2011) araştırmasında da madde kullanan ergenlerin ailelerinin, madde kullanmayan ergenlerin ailelerine göre daha yüksek oranda madde kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalar çalışmamızın bulgusunu desteklemektedir.

Werner ve Smith (1977; 1989; 1992) sürdürdükleri boylamsal çalışmalarında, anne-babanın alkolik olduğu ve daha farklı problemlerin yaşandığı yerlerde büyümüş olan bazı çocukların, bu güçlüklerin üstesinden geldiğini ve hayatlarındaki risk unsurlarını sağlamlığa dönüştürebildiklerini saptamışlardır. Çataloğlu da (2011) araştırmasında, ailesinde madde kullanımı olan ergenlerin aile işlevlerini algılama seviyelerinin, ailesinde madde kullanımı olmayan ergenlere oranla daha olumlu olduğunu saptamıştır. Bahsettiğimiz bu çalışmaların bulguları ise araştırma bulgumuzdan farklıdır.

Araştırmamızın madde bağımlılığıyla ilgili bulgusu bize, örneklemimizdeki bazı ergenlerin ailedeki madde bağımlılığından olumsuz etkilenmiş olabileceklerini göstermektedir. Bu risk faktörü, özellikle ailenin işlevselliği (problem çözme, model olma, iletişim, duygusal destek vb.) konusunda olumsuzluklara ve dolayısıyla ailenin koruyuculuk görevinde aksaklıklara neden olmuş olabilir. Öte yandan kişinin anlık olarak rahatlamasını sağlayan madde kullanımının, sorun çözme yöntemlerini

kullanmak yerine sorunlardan kaçma ve yüksek bir irade gösterememe anlamına geldiğini düşünebiliriz. Bu durum, ergenlerin ve çocukların da öğrenme yoluyla sorunlardan kaçmalarına, sorunlarla karşılaştıklarında sıkıntı yaşamalarına ve hatta onların da madde kullanmasına zemin hazırlayabilir. Bununla birlikte zamana yayılan madde bağımlılığı sorunu, aile bireylerinin psikolojilerini olumsuz etkileyebilen daha farklı risk unsurlarının (fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları, maddi problemler, iletişim çatışmaları v.b) da ortaya çıkmasına sebep olan bir sorundur. Etkili bir faktör olarak aile olmaktan kaynaklanan ortak genetik alt yapı ise ergenin psikolojik sağlığı veya sağlamlığıyla ilgili de bize bazı ipuçları verebilir. Tüm bu etmenler göz önünde bulundurulduğunda, ergenin süreç içerisinde özellikle bireysel-içsel koruyucu faktörlerinin (problem çözme kabiliyeti, özgüven, pozitiflik, umutlu olma vb.) zarar gördüğünü söylemek mümkün. Gerek bizim araştırmamız gerekse diğer yapılmış bazı araştırmaların sonucunda, ailedeki madde bağımlılığı sorununun olumsuz etkilerinin çok yönlü ve çevresel koruyucu faktörlerin(sağlık kuruluşları, okullardaki rehberlik servisleri, konuyla ilgili sivil kuruluş ve dernekler vb.) devreye girmesinin gerekli olduğu ciddi bir risk faktörü olduğunu belirtebiliriz.

Yapılan analiz sonucunda, aile içi şiddet değişkenine göre çocukların Psikolojik Sağlamlık ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Alan yazında bulgumuzu destekleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat ailedeki şiddetin olumsuz sonuçlarını gösteren oldukça fazla sayıda araştırma vardır. Ayan'ın (2007) çocuklardaki saldırganlık eğilimlerini belirlemek için yaptığı araştırmasında, saldırganlık eğilimi yüksek çocukların aile içinde ebeveynleri tarafından şiddete maruz kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kahraman (2000) yaptığı araştırmada, ailelerinde şiddet bulunan ergenlerin ailelerinde şiddet bulunmayan ergenlere oranla genel olarak aile ilişkilerinin daha yoğun çatışma içerdiğini ve bu ergenlerin ailelerindeki bütünlüğün daha düşük seviyede olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu ergenlerin, babaları ile ilişkilerinde sorun çözme ve iletişimlerinde yetersiz olduklarını ve daha çok düşmansı duygular belirttiklerini saptamıştır. Veneziana ve Veneziana (1992) tarafından Amerika'da 12-16 yaş aralığındaki erkek ergen suçlularla gerçekleştirilen bir çalışmada, ergenlerin bulundukları çevrelerdeki ailelerin şiddet, öfke ve saldırgan davranışlar sergileyen bir yapıya sahip oldukları tespit

edilmiştir (Avcı 2006). Boylamsal bir araştırmada ise saldırgan ve öfkeli çocukların, saldırgan ve öfkeli yetişkinler tarafından yetiştirildikleri ifade edilmiştir (Gök, 2009).

Aile içi şiddet, psikolojik sağlamlık kavramında aileye ait risk faktörleri arasında yer almaktadır. Araştırmamızda, ailedeki şiddetin ergenlerin psikolojik sağlamlık seviyelerini etkilememesi beklenmeyen bir bulgudur. Fakat bildiğimiz gibi psikolojik sağlamlık kavramı olumsuz ve riskli koşullara rağmen bireylerin bir takım koruyucu faktörler aracılığıyla olumlu sonuçlara ulaşabildiklerini söylemektedir. Bizim araştırmamızda da şiddete tanık olan bazı ergenlerin, buna tanık olmayanlara göre sağlamlıklarının farklılaşmaması söz konusudur. Bu durum, şiddete tanıklık eden ergenlerin gerçekten sağlam olduklarını düşündürebileceği gibi, bu ergenlerin kendileriyle ilgili algı ve farkındalıklarının eksikliği nedeniyle kendilerini sağlam görmelerinden de kaynaklanabilir. Ayrıca şiddetin ergen tarafından sıradan hale gelmesi ve sorgulanmayarak benimsenmiş olabileceği gerçeği de üzerinde düşünebileceğimiz bir durumdur.

Alan yazında belirtildiği gibi sağlamlık, birçok faktörün etkileşiminden oluşan dinamik bir süreçtir. Sağlamlıkta tek bir risk faktörünün büyük bir etkiye sahip olmadığı, birden fazla risk faktörünün bir araya gelmesinin olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını arttırdığı belirtilmektedir. Bu nedenle, araştırmamızdaki ergenlerin hayatlarındaki risklerin yoğunluğunun düşük olduğunu ve koruyucu faktörlerinin de bulunabileceğini göz önünde bulundurursak, bu şekilde psikolojik sağlamlıklarını koruyabildiklerini söyleyebiliriz. Ancak her ne kadar ergenler böyle olumsuz bir durumdan kendilerini koruyarak psikolojik açıdan sağlam olsalar da aile içi şiddet gibi bir olayın uzun vadede olumsuz sonuçları doğabilir. Bu nedenle araştırmamızın bulgusu, aile içi şiddetin önemsenmeyeceği anlamına gelmemektedir.

Yapılan analiz sonucunda anne-baba ilişkisi değişkenine göre çocukların Psikolojik Sağlamlık ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Literatürde, araştırmamızın bulgusuyla örtüşen Atik'in (2013) araştırmasında da aile yapısıyla psikolojik sağlamlık arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Özcan'ın (2005) çalışmasında ise ebeveynleri beraber olan liseli öğrencilerin sahip oldukları psikolojik sağlamlık seviyelerinin, ebeveynleri boşanmış olanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şirvanlı-Özen (1999) tarafından yapılan bir araştırmada da boşanma ve çatışmanın davranış ve

uyum sorunları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırmada, çatışmalı ilişkisi olan ve boşanmış ebeveynlerin çocuklarının psikolojik sorun seviyeleri ve kaygı seviyelerinin, çatışmasız ilişki yaşayan ebeveynlerin çocuklarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu iki araştırma sonucu ise bulgumuzu desteklememektedir.

Araştırmamızın örnekleminde yer alan ergenlerin ebeveynlerinin evli ve birlikte yaşama oranı % 90,7 olarak saptanmıştır. Diğer ebeveynlerin (boşanan, vefat eden ve boşanmadan ayrı yaşayan) ilişki durumlarının oranı ise % 9,3 şeklinde tespit edilmiştir. Fakat öğrencilerin ebeveyn ilişkisi değişkenine göre belirlenen psikolojik sağlamlık seviyeleri arasında bir fark görülmemiştir. Anne ve babanın beraber olmadığı her türlü durumu göz önünde bulundurduğumuzda, böyle bir yapı içindeki sağlam ergenlerin bireysel özelliklerinin yaşantılarına olumlu katkısı olduğunu düşünebiliriz. Robson (1991), uygunsuz aile ortamlarından kendilerini çekip koruyabilen sağlam çocukların boşanmanın olduğu durumlarda, yaşananlar üzüntü ve sıkıntı yaratsa da olanlardan kaçmadıklarını, yaşadıkları olayların gelişimlerine ve olgunlaşmalarına katkı sağlayacağını düşündüklerini dile getirmektedir (Gürgen 2006). Özellikle destekleyici yetişkin ilişkilerinde (öğretmenler, akrabalar vb.) yetenekli olan bu çocuklar, stresle karşılaştıklarında mücadele etme yeteneklerini kullanmaktadırlar (Day 2006). Bireysel koruyucu nitelikler (olumlu düşünme, yüksek benlik algısı, ilişkilerde empatik ve saygılı olma, uyumlu mizaç vb.), bu tür çocukların yaşamlarının farklı zamanlarında karşılaşılabilecekleri sorunlardan onları koruyabilecek özelliklerdir.

Aile bütünlüğünü ciddi bir şekilde etkileyen ebeveyn ilişkisindeki durumun olumsuz etkileri, anne ve babanın çocuklarına karşı sorumluluklarını etkin bir şekilde yerine getirmeleriyle belli ölçülerde tolere edilebilir. Ailesel koruyucu özellikler olarak belirlenen bazı unsurların (duygusal destek, maddi ihtiyaçların giderilmesi, sağlıklı iletişim vb.) eşlerin bir arada olmadığı durumlarda dahi yerine getirilmesi, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini ve farklı problemler karşısında güçlü kalmalarını sağlayabilir. Araştırmamızdaki ebeveyni bir arada olmayan ergenlerin, anne ve babalarından onları güçlü kılacak desteği almış olabildiklerini düşünmekteyiz. Ayrıca çevresel koruyucu unsurlardan olan okul ve öğretmenlerin, yakın akraba ve arkadaşların bu riskli hayat olayı karşısında destekleyici pozisyonda olduğunu ve yaşanan olayın olumsuz etkilerini hafifletmiş olabileceklerini de söyleyebiliriz. İnsanların çevrelerindeki önemli bireylerden gördükleri ilgi ve destek, olumsuz yaşantıların negatif

tesirlerini azalttığı için psikolojik sağlamlıkta olumlu bir gelişim seyri gözlenmektedir (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer 2003).

Yapılan analiz sonucunda, annenin ve babanın eğitim durumu değişkenine göre Psikolojik Sağlamlık ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur. Bulgumuzla örtüşen araştırmalardan Turgut'un (2015) araştırmasında, ergenlerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin anne ve babanın eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Atik'in (2011) çalışmasında da anne-baba mesleğiyle sağlamlık ve iç görü arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Göçet'in (2014) araştırma bulgusu ise üniversite öğrencilerinin, anne eğitim durumlarına göre psikolojik iyi olma düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı şeklindedir. Benzer biçimde, babanın eğitim durumuyla ilgili olarak da üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Bir diğer çalışma, Schlechter ve Milevsky (2010) tarafından yapılmış ve çalışmada anne baba eğitim düzeyiyle psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde, yukarıda sayılan araştırma sonuçlarından farklı olanlar da yer almaktadır. Arastaman ve Balcı'nın (2013) çalışmasında lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile babanın eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Ağlamaz (2006) ve Ersoy (2001), annenin eğitim düzeyi arttıkça çocuktaki saldırganlığın azaldığına dair bulgulara ulaşmışlardır. Ayrıca bu çalışmada babasının öğrenim durumu lise olan ergenlerle, babasının öğrenim durumu üniversite olan ergenlerin saldırganlık ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Kaltiala-Heino, Rimpela, Rantenen ve Laippala (2001) ebeveyn eğitim düzeyinin gençlerde psikolojik olarak sağlam olmamanın göstergesi olan depresyonu belirlemede önemli bir rol oynadığını bildirmişlerdir.

Yaptığımız çalışmada, anne ve babanın eğitim düzeylerinin ergenlerin psikolojik sağlamlıklarıyla ilişkili çıkmaması eğitimin önemini azaltmamakla birlikte bize etkili anne baba olmanın direkt ebeveynin eğitim düzeyiyle ilişkili olmadığını düşündürmektedir. Ayrıca bu sonuç, ebeveynin eğitim düzeyinin ebeveynlikte daha dolaylı bir fonksiyonunun olduğunu da akla getirmektedir. Yapılan araştırmalarda, çocuğunun özerk olmasını önemseyip etkin bir disiplin anlayışıyla hareket eden ve maddi sıkıntılarla karşılaşıldığında çocuğunu yüreklendiren anne babaların çocuklarının

daha sağlam olduğu saptanmıştır (Hill, Stafford, Seaman, Ross ve Daniel 2007). Çocuğun yetiştirilmesi sırasında izlenecek etkili disiplin yöntem ve stratejilerin kullanılması, ocuğunzerk olmasını isteme ve bu konuda onu destekleme ya da sorunlarla karşılaşıldığında daha etkin şekilde davranabilme gibi hususlar eğitim düzeyiyle ilişkili görülebilir. Fakat ocuğun ihtiyaç hissettiği duyguların ve samimiyetin çocuğa verilmesinin direkt ebeveynin eğitim düzeyiyle ilişkili olduğu söylenemez.

Özellikle olumlu anne-ocuk ilişkisi ve otoritesini çocuklarının güvenlerini kazanacak şekilde gösterebilen bir baba figürü, psikolojik sağamlıktanemli ailesel koruyucu faktörlerdir. Ebeveynlerin aldıkları akademik eğitimin ve yaptıkları mesleklerin içeriğini zenginleştirecek ennemli unsur, onların yüksek bir ebeveynlik bilincine sahip olmasıdır. Bu bilincin elde edilmesi ya da var olan bilincin daha iyi bir noktaya getirilmesi, kişinin gayreti ve isteğiyle yakından alakalıdır. Bu noktada, araştırmamızdakirneklemde yer alan ergen anne ve babalarının hangi eğitim düzeyinde olursa olsunlar çocuklarının ihtiyaç duydukları çok yönlü desteği onlara sunabildiklerini söyleyebiliriz. Ayrıca çalışmamıza katılan ergenlerin, ebeveynleriyle yaşadıkları ilişkide kendi kişiselzelliklerinin de sağamlık seviyelerine etki etmiş olabileceğini belirtmek mümkün. Araştırmacılar, insan ilişkilerinde hassas olmak ve empati yapabilmek, insanlara yakın ve saygılı davranmak, otorite figürlerine karşı pozitif olup, onların kural ve tavsiyelerine uymak gibi niteliklerin sağlam ocuklarınzellikleri olduğunu vurgulamaktadır (Mandleco ve Peery 2000). Ergenlerin otorite figürü olan ebeveynleriyle ciddi çatışmalar yaşamamalarında ve onlarla uyumlu ilişkiler geliştirebilmelerinde,önemli birzellik olarak ebeveynlerden ve diğer yetişkinlerden yardım alabilmelerinin etkili olduğu ve bunu yapabilmenin ergenlerin psikolojik sağamlıklarına da katkı sağladığı ifade edilmektedir.

ÖNERİLER

Araştırmanın belirtilen bulgularına dayalı olarak bazı öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler, aşağıda sıralanmıştır:

Araştırmamızdaki, ailede kronik bir ruhsal rahatsızlığın bulunmasının ve madde kullanımının, ergenlerin psikolojik sağlamlık seviyelerini olumsuz etkilediği sonucunu göz önünde bulundurursak, psikolojik sağlamlıkta koruyucu bir faktör olan ailelerin bilinçlendirilmesine yönelik her türlü çalışmanın gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, ebeveynlerin öncelikle kendi duygularını tanıyıp anlamalarını sağlayıcı, ebeveynlik bilgi ve becerilerini arttırıcı eğitimler (seminer, toplantı v.b) düzenlenebilir. Medya, sivil toplum kuruluşları, belediyeler ve toplumun ruh sağlığıyla ilgilenen her türlü kuruluşun ailenin bilinçlenmesine sağlayacakları katkı, daha ciddi adımlar atılması için motive edici olabilir. Her türlü, aileyi koruyucu ve güçlendirici tedbirlerin alınması, kapsamlı projelerin hayata geçirilmesi çok önemli bir çabadır.

Okullarda duygusal zekânın gelişimine yönelik olarak, çocukların bizzat duygularıyla ilgili konuşmalarının sağlandığı, sorunlarının tartışıldığı ve grup çalışmalarındaki geri bildirimler sayesinde farkındalıklarını arttırıcı “duygu dersleri” gerçekleştirilebilir. Müfredattaki ders programlarına dâhil edilmesi gereken bu derslere katılım, öğrencinin inisiyatifine bırakılmamalıdır.

Okullardaki rehberlik servisleri, duygusal zekânın gelişimine etki eden bazı yol ve yöntemlerin anlatıldığı (duygu günlükleri tutma, iletişim teknikleri v.b) kitapçıklar hazırlayıp öğrencilerin farkındalık kazanmalarına katkı sağlayabilirler. Bu kitapçıklar hazırlanırken öğrencilerin yaratıcı fikirlerinden de istifade edilebilir.

Etkili öğretmenler, iyi bir anne baba kadar çocuk üzerinde olumlu tesir yaratıp çocuğun çok yönlü gelişimine katkı sağlar. Duygularını iyi yönetebilen, esnek ve yapıcı eğitimcilerin tutum ve davranışlarını öğrencilerdeki duygu durumuna göre ayarlaması, onların eğitim esnasında rahatlamalarını sağlayacak ve kendilerini daha etkin bir şekilde ortaya koymalarını mümkün kılacaktır. Duygusal zekânın önemine inanan ve duyguları ihmal etmeyen bir eğitimcinin, vaktinin önemli bir kısmını okulda geçiren çocuğa verebilecekleri çok önemlidir. Öğretmenlerin sınıf ortamını özenli bir biçimde düzenleme gereklilikleri ve rol model olmaları, ciddi sorumluluklar yüklenmelerini de beraberinde getirir. Öğretmenlerin, öğrencileriyle kurmaya çalıştıkları duygu-değer temelli ilişkilerini korumaya yönelik her türlü çabaları desteklenmelidir.

Okullardaki dersler, işlenen müfredatla ilişkili konuyu anlatmaya yönelik fakat duygu yönünden zayıfsa dersler öğrenciler tarafından istekle takip edilmemekte ve sıkıcı hale gelmektedir. Bunun yanında; derslerin gergin bir ortamda işlenmesi, bu durumu öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguların takip etmesi, engellenen öğrencilerin kendilerini ifade edememeleri, çok ev ödevinin verilmesi, tecrübenin yaşanabilmesini önleyen eğitim şekli ve imtihan kaygıları öğrencilerin sadece okuldaki performanslarını değil sosyal hayatlarını da kötü etkileyebilir. Bu nedenle, okullarda duygusal zekâyı önemseyen ve gelişimine katkı sağlayan müfredata ve iletişim şekline ihtiyaç vardır. Bu konuda hizmet içi eğitimlere ağırlık verilebilir.

Koruyucu ruh sağlığı çalışmaları yapabilmek için yeterli donanıma sahip olan rehber öğretmenler, ergenlerin ruhsal sorunlarını tanıma, anlama ve müdahale etmede önemli bir yere sahiptir. Ruh sağlığına yönelik ergenleri ve ailelerini bilgilendirme ve bilinçlendirme faaliyetleri ne kadar önemliyse sorunları erken fark edip önleyici çalışmalarda bulunmak da o kadar önemlidir. Bu nedenle, öğrencinin herhangi bir psikopatolojisi varsa bunun üzerinde ciddiyetle durulmalı ve bu durum basit çözümlerle geçiştirilmemelidir.

Okullardaki rehberlik servisleri, özellikle risk altında bulunan öğrencilere yönelik psikolojik sağlamlığı artırıcı çeşitli programlar (yaşam becerileri eğitimi, madde kullanımını önleme programları vb.) hazırlayarak bu öğrencilere destek olabilirler. Bu konuda, ailelerle koordineli çalışılmalıdır.

Okullar dışında, ergenlerin kendilerini farklı konularda ifade edebilecekleri, sosyalleşebilecekleri (sanat, spor, fikri konular vb.) “gençlik kulüpleri” kurulabilir. İşlevsel halde olanlar ise daha nitelikli hale getirilebilir.

Günümüzde ergenlerin iletişim araçlarını ve özellikle interneti sınırsızca kullanma isteği, önemli ergenlik sorunlarından. Sınırsız internet kullanımının, özellikle sosyalleşmeyi ve insan ilişkilerini zayıflatması, öfke ve dürtüsel davranışlar sergileme gibi sonuçlar doğurması araştırmalarla doğrulanmaktadır. Bu sonuçlar, ergenlerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlıklarını yakından ilgilendirmektedir. Birçok konuda olduğu gibi, bu konuda da her türlü bilinçlendirme çalışması önemlidir.

Okullardaki rehberlik servisleri, büyük risk durumları dışında da gündelik sıkıntı kaynaklarıyla mücadele edilmesi ve bireylerin ruh sağlıklarını negatif yönde etkileyecek unsurların ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmaların üzerinde önemle durmalıdır. Bu

nedenle, öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun problem çözme becerileri, öfke kontrolü, iletişim becerileri gibi konularda seminer ve toplantılar düzenlenebilir.

Psikolojik sağlamlıkta özellikle bireysel koruyucu faktörler, çoğu geliştirilmesi mümkün, kötü şartlardan sıyrılmasında kişiye yardımcı, insanlar arası ilişkileri kolaylaştırarak olabilecek problemleri tahmin edip önlemler alınabilmesini sağlayan niteliklerdir. Önemli bir dönemde olan ergenlerin, hayatlarına olumlu katkısı olan bu bireysel özellikleri öğretmenleri tarafından önemsenmeli, her türlü yetenek ve olumlu davranış desteklenmelidir.

Devletin ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesini ve yaygınlaşmasını sağlamak maksadıyla kolay ulaşılabilirliğin olduğu çeşitli kuruluşlarında (sağlık ocakları vb.) psikolog bulundurulabilir.

Üniversitelerin, Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın ulusal düzeyde özellikle koruyucu psikolojik sağlık çalışmalarını yürütmeleri ve yeni projeleri değerlendirme konularında ruh sağlığı çalışmalarına öncülük etmeleri çok önemlidir.

Ergenlerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıklarıyla ilgili araştırmaların yapılması, bu yeterlilikleri etkileyen faktörlerin neler olduğuna dair yeni fikirler geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Ergenlik dönemi özelliklerinin daha erken yaşlarda da gözlenmesi, bu tür araştırmaların farklı gruplar üzerinde de yapılmasının gerekliliğini düşündürmektedir. Bizim liseli ergenlerle yaptığımız bu çalışma, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri üzerinde de gerçekleştirilebilir.

Türkiye'de psikolojik sağlamlıkla ilgili boylamsal çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu nedenle, ülkemizde boylamsal çalışmaların yapılması gelişimsel bir süreç olan sağlamlığın tüm unsurlarıyla birlikte daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Acar, F. (2002). Duygusal Zekâ ve Liderlik, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 12, s.53-68.

Acar, F.T. (2001). *Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Göreve ve insana Yönelik Liderlik Davranışları ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ağlamaz, T. (2006). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne Baba Öğrenim Düzeyi Ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). 19 Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Ahern, N.R. (2007). *Resiliency in adolescent college students*. (Yayınlanmamış doktora tezi). The University of Central Florida.

Akça, Z.K. (2012). Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akdemir, D., Çuhadaroğlu – Çetin, F. (2008). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Bölümüne Başvuran Ergenlerin Klinik Özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15, 5-13.

Akkoyun, F. (1998). Duygusal Okuryazarlık Ve Zekâyı Geliştirme Yolları. *Cumhuriyet Bilim Teknik*, 603, 19-23

Aktaş, S. (2011). 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Aksoy, A.B., Kahraman, G.Ö., Kılıç, Ş. (2008). Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn İzleme Ve Destek Davranışları. *İnönü Ün. Eğitim Fak. Dergisi* Cilt: 9 Sayı:15 Bahar ss.1-14

Aktay, E.T. (2010). *Risk Altındaki Ortaöğretim 9. Ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Alvárez-Monteserín, M. A., Martínez, R. A, González, M, Chacón, F., Rojo, C., Delgado, P. (1998). *Risk Factors in Adolescence*. *Psychology in Spain*, 4(2), 197-208.

Arastaman, G., Balci, A. (2013). Investigation of High School Student Resiliency Perception In Terms Of Some Variables. *Educational Sciences: Theory And Practice*, 13,2, 922-928.

Arıcıoğlu, M.A. (2002). Yönetmel Başar ının Değerlendirilmesinde Duygusal Zekânın Kullanımı, Öğrenci Yurdu Yöneticileri Bağlamında Bir Araştırma. *Akdeniz İ.İ.B.F Dergisi*, S. 4

Armstrong, A., Galligan, R. (2011). Eq And Psychological Resilience To Negative Life Events. *Personality and Individual Differences*, 51, 331-336

Arslan, G., (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi* 2015 (16) 1: 1-12

Aslan, Ş., Özata, M. (2008). Duygusal Zekâ Ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkilerin Araştırılması: Sağlık Çalışanları Örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı. 30, 77-97.

Aşan, Ö., Özyer K. (2003). Duygusal Zekâyâ Etki Eden Demografik Faktörlerin Saptanmasına Yönelik Ampirik Bir Çalış ma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. Cilt 21, Sayı 1, 151-167.

Aşan, Ö. (2001). *Motivasyon Kavramı ve Tanımı, Yönetim ve Organizasyon*. (Ed. Salih GÜNEY), Ankara: Nobel.

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E., Bem, D., Hoeksema, S. (2008). *Psikolojiye Giriş*. 4. Baskı. Çeviri: Yavuz Alogan. Ankara: Arkadaş Yayınevi

Augusto-Landa, J.M., Pulido-Martos, M., Lopez-Zafra, E. (2011). Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *Int Nurs Rev* 59(1), 15-25

Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558.

Avcı, R. (2006). Şiddet Davranışı Gösteren Ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Ayan, S. (2007). Aile İçinde Şiddete Uğrayan Çocukların Saldırganlık Eğilimleri. *Anatolian Journal Of Psychiatry*, 8, 206-214.

Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Bahadır, E. (2009). *Sağl kla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Balat, G.U., Akman, B. (2006). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumların Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi Sayı: 13 (1)*

Baltaş, Z. 2006, *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık: Duygusal Zekâ*. İstanbul: Remzi.

Bangard, V.L., Williams, L.M. (2007). Women's voices on recovery: A multi-method study of the complexity of recovery from child sexual abuse. *Child Abuse And Neglect*. 31, 275-290.

Barbas, H., Hilgetag C.C. (2002). Rules relating connections to cortical structure in primate prefrontal cortex. *Neurocomputing*, 44-46, 301-308.

Barbuto, J.E., Burbach, M.E. (2006). The Emotional Intelligence of Transformational Leaders: A Field Study of Elected Officials. *The Journal of Social Psychology*. 146 (1), 51-64.

Barlı, Ö. (2008). *Davranış Bilimleri ve Örgütlerde Davranış*. İstanbul: Aktif.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 13-25.

Bayraktar, F. (2007). Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/Alınan İlişkilerinin Önemi. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (3)

Bayram, D. (1999). Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti İle Sosyal Destek İlişkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). 9 Eylül Üniversitesi, İzmir.

Beardslee, W. R. (1998). Resilient Adolescents Whose Parent Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders. *American Journal of Orthopsychiatry*, pp.266- 278.

Beauvais, F., Oetting, E.R. (1999) . Drug Use, Resilience and the Myth of the Golden Child. Glantz, M.D., Johnson, J.L. (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. 1. Baskı içinde (101-109), New York: Kluwer Academic Publishers.

Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*. Porland: Northwest Regional Educational Laboratory.

Bender, T.M. (2006). *Resim-İş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Ve Yaratıcılık İlişkileri* , (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Resim-İş Öğretmenliği Programı, İzmir.

Bircan, S. (2004). *Ergenlerin Duygusal Zekâlarının Çatışma Eğilimlerine Ve Suç Davranışlarına Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Block, J.H., Block, J. (1980). The role of ego -control and ego-resiliency in the organization of behavior. In Collins, W.A. (Ed.), *Minnesota Symposia on Child Psychology* (13, pp.39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bolger, K.E., Patterson, C.J., Thompson, W.W., Kupersmidt, J.B. (1995). Psychosocial Adjustment Among Children Experiencing Persistent And Intermittent Family Economic Hardship. *Child Development*, 66, 1107-1129.

Bonanno, G.A., Galea, S., Bucciarelli, A., Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources and Life Stres. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.

Bonanno, G.A., Galea, S., Bucciarelli, A., Vlahov, D. (2009). Psychological Resilience After Disaster: New York City in the Aftermath of the September 11th Terrorist Attack. *Psychological Science*, 17 (3), 181-186.

Bonanno, G.A., Westphal, M., Mancini, A.D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*. 7, 511-535.

Burt, J. (2007). *An Examination of the Relationship Between Trait-Based Emotional Intelligence and Psychological Resilience In Youth with Asperger's Disorder*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Calgary.

Brockett, M.A., Mayer, J., Warner, R.M. (2004). Emotional Intelligence and Its Relation to Everyday Behavior. *Personality and Individual Differences*. 36(6). p 1387, 16 p.

Brody, G.H., Stoneman, Z., Flor, D. (1996). Parental religiosity, family processes, and youth competence in rural, two-parent African American families. *Developmental Psychology*, 32(4), 696-706.

Bumphus, A.T. (2008). *The Emotional Intelligence and Resilience of School Leaders: An Investigation Into Leadership Behaviours*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). The University of Southern Missisipi.

Caine, R.N., Caine, G. (1994). *Beyin Temelli Öğrenme*. (Çev. G. Ülgen), Ankara: Nobel.

Campbell, A., Ntobedzi, A. (2007). Emotional Intelligence, Coping, and Psychological Distress: A Partial Least Squares Approach to Developing a Predictive Model. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3 (1), 39

Campbell, S. (2005). Determining overall risk. *Journal of Risk Research*, 8, 569-581.

Cappella, E., Rhona, W. (2001). Turning around reading achievement predictors of high school student's academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758-771.

Carlson, E. (1999). Early Environment Support ve Elementary School Adjustment in Middle Adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 42-69

Carmeli, A., Yitzhak – Halevy, M., Weisberg, J. (2009). The Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66-78.

Cherniss, C. (2002). Liderler İçin Sosyal ve Duygusal Öğrenme. (Çev. Cihan Gülten) . *Milli Eğitim Dergisi*. Sayı:150.

Ciarrochi, J. V., Chan, A.Y.C., Caputi, P. (2000). A Critical Evaluation of the Emotional Construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.

Ciarrochi, J., Deane, F.P., Anderson, S. (2002). Emotional Intelligence Moderates the Relationship Between Stress and Mental Health. *Personality and Individual Differences*, 32, 197-209.

Cicchetti D., Rogosch F.A., Toth, S.L. (2006). Fostering secure attachment in infants in maltreating families through preventive interventions. *Dev Psychopathol*;18, 623-50.

Cicchetti, D., Lynch M. (1993). Toward an Ecological/Transactional Model of Community Violence and Child Maltreatment: Consequences for Children's development. *Psychiatry*, 56, 96-118.

Conger, R.D., Conger, K.J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings, from the First decade of a Prospective, Longitudinal Study. *Journal Of Marriage family*. 64, 361-373.

Connor, K. M. (2006). Assessment of Resilience in The Aftermath of Trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49.

Connor, K. M., Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82. Doi: 10.1002/da.10113.

Cooper, R.K., Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: Grosset/Putnam Inc.

Cooper, R.K., Sawaf, A. (2003). *Liderlikte duygusal zekâ* (3. Baskı) İstanbul: Sistem.

Costello, E.J., Foley, D.L., Angold, A. (1996). 10-year research update review:the epidemiologyof child and adolescent psychiatry disorders:II. Developmental epidemiology. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 45,8-25.

Cowan, P.A., Cowan, C.P., Schulz, M.S. (1996). Thinking About Risk and Resilience in Families. In Hetherington, E.M., Blechman, E.A. (Eds.), *Stres, Coping and Resiliency in Children and Families*pp. 1-38.

Cumberland-Li, A., Einsberg, N., Reiser, M. (2004). Relations of children's agreeableness and resiliency to effortful control and impulsivity. *Social Development*. 13(2), 193-212.

Çakar, U., Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Duygu- Zekâ İlişkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), s. 23-30.

Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Çavuşoğlu, F. (2009). *Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Madde Kullanımına Etki Eden Etmenler ve Aileden Aldıkları Sosyal Desteğin Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). 19 Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Çelik, G., Tahiroğlu, A., Avcı. A. (2008) . Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri*, 11, 42-47

Çivitçi, A. (2009). Relationship Between Irrational Beliefs And Life Satisfaction In Early Adolescents. *Eurasian Journal Of Educational Resarch*, 37, 91-109.

Dacey J.S., Travers, J.F. (1996). *Human Development*. (3.baskı), Chicago: Benchmark Publishers.

Dağlı, G., Silman, F., Çağlar, M. (2008). Liderlerin Başarısında Duygusal Zekânın Yeri ve Önemi. *Atatürk Üniversitesi K.K.E.F Dergisi*, (17), s.22-46.

Dahl, R.E. (2005). *Adolescent Brain Development: A Framework for Understanding Unique Vulnerabilities and Opportunities*. University of Pittsburgh Medical Center.

Davis, M. (2004). *Duygusal Zekânızı Ölçün*. Çev. Solina Silahlı. 1.Basım, İstanbul: Alfa.

Davydov, D.M., Stewart, R., Ritchie, K., Chaudieu, I. (2010). Resilience And Mental Health. *Clinical Psychology Review*, Vol. 30, 479-495.

Day, A. (2006). The Power of Social Support: Mentoring and Resilience. *Reclaiming Children and Youth*, 14:4, pp.196-199

Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: öğrenilmiş güçlülük, algı lanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü*. [Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness,

perceived social support, and gender]. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Deniz, E., Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25 (17), s.2-9.

Deniz, M.E. (2008). *Ergenlik Çağı Sosyal İlişkileri*. A.M. Sünbül. (Ed.). Eğitime Yeni Bakışlar içinde. Konya: Eğitim Akademi.

Deniz, M.E., Yılmaz, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi (68-77)*. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

Devlin, J.M., O'Brien, L.M. (1999). Children of Parents With Mental Illness. I: A. Overview From A Nursing Perspective. *Australian and New Zealand Journal of Mental Health Nursing*, pp. 19-29.

Dicle, A.N. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayı nlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Doğan, S., Demiral, Ö. (2007). Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü Ve Önemi. *Yönetim Ve Ekonomi*, Yıl:2007, Cilt:14, Sayı:1. Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Manisa.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2015, 3(1), 93-102

Dolbier, C.L., Smith, S.E., Steinhardt, M.A. (2007). Relationship of Protective Factors to Stres and Symptoms of Illnes. *American Journal of Health Behavior*, 31(4), 423-433.

Donald, M. (2001). *A mind so rare: The evolution of human consciousness*. New York: Norton.

Dökmen, Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. (34.Baskı), İstanbul: Sistem.

Dumont, M., Povost, M.A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stres and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-356.

Duru, E., Arslan, G. (2014). Evlenmek amacıyla evden kaçan kız ergenler: Bir olgu bilim çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 36-48.

Ekşi, A. (1999). *Ben Hasta Değilim*. İstanbul: Nobel Tıp.

Elbir, N. (2000) . Lise 1. Sını f Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Elder, G.H. Jr., Caspi, A. (1988). Human development and social change: An emerging perspective on the life course. In N. Bolger, A. Caspi, G. Downey, M. Moorehouse (Eds.), *Person in context: Developmental processes. Human development in cultural and historical contexts*(pp. 77-113). New York, NY: Cambridge University Press.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (sağlamlık)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Erdoğan, Y. (2008). Duygusal Zekânın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.23, (62-76).

Erginsoy, D. (2002). *Duygusal Zekâ ve Kişiler Arası İlişkiler Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Erol, B. (2004). *Üstün Yeteneklilerde Duygusal Zekâ ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. (The relationship self esteem and emotional intelligence of gifted). Unpublished Master Dissertation) Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Ersoy, Ş. (2001). Çocuk Yuvasında Kalanlarla, Ailesiyle Yaşayan 9-11 Yaş Grubundaki Çocukların Saldırganlık Eğ ilimlerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Eryüksel, G.N., Akün, E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile Ana-Babalarının Aile ilişkilerinin Ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi Sayı: 18(51)*, sayfa 59-73

Fergus, S., Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent resilience: A Framework for understanding ealthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399–419.

Fişek, G.O. (1996). Psikolojik Danışmanlıkta Yeni Ufuklara bir örnek: Duygusal Zekâ. İstanbul: IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.

Flannery, D. (2006). *Violence and Mental Health in Everyday Life*. Lanham, MD, USA: AltaMira Press.

Francis, D.D., Diorio, J., Plotsky, P.M., Meaney, M.J. (2002). Environmental enrichment reverses the effects of maternal separation on stress reactivity. *Journal of Neuroscience*. 22, 7840–7843.

Fraser, M.W., Richman, J.M., Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.

Fraser, M., Jenson, J.M.A. (2008). *A Risk and Resilience Framework for Child, Youth and Family Policy*. Web: http://www.sagepub.com/upm-141-data/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser_I_Proof.pdf. adresinden 25.03.2016 tarihinde erişilmiştir.

Frederickson, N., Petrides, K.V., Simmonds, E. (2012). Trait Emotional Intelligence as A Predictor of Socioemotional Outcomes in Early Adolescence. *Personality and Individual Differences*, 52 (3), 323-328.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Furnham, A. (2003). Trait Emotional Intelligence and Happiness. *Social Behaviour and Personality, An International Journal*, 31(8), 815, 1 op, 2 charts.

Fuster, J.M. (2000). The prefrontal cortex of the primate: A synopsis. *Psychobiology*, 28, 125–131.

Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 2, 159-174.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Re-silience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.

Gerenberg, M.T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *New York Academy Of Sciences*, 1094, 139-150.

Ghimbulut, O., Ratio, L., Opre, A. (2012). Achieving resilience despite emotional instability. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, Vol. XVI, No.3, 465-480.

Gilligan, R. (2000). Adversity, Resilience and Young People: The Protective Value of Positive School and Spare Time Experiences. *Children and Society*, pp. 37-47

Ginnot, H.G. (1980). *Siz Ve Çocuğunuz*, İstanbul: Redhouse.

Gidens, V. (1988). *Resilient characteristics of selected at risk high school students in Southern Georgia*. (Unpublished Doctoral Dissertation). The Walden University, Minnesota.

Giedd, J.N., Castellanos, F.X., Rajapakse, J.C., Vaituzis, A.C., Rapoport, J.L. (1997). Sexual dimorphism of the developing human brain. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*, 21, 1185-1201.

Gilbert, A., Maheux, B., Frappier, J.Y., Haley, N. (2006). Adolescent care. Part 1: are family physicians caring for adolescents' mental health? *Can Fam Physician*, 52, 1440-1.

Gizir, C.A. (2004). A literature review of students on resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal Vol:III*, No:28

Gizir, C.A. (2007). Psikolojik Sağ lamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.

Gizir, C.A., Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağ lamlık ve Ergen Gelişimi Ölçeğinin Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3,(26), 87-96.

Goldsmith, H.H., Lemery, K.S. (2000). Linking temperamental fearfulness and anxiety symptoms: A behavior-genetic perspective. *Biol Psychiat*, 48, 1199-1209.

Goldstein, S., Brooks, R. (2005). Why Study Resilience? Goldstein, S. & Brooks, R.B. (Eds.), *Handbook of Resilience in Children*. 1.Baskı içinde (3-17), New York: Springer.

Goleman, D. (1998). *Duygusal Zekâ*, Çev. B.S. Yüksel, İstanbul: Varlık.

Goleman, D. (2000). *İş Başında Duygusal Zekâ*. Çev. H. Balkara, İstanbul: Varlık.

Goleman, D. (2005). *Yıkıcı Duygular ile Nasıl Başa Çıkabiliriz?* İstanbul: İnkılap.

Goleman, D. (2011). The Brain and Emotional İntelligence: New insights. *Regional Business*, 94.

Goleman, D., Boyatzis R., McKee, A. (2002). *Yeni Liderler*. (Çev. F. Nayer - O. Deniztekin). İstanbul: Varlık.

Gould, M.S., Greenberg, T., Velting, D.M., Shaffer, D. (2003). Youth suicide risk and preventive interventions: a review of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 42, 386-405.

Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Gök, M. (2009). Aile İçi Şiddet Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Greene, R., Conrad, A.P. (2002). Basic assumptions and terms. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press.

Grewal, D., Salovey, P. (2005). Feeling Smart: The Science of Emotional Intelligence. *American Scientist*, (93), 330-339.

Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.

Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Güngör, A. (1989). Öğrencilerin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gürbüz, S., Yüksel M. (2008). Çalışma Ortamında Duygusal Zekâ: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(2), 174-190

Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39, (2), 45-74

Haase, J.E. (2004). The Adolescent Resilience Model As A Guide To Interventions. *Journal Pediatr Oncol Nurs*, 21, 289-299.

Hafızoğlu, Ş. (2007). *Ergenlerde Duygusal Zekâ, Ruhsal Uyum ve Davranış Problemleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Harrod, N.R., Scheer, S.D. (2005). An Exploration of Adolescent Emotional Intelligence In Relation to Demographic Characteristics. *Adolescence*, 40, 503-512.

Hein, S. (2005). *Emotional intelligence: The definition of emotional intelligence*. Web:[http://www.eqi.org/eidefs.htm#Potential%20EI%20vs.%20Actual%20EI%20Skills%20\(EI%20vs%20EQ/](http://www.eqi.org/eidefs.htm#Potential%20EI%20vs.%20Actual%20EI%20Skills%20(EI%20vs%20EQ/) adresinden 05.04.2016 tarihinde edinilmiştir.

Hernandez, P., Gangsei, D., Engstrom, D. (2007). Vicarious Resilience: A new concept in work with those who survive trauma. *Family Process*, 46(2), 229-241.

Herrenkohl, E.C., Roy, D., Herrenkohl, C., Egolf, B. (1994). Resilient Early School-Age Children from Maltreating Homes: Outcomes in Late Adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 301-309.

Herrman, H., Stewart, D.E., Granados, N.Z., Berger, E.L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What Is Resilience? *Canadienne de Psychiatrie*. 56, 5.

Hessler, D. (2008). Family Stressors, Emotional Competence And Adolescent Risky Behaviors. (Doktora Tezi). University Of Washington, USA.

Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N., Daniel, B. (2007). *Parenting and Resilience*. Rowntree Foundation. www.yps-publishing.co.uk

Holroyd, C.B., Coles, M.G.H. (2002). The neural basis of human error processing: Reinforcement learning, dopamine, and the error-related negativity. *Psychological Review*. 109, 679-709.

Howard, S., Johnson, B. (2000). What Makes The Difference? Children and Teachers Talk About Resilient Outcomes for Children "At Risk". *Educational Studies*, 26 (3), 321-339

Hunt, N., Evans, D. (2004) . Predicting Traumatic Stress Using Emotional Intelligence. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 791-798.

İnanç, B.Y., Bilgin, M., Kılıç Atıcı, M. (2005). *Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Adana: Nobel.

İşmen, E.A. (2001). Duygusal Zekâ ve Problem Çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.

Joseph J.M. (1994). *The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world*. Cambridge: Perseus Publishing.

Kahraman, H. (2000). Aile Yaşamlarında Şiddet Olan Ergenlerin Anne Babalarıyla Olan İlişkilerini Ve Kendilerini Değerlendirmeleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Kaltiala-Heino, R., Rimpela, M., Rantenen, P., Laippala, P. (2001). Adolescent Depression: The Role Of Discontinuities In Life Course And Social Support. *Journal Of Affective Disorders*, 64,2-3, 155-166.

Kansu, N.(2004). *Duygusal zekâ*.<<http://www.zaferkoleji.k12.tr/kategoriler/sayfa.asp?islem=2&SayfaNo=14>> adresinden 05.04.2016 tarihinde edinilmiştir.

Kaplan, H.B.(1999). Toward an Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, pp. 17-83.

Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3, 26.

Kara ırmak, Ö., Güloğlu, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*. 11(2), 73-88.

Kararırmak, Ö., 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.

Karancı, A.N., Gençöz, F., Bozo, Ö. (Ed.) . (2011). *Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? Çocukluk ve Ergenlik* (2.baskı). Ankara: ODTÜ.

Kaya, A., Siyez, D.M. (2010). KA-SI çocuk ve ergenler için empatik eğilim ölçeği: geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 25(156), 110-125

Kaynak, A. (2013). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Kennedy- Moore, E., Watson, J.C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.

Kenny, D.T. (2000). Psychological Foundations Of Stress And Coping: A Developmental Perspective. *Stress and Health: Research and Clinical Applications*. Amsterdam: Gordon Breach/Harwood Academic Publishers.

Kılıçarslan, F. (2009). *10 Adımda Duygusal Zekâ*. İstanbul: İkarus.

Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kitano, M.K., Lewis, R.B. (2005). Resilience and Coping: Implications for Gifted Children and Youth At Risk. *Roeper Review*, pp. 200-205.

Kim, Y.H. (2003). Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: final results from a 2-year study. *Int J Nurs Stud*, 40: 115-124.

Kocayörük, A. (2004). *Duygusal Zekâ Etkinliklerinde Drama Etkinlikleri*. Ankara: Nobel.

Koç - Yıldırım, P. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 42, 277-297.

Konrad, S., Hendl, C. (2001). *Duygularla Güçlenmek*. (1. Baskı) Çev. Meral Taştan, İstanbul: Hayat.

Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.

Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı.

Köknel, Ö. (1997): *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, (11.Basım). İstanbul: Altın Kitaplar.

Köksal Akyol, A., Sali, G., Körükçü, Ö. (2011). *Children's emphatic tendencies with respect to their gender and grade level*. The 2011 Barcelona European Academic Conference. Conference Proceedings, ISSN Number: 1539-8757 (print); 2157-9660 (online) . p. 1045-1051. Barcelona, Spain.

Köksal, A.(2003). *Ergenlerde duygusal zekâ ve karar verme becerileri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Krovetz, M.L. (1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well*. Corwin Press, Inc., California.

Kurt-Ulucan, T. (2013). *Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Başa Çıkma Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kumpfer, K.L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. Glantz, M.D., Johnson, J.L. (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. 1. Baskı içinde (179-225), New York: Kluwer Academic Publishers.

Kuruoğlu A. (2007). Ergenlik Dönemi. Aysev A., Taner, Y. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, 1. baskı, İstanbul: Asimetrik Paralel.

Küçükahmet, L.(2001). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ankara: Nobel.

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.

Landa, J.M., Martos, M.P., Lopez - Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783-794.

Lansford, J.E., Criss, M.M., Pettit, G.S., Dodge, K.A., Bates, J.E. (2003). Friendship quality, peer group affiliation, and peer antisocial behavior as moderators of the link between negative parenting and adolescent externalizing behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 161-184.

Larsen, J.L. (2010). Resilience building prevention programs. *Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology*. (içinde, ed: C. S. Clauss-Ehlers). Doi: 10.1007/978-0-387-71799-9, Springer Science Business Media LLC.

Laukkanen, E., Hintikka, J.J., Kylma, J., Kekkonen, V., Marttunen, M. (2010). A brief intervention is sufficient for many adolescents seeking help from low threshold adolescent psychiatric services. *BMC Health Serv Res*; 261, 1-10.

Lepore, S.J., Revenson, T.A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: recovery, resistance, and reconfiguration. In L.G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 24-46). New Jersey, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

Lepore, S.J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J., Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 341-361.

Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., Barrett, L.F. (2008). *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.

Lewis, R.E. (2000). Resiliency: Pathway to protective factors and possibilities for self-righting narratives. (Ed: D. Capuzzi, D. R. Gross) *Youth at risk: A prevention resource for counselors, teachers, and parents*. USA: American Counseling Association.

Lin, S.S.J., Tsai, C.C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Comput Human Behav*, 18, 411-426.

Lopes, P.N., Brackett, M.A., Nezlek, J.B., Schutz, A., Sellin, I., Salovey, P. (2004). Emotional Intelligence and Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018–1034.

Lopes, P.N., Salovey, P., Straus, P. (2003). Emotional Intelligence Personality and The Perceived Quality of Social Relationships. *Personality and Individual Differences*, Vol: 35, P.P. 641-658.

Luthar, S. (1999). *Poverty and Children's Adjustment*. Newbury Park, C.A. Sage.

Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71, 573-575.

Luthar, S.S., Sawyer, J.A., Brown, P.J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience. Past, present and future research. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 105-115.

Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. May/June, V.71, N.3: 543-562.

Luthar, S.S. (1991). Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.

Mandleco, B.L., Peery, J.C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.

Martel, M.M., Nigg, J.T., Wong, M.M., Fitzgerald, H.E., Jester, J.M., Puttler, L.I., Glass, J.M., Adams, K.M., Zucker, R.A. (2007). Childhood and adolescent resiliency, regulation, and executive functioning in relation to adolescent problems and competence in a high-risk sample. *Development and Psychopathology*, 19, 541-563.

Martins, A., Ramalho, N., Morin, E. (2010). A Comprehensive Meta-Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence and Health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564.

Martinek, T., Hellison, D. (1998). Values and goal-setting with underserved youth. *Journal of Physical Education. Recreation and Dance*, 69, 47-52.

Masten, A., Best, K., Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, pp. 425-444.

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 as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.

Masten, A.S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Framework for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493–506.

Masten, A.S., Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. [In: Lahey, B., Kazdin, A. (eds)]. *Advances in clinical child psychology*, Vol. 8. New York: Plenum, 1-52.

Masten, A.S., Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13–27.

Masten, A.S., Powell, J.L. (2003). *A Resilience Framework For Research, Policy And Practice. In Resilience And Vulnerability: Adaptation. In Context Of Childhood Adversities.* [(Ed.) Luthar, S.S.]. Cambridge University Press. NY. USA.

Masten, A.S., Reed, M.J. (2002). *Resilience in development.*(Ed C.R. Snyder, S.J. Lopez). The Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press.

Masten, A.S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Adversity and Risk. [Wang, M.C., Gordon, E.W. (Eds.)], *Educational Resilience in Inner City America: Challenges and Prospects*, 1.Baskı içinde (3-27), New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Inc. Publishers.

Mavroveli, S., Petrides, K.V., Rieffe, C., Bakker, F. (2007). Trait Emotional Intelligence, Psychological Well-being and Peer-rated Social Competence in Adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25, 263-275.

Mavroveli, S., Petrides, K.V., Sangareau, Y., Furnham, A. (2009). Exploring the relationships between trait emotional intelligence to objective socio-emotional outcomes in childhood. *British Journal of Educational Psychology*, 9, 259-272.

Mayer, J.D., Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197-208.

Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). *What Is Emotional Intelligence.* In P. Salovey, D. Sluyter, Emotional Development And Emotional Intelligence: Educational Implications New York: Basicbooks, Inc.

Mayer, J.D., Caruso, R.D., Salovey P. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, as a mental ability. [In Bar-On, R., Parker, J. (Eds.)], *The Handbook of Emotional Intelligence.* California: Jossey-Bass Inc.

Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, R.D., Cherkasskiy, L. (2004). *Models of Emotional Intelligence.* Sternberg, R.J.(Ed), Handbook of Intelligence, 2. Baskı içinde (396-420), Cambridge: Cambridge 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.

McFadden, K.S. (August, 2001). *An Investigation of Attitudes*. Anxiety and Achievement of College Algebra Students Using Brain-Compatible Teaching Techniques. (Degree of Doctor Education), Tennessee State University, Tennessee, USA.

Meredith, L.S., Sherbourne, C.D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H.V., Parker, A.M., Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U. S. Military. *RAND Corporation*.

Mısırlı, İrfan (2004), *Genel ve Teknik İletişim*. Ankara: Detay.

Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., Quoidbach, J. (2008). If You Can Regulate Sadness, You Can Probably Regulate Shame: Associations between Trait Emotional Intelligence, Emotion Regulation and Coping Efficiency Across Discrete Emotions. *Personality and Individual Differences*, 44 (6), 1356-1368.

Mohzan Mohd, M.A., Hassan, N., Halil, N.A. (2013). The Influence of Emotional Intelligence on Academic Achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 90, 303-312. 54.

Moser, S.E., Bober, J.F. (2011). Behavioral problems in children and adolescents. (In: Rakel R.E., Rakel D.P., Eds.) *Textbook of Family Medicine*. 8th ed. China: Elsevier-Saunders, p. 442-54.

Muuss, R.E. (2006). *Theories of Adolescence*. (6. Baskı) New York: McGraw-Hill Publishers.

Nelson, C.A., Bloom, F.E., Cameron, J.L., Amaral, D., Dahl, R.E., Pine, D. (2002). An integrative, multidisciplinary approach to the study of brain-behavior relations in the context of typical and atypical development. *Development and Psychopathology*, 14, 499–520.

Newsome, S., Day, A.L., Catano, V.M. (2000). Assessing The Predictive Validity of Emotional Intelligence. *Personality And Individual Difference*, Sayı:29.

Odağ, C., Bildik, T. (2003) . Ergenlerde Ruhsal Sağaltımı Sonlandırış. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10(1)

Offer, D., Ostrov, E., Howard, K., Atkinson, R. (1990). Normality and Adolescence. *Psychiatry Clin North Am*, 13, 377-388.

Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.

Olsson, C.A., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A., Sawyer, S.M. (2003). Adolescent Resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1–11.

Öğülmüş, S. (29-30 Mart 2001). *Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmalarına sunulan bildiri. Ankara.

Önder, A.,Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Aç ısından İncelenmesi. *9 Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.

Öz, F., Yılmaz, E.B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağ lamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*. 82-89.
<http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/pdf.php3?id=87> adresinden 15.05.2016 tarihinde edinilmiştir.

Özcan, B. (2005). *Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özden, Y. (2003). *Öğrenme ve Öğretme*. (5. Baskı) Ankara: PegemA

Özen, Y. (2013). Saldırganlık, Psikolojik Şiddet ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki. *Akademik Bakış Dergisi*, Sayı: 35 Mart – Nisan, ss.1-14.

Özer, A.K. (2000). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Sistem.

Öztürk, A. (2006). *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri İç Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısı ndan Karşıla ştırmalı Olarak İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.

Palabıyıkoglu, R. (2000). Kriz ve Krize Müdahale. *Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları No:6*

Parker, J.D.A. (2002). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. Vancouver, British Columbia: *Paper to be presented at the 2002 annual meeting of the Canadian Psychological Association*.

Parman, T. (1998). Ergensel Etkinlikler Olarak Aşk, Cinsellik Ve Ölüm: Ergenlik Döneminde Cinsellik (Gelişim ve Sorunları). (Ed. Selahattin Erol, Neslihan Ruganc ı). Ankara: *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları: 2*

Pedro-Carroll, J.L. (2005). Fostering Resilience in the Aftermath of Divorce: The Role of Evidence-Based Programs for Children. *Family Court Review*, pp. 52-64.

Petrides, K.V., Furnham, A. (2000). On the Dimensional Structure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.

Petrides, K.V., Frederickson, N., Furnham, A. (2004) The Role Of Trait Emotional Intelligence in Academic Performance And Deviant Behavior At School. *Personality and Individual Differences*, 36(2), p277, 17p.

Pool, C.R., (1997). Maximizing Learning, A Conversation with Nummela Caine. *Educational Leadership*, 54 (6), p. 11-15.

Prince-Embury, S. (2008). Translating resiliency theory into application with Children and Adolescents. *The Canadian Journal of School Psychology*. 23(1), 4-10.

Quebbeman, A.J., Rozell, E. (2002) Emotional Intelligence and Dispositional Affectivity as Moderators of Workplace Aggression: The Impact on Behavior Choice. *Human Resource Management Review*, 12, 125-143

Rak, C., Patterson, L. (1996). Promoting Resilience in at-Risk Children. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), 368-373.

Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N.Y., Yockey, R.D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.

Rilling, J.K., Insel, T.R. (1999). The primate neocortex in comparative perspective using magnetic resonance imaging. *Journal of Human Evolution*, 37, 191– 223

Rodgers, B.K., Rose, H.A. (2002). Risk and resiliency factors among adolescents who experience marital transitions. *Journal Of Marriage And Family*. 64, 1024-1037.

Rodgers-Spencer, J., Collins, N.L. (2006). Risk and Resilience: Dual effects of perceptions of group disadvantage among latines. *Journal Of Experimental Social Psychology*. 42, 729-737.

Roitman, J.D. (1999). *Emotional Intelligence: The Heart is Smarter than the Brain*. University of Colorado, USA.

Romano, J.L., Hage, S.M. (2000). Prevention and counseling psychology; Revitalizing commitments for the 21st century. *Counseling Psychologist*, 28 (6), 733-763.

Roza, S.J., Hofstra, M.B., Van Der E.J., Verhulst, F.C. (2003). Stable prediction of mood and anxiety disorders based on behavioral and emotional problems in childhood: a 14-year follow-up during childhood, adolescence, and young adulthood. *Am J Psychiatry*, 160 (12), 2116– 2121.

Russo, P. M., Mancini, G., Trombini, E., Baldaro, B., Mavroveli, S., Petrides, K.V. (2011). Trait Emotional Intelligence and The Big Five: A Study on Italian Children and Preadolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*,

Rutter, M., Caspi, A., Moffitt, T. (2003). Using sex differences in psychopathology to study causal mechanisms: unifying issues and research strategies. *J Child Psychol Psychiatry*, 44, 1092-115.

Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Ann. N.Y. Acad. Sci.*1094, 1-12.

Rutter, M. (2007). Resilience, Competence and Coping. *Child Abuse and Neglect*, 31, 205-209.

Rutter, M. (2012). Resilience as a Dynamic Concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344.

Sandel, K. J. (2007). The Effects of Trauma Exposure, Emotional Intelligence and Positive Emotion on Resilience. (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*). Fielding Graduate University.

Salguero, J.M., Palomera, R., Fernández- Berrocal, P. (2012). Perceived Emotional Intelligence as Predictor of Psychological Adjustment in Adolescents: A 1-Year Prospective Study. *European Journal of Psychology of Education*, 27, 21-34.

Salovey, P., Bedell, B.T., Detweiler, J.B., Mayer, J.D. (2000). *Current Directions in Emotional Intelligence Research*. In M. Lewis ve J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (2nd ed), New York: Guilford Press.

Savi, F., Akboy, R. (2010). The Relationship Between Behavioral Problems of Primary school in pre- Adolescence Period and family functioning. *Educational Research Association The International Journal of Research in Teacher Education* 1(1), 28-41

Schlechter, M., Milevsky, A. (2010). Parental Level Of Education: Associations With Psychological Well-being, Academic Achievement And Reasons For Pursuing Higher Education In Adolescence. *Educational Psychology*, 30,1,1-10.

Schröder-Abe, M., Schütz, A. (2011). Walking in Each Other's Shoes: Perspective Taking Mediates Effects of Emotional Intelligence on Relationship Quality. *European Journal of Personality*, 25, 155–169.

Schutte, N.S., Malouff, J.M. (2011). Emotional Intelligence Mediates the Relationship Between Mindfulness and Subjective Well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116–1119.

Sevdalis, N., Petrides, K.V., Harvey, N. (2007). Trait Emotional Intelligence and Decision-Related Emotions. *Personality and Individual Differences*, 42 (7), 1347-1358.

Shapiro, L.E. (2000). *Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek*. (Çev.Ümran Kartal), İstanbul: Varlık.

Shapiro, L.E. (2006). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek*. (10. Basım) İstanbul: Varlık.

Silbereisen, R.K., Reitzle, M. (1991). On the constructive role of problem behavior in adolescence: Further evidence on alcohol use. *Self-regulatory behavior and risk taking: Causes and Consequences* (içinde, ss. 199-219), Ed: Lewis P. Lipsitt and Leonard L. Mitnick. Ablex Publishing Corporation.

Simmons, R.G., Blyth, D.A. (2009). *Moving into adolescence: The impact of pubertal change and school context*. New Brunswick, London: Transaction Publishers.

Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Grupları ndaki Ergenlerin Psikolojik Sağlıklı klarının İ ncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Siyez, D.M., Aysan, F. (2007). Ergenlerde görülen problem davranışların psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 145-171

Siyez, D.M. (2006). *15-17 yaş arası ergenlerde görülen problem davranışların koruyucu ve risk faktörleri açı sından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal zekâ yeterliklerinin kuramsal çerçevesi ve eğitimdeki rolü. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 11, 269-293.<http://e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/kkefd/article/viewFile/3997/3821> adresinden 1Nisan 2016 tarihinde edinilmiştir.

Stein, S.J., Book, H.E. (2003). *EQ: Duygusal zekâ ve başarının sırrı*. (Çev. Müjde I şık). İstanbul: Özgür. (Eserin orijinali 2000'de yayımlandı.)

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge.

Steiner, H. (2008). *Ergen Terapisi*. (Çeviren: Y. Ö. Şallı) İstanbul: Prestij.

Steiner, H.F., Shirley, S. (2008). *Genel Prensipler ve özel problemler*. (Editör: Hans Steiner) Ergen Terapisi içinde, İstanbul: Prestij.

Stenberg, M.J. (2004). *The impact of emotional intelligence training and coaching on student attrition in private post secondary education*. (Master dissertation). Leadership and Training Program, Royal Roads University.

Stouthamer-Loeber, M., Loeber, R., Wei, E., Farrington, D.P., Wikström P.O.H. (2002). Risk and promotive effects in the explanation of persistent serious delinquency

in boys. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 70(1), 111-123. Doi: 10.1037/0022-006X.70.1.111

Şahin, A. (2008). Ergenlerde Dindarlık ve Empati. *Marife yıl: 8 sayı: 1 Bahar*, ss.149-166

Şahin, M., Yetim, A., Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.

Şencan, B. (2009). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi İle Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Şirvanlı-Özen, D. (1999). Eşler Arası Çatışma ve Boşanmanın Çocuklar Üzerinde Etkileri: I. Davranış ve Uyum problemleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*.6 (1), 19-29.

Tahiroğlu, A.Y., Avcı, A., Çekin, N. (2008). Çocuk İstismarı, Ruh Sağlığı ve Adli Bildirim Zorunluluğu. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 1-7.

Tarhan, N. (2011). *Var mı Beni Anlamak İsteyen*. İstanbul: Timaş.

Tarhan, N., Gümüşel, O., Sayım, A. (2014). *Pozitif Psikoloji: Çoklu Zekâ Uygulamaları*. İstanbul: Timaş.

Tarter, R.E., Vanyukov, M. (1999). *Re-Visiting the Validity of the Construct of Resilience*. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Tatar, A., Tok, S., Saltukoğlu, G., (2011). Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, Cilt: 21, Sayı: 4

Tatlıhoğlu, K. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies, International Periodical For The Languages. Literature and History of Turkish or Turkic*.7,4, 2857-2872.

Taylor, G.J., Bagby, R.M. (2000). *An Overview of the Alexithymia Construct*. Editörler: Bar-On R., Parker, J.D.A. *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass Company.

Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education)*. 3, 297-306.

Tetik, S., Açıkgöz, A., (2013). Duygusal Zeka Düzeyinin Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama, *UMYOS Özel Sayı*.

Theron, L.C. (2012). Resilience research with South African youth: caveats and ethical complexities. *South African Journal of Psychology*, 42(3), pp. 333-345

Thomas, P.B., (2001). *The Implication of Brain Research in Preparing Young Children to Enter School Ready to Learn*. The Florida Agricultural and Mechanical University College of Education, Doctor of Philosophy, Florida, USA.

Thompson, H.L. (2009). *Emotional Intelligence, Stress, and Catastrophic Leadership Failure*. Handbook for Developing Emotional and Social Intelligence Best Practices, Case Studies, and Strategies, Pfeiffer Editor: James M. Kouzes, USA.

Titrek, O. (2007). *IQ'dan EQ'ya geçiş*. (1. Baskı). Ankara: PegemA.

Titrek, O. (2010). *IQ'dan EQ'ya: Duyguları Zekice Yönetme*. (İkinci Basım). Ankara: PegemA.

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tugade, M.M., Frederickson, 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.

Tuğrul C (1999). Duygusal zekâ. *Klinik Psikiyatri* 1,12-20.

Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek Ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Türkçapar, M.H. (2002). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Suç Ve Şiddet Eylemlerine Göre Sosyal Ve Psikolojik Özellikler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Antropoloji Ve Etnoloji (Sosyal Antropoloji) Ana Bilim Dalı, Ankara.

Türnüklü, A., Şahin, İ. (2004). 13-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Çatışma Çözme Stratejilerinin İncelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7 (13), 45-61.

Ulutaş, İ. (2005). *Anasınıfına Devam Eden Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Zekâlarına Duygusal Zekâ Eğitiminin Etkisi*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ungar, M. (2012). *The Social Echology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. Springer Science and Business Media.

Ülgen, G., Turgut, O., Ergen, H., Uğur, O.Y. (2002). *Beyin Temelli Öğrenme*. (Çeviri: Caine, R.N., Caine, G., Making Connections Teaching and the Human Brain). Ankara: Nobel.

Üzel, D., Hangül, T. (2012). *Duygusal Zekâ ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki*. http://kongre.nigde.edu.tr/xufbmek/dosyalar/tam_metin/pdf/2415-30_05_2012-17_01_38.pdf adresinden 12.05.2016 tarihinde edinilmiştir.

Van der Put, C., Van der Laan, P., Stams, G.J., Deković, M., Hoeve, M. (2011). Promotive factors during adolescence: Are there changes in impact and prevalence during adolescence and how does this relate to risk factors? *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 2(1&2), 119–141.

Van Veen, V., Carter, C.S. (2002). The anterior cingulate as a conflict monitor: fMRI and ERP studies. *Physiology and Behavior*, 77, 477–482.

Vanderbilt- Adriance, E. (2001). *Protective Factors and the Development of Resilience Among Boys From Low-income Families*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Pittsburg, Pittsburg.

Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Review of Psychiatry*, 10, 302–306.

Vasserman, M. (2008). *The Relationship Between Emotional Intelligence, Executive Functions and Resilience: An Exploration*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Chester, Pennsylvania: Widener University.

Vorbach, A.M., Foster, S.F. (2003). *The Relationship Between Emotional Competence and Social Competence In Early Adolescence*. Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development (April 24-27), Massachusetts, USA

Weisinger, H. (1998). *İş Yaşamında Duygusal Zekâ*. (Çev: Nurettin Süleymangil). İstanbul: MNS.

Weiss, R.P. (2000). The Wave of the Brain. *Training & Development*, 21-24.

Werner, E.E. (1989) . High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59, 72-81.

Werner, E.E. (2000). *Protective Factors and Individual Resilience*. In J. P.Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention*, New York: Cambridge University Pres.

Werner, E.E. (2005). Resilience and Recovery: Findings From the Kauai Longitudinal Study. *Regional Research Institute for Human Services. Portland State University*. 19,(1), 11-14. www.rtc.pdx.edu (10 Mayıs 2016).

Werner, E.E., Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Williams, C.R. (2009). *Hope and First Generation College Students: An Examination of Academic Success and Persistence*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), University of Florida.

Wolfe, P.B. (2004). *Research and Education: Fad or Foundation?* <http://www.patwolfe.com/index.php?pid=100> İnternette alınış tarihi: 29.05.2016.

Wortock, J.M.M. (2002). *Brain Based Learning Principles Applied to the Teaching of Basic Cardiac Code to Associate Degree Nursing Students Using the Human Patient Simulator*. (Doctor of Philosophy). University of South Florida, Florida, USA.

Yates, T.M., Masten, A.S. (2004). *Fostering the Future: Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology*. P. Alex Linley and Stephen Joseph (Ed.). *Positive Psychology in Practice*. Canada: Wiley&Sons.

Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. 9. Basım, İstanbul: Remzi.

Yaylacı, G. (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve İletişim Yeteneği*. İstanbul: Hayat.

Yen J.Y., Yen C.F., Wu H.Y., Yang M.J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health* 41,93-98.

Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zekâ ve Eğitim Açısından Doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7 (25), 139-146.

Yeşilyaprak, B. (2013). *21. Yüzyılda Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel.

Yılmaz Yüksel, A. (2003). *Empati Eğitim Programı nın İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi*. (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, R. (2003). *Duygusal Zekâ ve Din Öğretimi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.

Yılmaz, S. (2007). *Duygusal zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, Erzurum.

Yüksek Ö.A., Özdemir, A. (2007). Duygusal Zekâ ve Çatışma Yönetimi Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Üniversitede Çalışan Akademik ve İdari Personel Üzerine Uygulama. <http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/dergi/sayi18.htm>

Yüksel, M. (2006). *Duygusal Zekâ ve Performans İlişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Zautra, A. (2003). *Emotions, Stress, and Health*. New York: Oxford University Press.

Zimmerman, M.A. (2013). Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*, 40(4), 381– 383.

Zunic-Pavlovic, V., Pavlovic, M., Kovacevic-Lepojevic, M., Glumbic, N., Kovacevic, R. (2013). The relationships between personal resiliency and externalising and internalising problems in Adolescence. *Ceskoslovenska Psychologie*, 57(1), 1-14.

EKLER

EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. (Adınız-soyadınız sorulmamaktadır)

Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetinizden dolayı teşekkür ederim.

1) Cinsiyetiniz:

Erkek ()

Kadın ()

2) Yaşınız: ()

3) Ailenizin aylık ortalama ekonomik olarak gelir seviyesi hangi gruba girmektedir?

1.500 TL ve altı, Alt Gelir Grubu --- çok düşük, yetmiyor ()

2.500 TL ve altı, Alt-Orta Gelir Grubu --- düşük, zorlukla yetiyor ()

5.000 TL ve altı, Orta-Orta Gelir Grubu --- orta, yeterli ()

9.000 TL ve altı, Üst-Orta Gelir Grubu --- yüksek, yetiyor ()

9.000 TL üstü, Üst- Gelir Grubu --- yüksek, fazlasıyla yetiyor ()

4) Kaç kardeşiniz?

Tek çocuğum ()

1 kardeşim var ()

2 kardeşim var ()

3 kardeşim var ()

4 veya fazla kardeşim var ()

5) Ailenizdeki her hangi bir bireyinin şiddetli depresyon veya belirgin bir ruhsal sorunu var mı?

Evet ()

Hayır ()

6) Ailenin kaçınıcı çocuğusunuz?

İlk ()

Ortanca ()

Son ()

7) Ailenizde madde bağımlılığı olan veya alkol kullanan var mı?

Evet ()

Hayır ()

8) Aile içi şiddet görüyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()

Anne babanız ile ilgili aşağıdaki bilgileri işaretleyiniz.

	Öz	Üvey	Sağ	Ölü
Anne				
Baba				

9) Anne-babanız arasındaki ilişki hakkında hangisi doğrudur?

Evli ve birlikte yaşamaktalar ()

Evli, fakat ayrı yaşamaktalar ()

Boşandılar; ayrı yaşıyorlar ()

Boşandılar; aynı evde birlikte yaşıyorlar

() Ebeveynlerden birisi hayatta değil ()

10) Annenizin (hayatta veya vefat ettiyse) Eğitim Düzeyi aşağıdakilerden hangisidir?

Okur Yazar Değil ()

Okur Yazar ()

İlkokul Mezunu ()

Orta Okul Mezunu ()

Lise Mezunu ()

Üniversite Mezunu ()

11) Babanızın (hayatta veya vefat ettiyse) Eğitim Düzeyi aşağıdakilerden hangisidir?

Okur Yazar Değil ()

Okur Yazar ()

İlkokul Mezunu ()

Orta Okul Mezunu ()

Lise Mezunu ()

Üniversite Mezunu ()

EK-2: KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği						
Lütfen aşağıdaki ifadeleri size uygunluk derecesine göre işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bilimsel bir çalışmaya verdiğiniz destek için teşekkür ederim.		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

EK- 3: ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ						
	Aşağıda çeşitli durumlara ili şkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.	Beni hiç tanımlıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2	Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı)	1	2	3	4	5
4	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Bir şeyler istedi ğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime 5 zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	1	2	3	4	5
6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim	1	2	3	4	5
11	fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

EK- 4: SCHUTTE DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ

DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ						
Aşağıda çeşitli durumlara ili şkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
2	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5
3	Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
4	Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	1	2	3	4	5
5	Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.	1	2	3	4	5
6	Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
7	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	1	2	3	4	5
8	Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	1	2	3	4	5
9	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	1	2	3	4	5
10	Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
11	Hissettiğim duyguların farkında olurum.	1	2	3	4	5
12	Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.	1	2	3	4	5
13	Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
14	Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
15	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.	1	2	3	4	5
16	Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5
17	Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	1	2	3	4	5
18	Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	1	2	3	4	5
20	Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.	1	2	3	4	5
21	Ruh halim iyiiken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	1	2	3	4	5

23	Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.					
24	Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.	1	2	3	4	5
25	Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.	1	2	3	4	5
26	Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
27	Hissettiğim duyguların farkındayım.	1	2	3	4	5
28	İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	1	2	3	4	5
29	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	1	2	3	4	5
30	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	1	2	3	4	5
31	Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	1	2	3	4	5
32	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.	1	2	3	4	5
33	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	1	2	3	4	5
34	Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
35	Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
36	Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.	1	2	3	4	5
37	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	1	2	3	4	5
38	İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
39	Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
40	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
41	Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
22	İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.	1	2	3	4	5



Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No:14, 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Faks: +90 216 474 12 56

info@uskudar.edu.tr

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06/2016/119

26.07.2016

Sayın Aysun Azaklı

Kurulumuza yazmış olduğunuz dilekçeniz değerlendirilmiş olup, 27.01.2016 tarihli, 02 No.lu toplantımızda etik kurul onayı aldığınız başvurunuzun başlığının *“Liseli Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Bazı demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”* başlığıyla değiştirilmesi 13.07.2016 tarihli, 08 No.lu toplantımızda uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Cumhuri TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı



T.C.
ÜMRANIYE KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 33470183-44-E.994818
Konu: Aysun AZAKLI'nın
Anket çalışması

27.01.2016

KAYMAKAMLIK MAKAMINA
ÜMRANIYE

İlgi: Kaymakamlık Makamının 07/01/2016 tarih ve 151 sayılı yetki devri.

Üsküdar Üniversitesi Klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi Aysun AZAKLI'nın yüksek lisans tezi olarak belirlenen "Ergenlerde, duygusal zekâ ile mental iyi oluş ve psikoloji sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi" isimli çalışmasının "Ümraniye Cumhuriyet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi" öğrencilerine yüksek lisansı ile ilgili anket çalışması yapma isteği Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde tensiplerinize arz ederim.

Mehmet KAYRAK
Şube Müdürü

OLUR
27.01.2016

Süleyman GÖKÇİMEN
Kaymakam a.
İlçe Milli Eğitim Müdürü

Ek: Dilekçe (1 sayfa)

İstiklal Mah.Mithatpaşa Cad. No:43 34760 Ümraniye/İSTANBUL
Elektronik Ağ: www.umraniye.meb.gov.tr
e-posta: umraniye34@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: ALİ EREZ VHKİ
Tel: (0 216) 329 19 90-328 25 85
Faks: (0 216) 316 16 86

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 4024-7344-32bb-a81a-6f37 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Aysun Azaklı 1972 yılında Eskişehir’de doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini Eskişehir’de tamamlamıştır. 1990-1994 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler Bölümünde öğrenim görmüştür. Çeşitli eğitim ve medya kuruluşlarında (muhabirlik, radyo program yapıcılığı) görev almıştır. Ülkemizdeki kadınların eğitilmelerine yönelik, sivil toplum (Kadından Topluma Eğitim Grubu / İGETEV) çalışmalarına katılmıştır. Evli ve üç çocuk annesidir. Yabancı dili İngilizcedir.