

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN
BİREYE ÖZGÜ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ**

Araş. Gör. Raziye YÜKSEL DOĞAN

**Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANKARA
2021**

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN
BİREYE ÖZGÜ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ**

Araş. Gör. Raziye YÜKSEL DOĞAN

**Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Emine Nilgün METİN**

**ANKARA
2021**

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN
BİREYE ÖZGÜ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ
Öğrenci: Raziye YÜKSEL DOĞAN
Danışman: Prof. Dr. E. Nilgün METİN

Bu tez çalışması 07.07.2021 tarihinde jürimiz tarafından “Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı” nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Pınar BAYHAN
(*Hacettepe Üniversitesi*)

Tez Danışmanı: Prof. Dr. E. Nilgün METİN
(*Hacettepe Üniversitesi*)

Üye: Prof. Dr. İsmihan ARTAN
(*Hacettepe Üniversitesi*)

Üye: Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU
(*Hacettepe Üniversitesi*)

Üye: Doç. Dr. Selvinaz SAÇAN
(*Aydın Adnan Menderes Üniversitesi*)

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

14 Temmuz 2021

Prof. Dr. Diclehan Orhan

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren altı ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

30/07/2021

Raziye YÜKSEL DOĞAN

¹“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanın**ın önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanın**ın önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

* Tez **danışmanın**ın önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, Prof. Dr. E. Nilgün METİN danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Araş. Gör. Raziye YÜKSEL DOğAN

TEŞEKKÜR

Öncelikle, çocuk gelişimi alanında lisans öğrencilik hayatımdan bu zamana kadar geçen süreçte nezaketi, anlayışı, bilgisi ve deneyimiyle üzerimde çok fazla emeği olan, tez sürecim boyunca da değerli katkılarıyla beni destekleyen danışman hocam Prof. Dr. E. Nilgün METİN'e,

Çocuk gelişimi alanında lisans ve lisansüstü eğitimimi başta akademik olmak üzere her alanda zenginleştiren, öğrenme sürecimi unutulmaz bir deneyim haline getiren, desteklerini her an hissettiğim ve aralarında olmaktan büyük mutluluk duyduğum Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü'ne,

Araştırmamın başından itibaren tüm süreci takip eden, her koşulda desteğini ve motivasyonunu hissettiğim çok değerli hocam Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU'na,

Araştırma sırasında kullandığım ölçekleri geliştiren, uyarlayan ve çalışmamda kullanmama izin veren sayın hocalarıma, veri toplama sürecindeki yardımlarından ötürü değerli okul idarecilerine ve özellikle değerli vakitlerini ayırıp çalışmaya katılan tüm öğrencilere,

İstatistik alanında öğrenme sürecime ve veri analizi sürecine sağladığı katkılarından ötürü Araş. Gör. Mustafa ÖZAYDIN'a, Araş. Gör. Hanife AVCI'ya ve Oğuzhan ÇİÇEK nezdinde İstatistik Atölyesi'ne,

Tez süreci boyunca desteklerini hissettiğim Araş. Gör. Emre YILDIZ'a, Araş. Gör. Güzin TOPCU 'ya, Araş. Gör. Samet ATA 'ya, Araş. Gör. Rabia KIVANÇ'a, Araş. Gör. Çiğdem KAYMAZ'a ve Araş. Gör. Sevinç Zeynep KAVRUK'a,

Her an her koşulda desteklerini hissettiğim, verdiğim kararlarda yanımda olan, bugün bulunduğum bu noktaya gelebilmem için hiçbir fedakarlığı esirgemeyen, hayatımı kolaylaştıran, iyi ki kelimesinden daha fazlasını hissettiren biricik aileme,

Ve en sevdiğime, dert ortağıma, hayat arkadaşım Volkan DOĞAN'a, zorlu geçen bu süreçte psikolojik dayanıklılığımı arttıracak unsurları fark etmemi sağladığından ötürü,

Sonsuz ve en içten teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Yüksel Doğan, R., Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini Etkileyen Bireye Özgü Çeşitli Değişkenlerin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitim Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2021. Bu araştırmada, riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde; bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve yeterlik algısının psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olup olmadığının belirlenmesi ve bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı açıklamada rolünün olup olmadığının test edilmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelindeki araştırmanın, çalışma grubu ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu kapsamda araştırmaya Ankara ili, Çankaya ve Yeni Mahalle ilçelerinde ortaöğretim kurumlarına devam eden ölçüt olarak yaşamlarının belirli bir döneminde en az bir risk faktörü yaşadığını bildiren 14-18 yaş aralığındaki 416 ergen dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, “Kişisel Bilgi Formu”, “Riskli Yaşam Olayları Formu”, “Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği”, “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik ve sosyal yeterlik değişkenleri ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca, riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyindeki değişimin %48,7’si benlik saygısı, sosyal yeterlik, yaşam doyumu, akademik yeterlik ve bilinçli farkındalık üzerinden açıklanabileceği tespit edilmiş olup söz konusu değişkenlerin etkisinin pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda araştırmada, ergenlerin psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik ve sosyal yeterlik düzeylerinin cinsiyete, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğuş sırası, ebeveyn birliktelik durumu, aile yapısı, anne-baba öğrenim düzeyi, anne baba çalışma durumu ve algılanan gelire farklılaşp farklılaşmadığı belirlenmiş olup elde edilen sonuçlar alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik dönemi, psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı, bilinçli farkındalık.

ABSTRACT

Yüksel Doğan, R., Investigation of Various Individual Variables Affecting Resilience Levels of Adolescents, Hacettepe University, Graduate School of Health Sciences, Child Development and Education Program, Master's Thesis, Ankara, 2021. This research aimed to determine whether mindfulness, self-esteem, life satisfaction, and self-competence are related to resilience for adolescents having experienced risky life events and test whether these variables have a role in explaining resilience. The sample of this correlational research was determined using the criterion sampling method. In this context, the study included 416 adolescents aged 14-18 years who attended secondary education institutions in Çankaya and Yenimahalle districts of Ankara and, as a criterion, reported to have experienced at least one risk factor in a certain period of their lives. In the study, the "Personal Information Form," "Risky Life Events Form," "Mindful Attention and Awareness Scale-A," "Adolescent Psychological Resilience Scale," "Rosenberg Self-Esteem Scale," "Perceived Competence Scale," and "Satisfaction with Life Scale" were used as data collection tools. The results revealed a significant positive relationship between psychological resilience and mindfulness, self-esteem, life satisfaction, and academic and social competence. Also, it was determined that 48.7% of the change in psychological resilience of the participants could be explained by self-esteem, social competence, satisfaction with life, academic competence, and mindfulness and that the effects of these variables were in the positive direction. At the same time, it was explored whether resilience, mindfulness, self-esteem, satisfaction with life, and academic and social competence levels of adolescents varied by gender, school type, grade level, number of siblings, birth order, parental union, family structure, parental education level, employment status of parents, and perceived income. The results obtained were discussed and interpreted in light of the literature.

Keywords: Adolescence, resilience, self-esteem, life satisfaction, perceived competence, mindfulness.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iv
ETİK BEYAN	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER ve KISALTMALAR	xiv
ŞEKİLLER	xv
TABLolar	xvi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	1
1.2. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri	4
1.3. Araştırmanın Varsayımları	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Ergenlik Kavramı, Sınırları ve Özellikleri	7
2.2. Ergenlik Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar	10
2.2.1. Ergenliğe Biyolojik Açıdan Yaklaşım	10
2.2.2. Ergenliğe Psikoanalitik Açıdan Yaklaşım	11
2.2.3. Ergenliğe Psikososyal Açıdan Yaklaşım	12
2.2.4. Ergenliğe Bilişsel Açıdan Yaklaşım	12
2.2.5. Ergenliğe Davranışçı Yaklaşım	13
2.2.6. Ergenliğe Sosyal Bilişsel Öğrenme Açısından Yaklaşım	14
2.2.7. Ergenliğe Kültürel Açıdan Yaklaşım	14
2.2.8. Ergenliğe Pozitif Açıdan Yaklaşım	16
2.3. Pozitif Psikoloji Bağlamında Psikolojik Dayanıklılık	19
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımı	19
2.3.2. Risk Faktörleri	21

2.3.3. Koruyucu Faktörler	24
2.3.4. Olumlu Sonuçlar	27
2.3.5. Psikolojik Dayanıklılık Araştırma Dalgaları	28
2.4. Pozitif Psikoloji Bağlamında Bilinçli Farkındalık	29
2.4.1. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tanımı	29
2.4.2. Bilinçli Farkındalığın Tutumsal Temelleri	32
2.4.3. Çocuklarda ve Ergenlerde Bilinçli Farkındalık	37
2.5. Pozitif Psikoloji Bağlamında Benlik Saygısı	38
2.5.1. Benlik Kavramı ve Gelişimi	39
2.5.2. Benlik Kavramının Sınıflandırılması	40
2.5.3. Benlik Saygısı (Öz Saygı)	42
2.5.4. Ergenlerde Benlik Saygısı	44
2.6. Pozitif Psikoloji Bağlamında Yaşam Doyumu	47
2.6.1. Yaşam Doyumu Kavramı	47
2.6.2. Ergenlerde Yaşam Doyumu	49
2.7. Pozitif Psikoloji Bağlamında Yeterlik Algısı	50
2.7.1. Öz Yeterlik (Yeterlik Algısı) Kavramı	50
2.7.2. Ergenlerde Yeterlik Algısı	53
2.8. Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar	58
2.8.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	58
2.8.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	63
3. GEREÇ VE YÖNTEM	69
3.1. Araştırma Modeli	69
3.2. Evren ve Örneklem	69
3.2.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Dağılımlar	71
3.2.2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Deneyimlediği Riskli Yaşam Olaylarına İlişkin Dağılımlar	72
3.3. Veri Toplama Araçları	77
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	77

3.3.2. Riskli Yaşam Olayları Formu	78
3.3.3. Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention and Awareness Scale-A)	90
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale)	91
3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale)	91
3.3.6. Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği	92
3.3.7. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	93
3.4. Veri Toplama Süreci	93
3.5. Verilerin Analizi	97
4. BULGULAR	99
4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları	99
4.2. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	100
4.2.1. Ölçek Puanlarının Birey Düzeyindeki Değişkenler (Cinsiyet, Okul Türü, Sınıf Düzeyi, Kardeş Sayısı ve Doğuş Sırası) Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	100
4.2.2. Ölçek Puanlarının Aile Düzeyindeki Değişkenler (Aile Yapısı, Ebeveyn Birlikteliği, Anne Öğrenim Durumu, Baba Öğrenim Durumu, Anne Çalışma Durumu, Baba Çalışma Durumu ve Algılanan Gelir Düzeyi) Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	109
4.3. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Araştırma Değişkenleriyle Olan İlişkilerine İlişkin Bulgular	123
4.4. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Araştırma Değişkenleriyle Olan Regresyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular	127
5. TARTIŞMA	137
5.1. Araştırmanın Tanımlayıcı İstatistik Bulgularının Tartışılması	137
5.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	141

5.2.1. Ölçek Puanlarının Birey Düzeyindeki Değişkenler (Cinsiyet, Okul Türü, Sınıf Düzeyi, Kardeş Sayısı ve Doğuş Sırası) Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	141
5.2.2. Ölçek Puanlarının Aile Düzeyindeki Değişkenler (Aile Yapısı, Ebeveyn Birlikteliği, Anne Öğrenim Durumu, Baba Öğrenim Durumu, Anne Çalışma Durumu, Baba Çalışma Durumu ve Algılanan Gelir Düzeyi) Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	162
5.3. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Araştırma Değişkenleriyle Olan İlişkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması	184
5.4. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Araştırma Değişkenlerin Rolüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması	189
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	197
6.1. Sonuç	197
6.2. Öneriler	202
6.2.1. İlgili Kurum, Kuruluş ve Kişilere Yönelik Öneriler	202
6.2.2. Yeni Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	203
7. KAYNAKLAR	207
8. EKLER	
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	
EK-2: Riskli Yaşam Olayları Formu	
EK-3: Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği	
EK-4: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	
EK-5: Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği	
EK-6: Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği	
EK-7: Yaşam Doyumu Ölçeği	
EK-8: Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu Etik Kurul İzni	
EK-9: Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü	
EK-10: Tez Çalışması Orijinallik Raporu	

EK-11: Dijital Makbuz

9. ÖZGEÇMİŞ

262

SİMGELER ve KISALTMALAR

EBDFÖ	Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği
EPDÖ	Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
YAÖ	Yeterlik Algısı Ölçeği
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği

ŞEKİLLER

Şekil	Sayfa
2.1. Ergenlerin benlik saygısını etkileyen çeşitli faktörler	45
3.1. Riskli Yaşam Olayları Formu geçerlik ve güvenirlik çalışması aşamalar	79
3.2. Formun faktör yapısını gösteren yamaç-birikinti grafiği (scree-plot)	84
3.3. Riskli Yaşam Olayları Formuna ilişkin path diyagramı	88
3.4. Veri toplama sürecinde izlenen adımlar	96

TABLOLAR

Tablo	Sayfa
2.1. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında yer alan bazı risk faktörleri	22
2.2. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında yer alan bazı koruyucu faktörler	26
3.1. Araştırmaya katılan ergenlerin demografik özellikleri	71
3.2. Araştırmaya katılan ergenler tarafından deneyimlenen riskli yaşam olayları	73
3.3. Riskli Yaşam Olayları Formu geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan katılımcıların demografik özellikleri	81
3.4. KMO ve Bartlett Küresellik Testi sonuçları	83
3.5. Riskli Yaşam Olayları Formu madde faktör yükleri ve madde toplam korelasyonu analizi sonuçları	85
3.6. Uyum iyiliği ölçütleri ve hesaplanan uyum indeksleri	87
3.7. Riskli Yaşam Olayları Formu Cronbach-Alpha değerleri	89
3.8. Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları	97
4.1. Ölçek puanlarının betimleyici istatistikleri	99
4.2. Ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre <i>t</i> testi sonucu	101
4.3. Ölçek puanlarının okul türü değişkenine göre <i>t</i> testi sonucu	102
4.4. Ölçek puanlarının sınıf düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	103
4.5. Ölçek puanlarının kardeş sayısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	106
4.6. Ölçek puanlarının doğuş sırasına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	108
4.7. Ölçek puanlarının aile yapısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	109
4.8. Ölçek puanlarının ebeveyn birliktelik durumuna göre <i>t</i> testi sonucu	111
4.9. Ölçek puanlarının anne öğrenim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	112
4.10. Ölçek puanlarının baba öğrenim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	114
4.11. Ölçek puanlarının anne çalışma durumuna göre <i>t</i> testi sonucu	116
4.12. Ölçek puanlarının baba çalışma durumuna göre <i>t</i> testi sonucu	117
4.13. Ölçek puanlarının algılanan gelir düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonucu	119
4.14. Sosyodemografik değişkenlerin araştırmada kullanılan ölçek puanlarına göre gruplar arası farklılıkları	122

4.15. Bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler	123
4.16. Bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutları arasındaki ilişkiler	125
4.17. Psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	127
4.18. Psikolojik dayanıklılığın akran desteği alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	128
4.19. Psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	129
4.20. Psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	130
4.21. Psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	132
4.22. Psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	133
4.23. Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	134

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın amacı ve önemi, araştırma kapsamında ele alınan temel problem ve alt problemler, varsayımlar ve sınırlılıklar hakkında bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Ergenlik; biyolojik, davranışsal ve sosyal alanlar arasındaki etkileşimler ve değişimlerle karakterize edilen çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olarak ele alınabilmektedir (1). Çocukluk ve yetişkinlik arasında rol karmaşalarının, önemli değişimlerin, duygusal dalgalanmaların ve tutarsızlıkların yaşanabildiği bu dönemde ergen; fiziksel görünüm, sağlık, karşı cinsle romantik ilişkiler, kariyer, meslek seçimi, gelecekle ilgili planlama yapma ve ahlaki değerlerini oluşturmaya çalışmaktadır (2). Bu dönemin çoğunlukla abartılmış, aşırı, çabuk ve kolay değişken duygulanım ve coşkuyla yaşandığı; ergenin, kaygıdan mutluluğa, neşeden sıkıntıya, öfkeden taşkınlığa doğru değişen çeşitli duygulanım ve coşkulu durumlarından kaynaklanan iletişim örüntüleri kurabildiği belirtilmektedir (3). Bu dönemin çocukluk veya yetişkinlik döneminden daha stresli olduğuna ilişkin bilimsel kanıtlar bulunmamasına rağmen alanyazında ergenlerin, “tutkulu, kararsız ve kestirilemez bireyler” olarak tanımlanabildiği görülmektedir (4). Ergenlik dönemine yönelik yapılan araştırmalarda ise çoğunlukla olumsuz durumlara odaklanıldığı, olumlu durumların ve bu durumları ortaya çıkaran etmenlerin görece ihmal edildiği dikkat çekmektedir (5). Pozitif psikoloji yaklaşımlarına yönelimle birlikte; gelişimsel bir perspektifle bütünleştirilen fırsat eşitliği ve erken müdahaleye dayalı yöntemlerin çocuk gelişimi alanında önem kazandığı, potansiyel risk etmenlerinin olumsuz etkilerinin önlenmesi ve bireyde olumlu niteliklerin geliştirilmesi konusu üzerine odaklanıldığı görülmektedir (6). Pozitif psikoloji kişilerde iyi oluş, optimal işlevsellik ve sağlıklı olmayı destekleyen koşullara ve süreçlere yönelik birçok farklı konunun araştırılmasına olanak tanıyan şemsiye bir terim olarak ele alınmaktadır (7, 8). Çocuk ve ergen gelişimi bağlamında pozitif psikoloji yaklaşımlarında esas olarak gelişim dönemlerinde karşılaşılabilecek problem durumları yerine; bireyin ve diğer aile üyelerinin güçlü yönlerine,

yetkinliklerine, erdemlere, olumlu karakter özelliklerine, psikolojik davranışsal açıdan büyüme ve gelişimin desteklenmesine vurgu yapılmaktadır (6, 9, 10). Ergenlik dönemi açısından, pozitif psikoloji yaklaşımlarına yönelimin ergenliğin doğasının ve sınırlarının anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öyle ki, ergenlik döneminde meydana gelen değişim ve gelişime uyum sağlamayı kolaylaştıran etmenlerin belirlenmesi yoluyla bu dönemde karşılaşılabilecek zorlukların ve stresli yaşam olaylarının üstesinden gelinmesi kolaylaşabilir. Alanyazında, bireylerin gelişimini tehdit edebilecek riskli yaşam olayları deneyimleriyle baş etme, risk faktörlerinin potansiyel olumsuz etkileri karşısında psikolojik açıdan toparlanarak olumlu sonuçlar elde etme konusu genel olarak psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilişkilendirilmektedir (11).

Pozitif psikoloji yaklaşımlarında da sıklıkla ele alınan bir kavram olarak psikolojik dayanıklılık; temelde, potansiyel risk faktörlerine karşı koruyucu faktörlerin de etkisiyle oluşabilecek olumsuz etkilerin üstesinden gelme, travmatik deneyimlerle başa çıkma ve olumlu sonuçlar elde ederek kişisel gelişimi devam ettirme sürecini içermektedir (12-18). Bu süreçte koruyucu faktörler, çocuk ve ergenlerin deneyimlediği risk faktörleriyle baş edebilmeyi mümkün kılan, risk etmenlerinin potansiyel olumsuz etkilerini hafifleten, yeniden uyum sağlamaya yardımcı olan bireysel özellikler veya bağlamsal koşullar altında değerlendirilen dinamik yapılar olarak ele alınmaktadır (19-21). Buna göre, ergenlik döneminde problemlere yol açabilecek risk faktörlerinin potansiyel olumsuz etkisinin azaltılabilmesi veya önlenmesi noktasında bu döneme özgü koruyucu faktörlerin belirlenmesinin oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (22). Yapılan araştırmalar, ergenlik döneminde karşılaşılabilecek zorluklarla baş etme sürecinde bireye, aileye ve sosyal çevreye özgü birçok faktörün psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna göre bireysel açıdan; kişilik özellikleri, olumlu benlik saygısı, kararlılık, tutarlılık, öz yeterlik, öz düzenleme, öz farkındalık, yaratıcılık, öznel iyi oluş gibi etmenlerin ailesel açıdan; ebeveynlerden en az biriyle olumlu iletişim, destekleyici ebeveyn tutumu, aile içi iletişim örüntülerinin olumlu olarak algılanması, sosyal açıdan; okul ve öğretmenden alınan destek, akran/arkadaş desteği ve etkili toplumsal kaynakların

psikolojik dayanıklılık açısından önemli görülmektedir (23-27). Ayrıca, son on yıl içerisinde yapılan araştırmalar bilinçli ve yargısız biçimde bireylerin an be an gelişmekte olan deneyimlerine dikkat etmesiyle ortaya çıkan farkındalık hali olarak tanımlanan bilinçli farkındalık kavramının psikolojik dayanıklılık açısından yeni bir bakış açısı olduğunu ortaya koymaktadır (28-31). Bu kapsamda, pozitif psikoloji çerçevesinde ele alınan birçok kavramın, zorlu yaşam olayları deneyimleyen bireylerde psikolojik dayanıklılığı güçlendirme noktasında koruyucu faktör olarak ele alınması, mevcut araştırmanın temel çıkış noktasını oluşturmaktadır. Temel olarak pozitif psikoloji kavramlarından bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yeterlik algısı, yaşam doyumunu ve psikolojik dayanıklılığın ele alındığı bu araştırmada, riskli yaşam olayı deneyimleyen 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyebileceği düşünölen bireye özgü çeşitli değişkenlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili güncel çalışmalar gözden geçirildiğinde; bilinçli farkındalık (29-32), öz yeterlik (33), yaşam doyumunu (34) ve benlik saygısı (35, 36) gibi kavramların psikolojik dayanıklılıkla olan ilişkilerinin farklı örneklem gruplarında ayrı ayrı incelendiğı araştırmalara rastlanmaktadır. Ancak, riskli yaşam olayı deneyimlediğini bildiren ergenlerde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yeterlik algısı ve yaşam doyumunu kavramlarının bir arada ele alınarak ve tüm bu kavramların ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyini açıklamadaki rolünün kapsamlı bir biçimde değerlendirilmediğı dikkat çekmektedir. Bu kapsamda mevcut araştırmada temel olarak bilinçli farkındalık, yeterlik algısı, benlik saygısı ve yaşam doyumunu değişkenlerinin psikolojik dayanıklılıkla arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı açıklamada potansiyel katkılarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca bu dönemde sosyo kültürel bağlamların önemli bir role sahip olması nedeniyle, ergenlerde psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumunu, yeterlik algısının sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi, araştırmanın alt amacını oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Kuramsal temelini pozitif psikoloji yaklaşımlarının oluşturduğu bu araştırma kapsamında riskli yaşam olayı deneyimleyen 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde; bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve yeterlik algısının psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olup olmadığının belirlenmesi ve bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı açıklamada rolünün olup olmadığının test edilmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda araştırmanın problem cümlesi “Riskli yaşam olayı deneyimleyen 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik algısı kombinasyonundan hangileri **psikolojik dayanıklılığı** anlamlı düzeyde açıklamaktadır?” şeklinde oluşturulmuştur. Ayrıca araştırmada, belirlenen amaç ve temel problem doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemlere de yanıt aranmıştır:

- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri; ergenin **cinsiyeti, okul türü, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve doğuş sırasına** göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri; **aile yapısı, ebeveyn birlikteliği, anne öğrenim durumu, baba öğrenim durumu, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu ve algılanan gelir düzeyine** göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı (sosyal yeterlik, akademik yeterlik) değişkenlerinin her biri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik, akademik yeterlik değişkenleri ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutları (aile desteği, aktan desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik algıları; **psikolojik dayanıklılık aile desteği alt boyutunu** anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik algıları; **psikolojik dayanıklılık akran desteği alt boyutunu** anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik algıları; **psikolojik dayanıklılık okul desteği alt boyutunu** anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik algıları; **psikolojik dayanıklılık uyum alt boyutunu** anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik algıları; **psikolojik dayanıklılık mücadele azmi alt boyutunu** anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
- 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik algıları; **psikolojik dayanıklılık empati alt boyutunu** anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan ergenlerin Kişisel Bilgi Formu, Riskli Yaşam Olayları Formu, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların gerçeği yansıtır bir biçimde doldurulduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılı Ankara ili Çankaya ve Yeni Mahalle merkez ilçeleri Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören 14-18 yaş aralığındaki ergenleri kapsayan örneklem ile sınırlıdır.

Araştırma kapsamında veri toplama süreci araştırmacı tarafından, 1 Ocak 2020- 31 Mart 2020 tarihleri arasında gerçekleştirilmesi planlanmış olsa da 11 Mart 2020'de tarihinde ülkemizde ilk Koronavirüs (COVID-19) vakasının görülmesinin hemen ardından alınan tedbirler kapsamında okulların uzaktan eğitim yöntemiyle eğitim öğretim uygulamalarına devam etmesi nedeniyle çalışma evrenini temsil edecek çeşitlilikte bir örnekleme ulaşılamaması önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmada, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin elde edilen bilgiler, araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formunda yer alan verilerle; katılımcıların riskli yaşam olaylarına yönelik deneyimlerinin olup olmadığı; araştırmacı tarafından oluşturulan ana çalışma öncesi geçerlik güvenirlik çalışması gerçekleştirilen Riskli Yaşam Olayları Formunun ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Araştırma kapsamında kendini bildirim ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalık, Aydın Sünbül (29) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği", psikolojik dayanıklılık için Bulut ve arkadaşları (37) tarafından geliştirilen "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği", benlik saygısı için Çuhadaroğlu (38) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", yeterlik algısı için Özer ve arkadaşları (39) tarafından geliştirilen "Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği" ve yaşam doyumu için Yetim (40, 41) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, mevcut araştırma konusuyla ilgili alanyazın bilgileri alt başlıklar halinde sunulurken konuyla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Ergenlik Kavramı, Sınırları ve Özellikleri

Ergenlik terimi (adolescence), “olgunlaşmak” veya “yetişkinliğe doğru büyümek” anlamını taşıyan ve kökeni Latince 'ye dayanan “adolescere” kelimesinden türetilmiştir (42). Tarihsel süreçte, ergenlik kavramına yönelik ilk felsefi tartışmaların ardından konuyla ilgili yapılan araştırmalar hız kesmeden devam etmesine rağmen günümüzde ergenliğin başlangıcı ve sonu, doğası ve bu döneme özgü atfedilen değerler konusunda evrensel bir karara varılamadığı görülmekle birlikte genellikle bu dönemin “çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş evresi” olarak kabul gördüğü belirtilmektedir (43). Bir evreden diğer evreye geçişin aşamalı olduğu ve kesin çizgiler halinde gerçekleşmediği bu dönem aslında, çocuklukla yetişkinlik arasında bir köprü olarak tanımlanabilmektedir (44). Bu süreç kendi içerisinde, çocukluktan ergenliğe ve ergenlikten yetişkinliğe olmak üzere iki önemli gelişimsel geçişi barındırmaktadır. Çocukluktan ergenliğe geçiş, pubertal olgunluğa ulaşmanın ortaya çıkışıyla başlarken, ergenlikten yetişkinliğe geçiş, kültürel standartlar ve yaşantılarla belirlenmektedir (45). Alanyazında ergenliğe yönelik tanımlamalarda ve ergenlik dönemine yönelik yapılan yaş bağı sınırlamalarda farklılıkların olduğu dikkat çekmektedir.

Steinberg (4) ergenliği; “biyolojik, duygusal, bilişsel, kişilerarası, toplumsal, eğitimsel, yasal, kronolojik, kültürel açıdan kritik değişim ve gelişimlerin olduğu yaşam döngüsünün ikinci on yılı” olarak tanımlamaktadır. Steinberg (4)'e göre, duygu, davranış ve bilişsel işlevlerin farklılaşmaya başladığı bu dönem boyunca ergen; cinselliğe ilgi duyma, kişisel özelliklerinin farkına varma, gelecek hakkında daha fazla düşünme, daha bağımsız olma gibi gelişimsel açıdan farklı özellikler sergileyerek toplumsal yapı içinde çeşitli yasal haklara sahip olmaktadır.

Kulaksızoğlu (46) tarafından ergenlik; bireyde fiziksel açıdan büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişim ve gelişmelerin olduğu

puberte ile başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan özel bir evre olarak tanımlanmaktadır. Luciana (47) ise, sınırlarının cinsel olgunlaşma veya davranışsal ve sosyal başarıların doğasına odaklanılmasına bağlı olarak kültürden kültüre göre değişiklik gösterebileceğini belirterek genel olarak ergenliği; ebeveynden ayrılarak yakın akran ilişkilerinin geliştirildiği daha bağımsız ve amaç yönelimli bir yaşama doğru ilerlenen çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan gelişim dönemi olarak ele almaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından hızlı bir büyüme ve gelişim ile karakterize edilen ve değişimlerin aşamalar halinde gerçekleştiği belirtilerek; bu evrenin “gençlik dönemi” olarak ele alındığı dikkat çekmektedir. Bu kapsamda, 10 ile 19 yaş aralığındaki bireyler “ergen” ve 15 ile 24 yaş aralığındaki bireyler “genç” olarak ele alınmakla birlikte 10 ile 24 yaş aralığı “gençlik çağı” olarak birleştirilmektedir (48). Birleşmiş Milletler örgütüne göre gençlik çağı, 12-25 yaş arasını kapsarken (49), UNESCO’nun tanımlamasında ergenlik döneminin sınırlarının 15-25 yaş dilimleri arasını kapsayacak şekilde çizildiği görülmektedir. Ülkemizde ise ergenliğin başlangıcının kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında olduğu belirtilmektedir (50). Görüldüğü üzere ergenliğin başlama ve bitiş zamanlarını belirten yaş sınırlamaları birbirinden farklılık göstermekte olup ergenliğin sınırları üzerinde evrensel olarak bir uzlaşmaya varılamamaktadır. Bu sebepten ötürü ergenliği değişmez ve tek parçalı bir kavram olarak ele almak yerine gelişimsel açıdan; erken ergenlik (10-13 yaş), orta ergenlik (14-17 yaş) ve ileri ergenlik (18-22 yaş) olmak üzere evreler halinde irdelemek işlevsel görülmektedir (44, 51, 52).

Erken ergenlik, yaklaşık olarak 10-13 yaş arasında gerçekleşen, ortaokul yıllarına karşılık gelen ve pubertal değişimin büyük bir bölümü kapsayan ergenliğin başlangıç evresi olarak ele alınmaktadır. Bu evrede, boy uzaması, vücut ağırlığında artış, iç organlarda, kas ve iskelet sisteminde gelişim gibi bireyin fiziksel görünümünde belirgin değişimler görülmektedir (53). Biyolojik açıdan meydana gelen değişimlerle birlikte, bilişsel kapasitede artış, entelektüel ilgi alanlarında değişim, psikososyal ve toplumsal ilişkilerde farklılaşma gözlenebilmektedir (4, 46, 54). Bu evrede meydana

gelen hızlı değişimler, ergenlerin kendileriyle meşgul olmalarına, gelişimlerinin tüm yönleriyle birlikte genel olarak “benliklerini” incelemelerine neden olmaktadır (53). Yaşanan hızlı değişime uyum sağlamakta güçlükler, beden imajı ile ilgili çatışmalar, ruh halinde değişimler gözlenebilmektedir. Ayrıca bu evrede ergenler, ebeveynlerinden duygusal olarak ayrılmaya başlayarak akranlara yönelmeye, akranlarıyla özdeşim kurmaya başlamaktadır (55, 56).

Orta ergenlik, yaklaşık olarak kızlarda 14-16 yaş arasında, erkeklerde ise 15-17 yaş arasında gerçekleşen, lise yıllarına karşılık gelen ve pubertal değişimin neredeyse tamamlandığı ergenliğin orta evresi olarak kavramsallaştırılmaktadır (46, 57). İkincil cinsel özelliklerin geliştiği, büyümenin yetişkin büyümesinin yaklaşık %95’ine ulaştığı bu evrede, kızlarda fiziksel büyüme yavaşlarken, erkeklerde devam etmektedir. Bu evrenin önemli gelişimsel özellikleri arasında akran ilişkilerinin önem kazanması, ebeveynler ve diğer yetişkinlerle çatışma, ayrışma ve bireyselleşme süreci, yeni sosyal rollere uyum sağlama gibi unsurlar yer almaktadır (58). Ebeveynlerden ayrışma ve bireyselleşme süreci içerisinde ergenler, duygusal yatırımlarını özellikle karşı cins olmak üzere arkadaş ilişkileri üzerine yapmaktadır (59). Orta ergenlik evresinin başlangıcında, zaman zaman tutarsız şekilde davranışlar sergileme eğiliminde olan ergen, ilerleyen yıllarda kendilerine yönelik daha uyumlu bir algı oluşturmaya başlamaktadır (60).

İleri ergenlik ise, 18 yaş ve üzeri yaşlarda gerçekleşmekte olup tam olarak ne zaman bittiği kesin çizgilerle belirlenmemiştir (44). Üniversite yıllarına karşılık gelen bu yıllarda dengelilik artarken (46) yetişkin müdahalesi azalmaktadır (2). Kendi ilgi ve yeteneklerini farkında olma, geleceği planlama, görev ve sorumluluklarını üstlenme, sosyal açıdan özerk olma, kimliğin gelişimi, bireysel ilişkilerin öncelik kazanması bu evrede gözlenen önemli gelişimsel değişimler arasında yer almaktadır (55, 58, 61). Ergen karşılaştığı sorunları ele alma ve sorunlarıyla baş etme konusunda erken ve orta ergenlik dönemine göre daha uyumlu yaklaşımlar sergileme eğilimindedir (46). Ayrıca bu evrede ergen; karşılaştığı problemleri çözüme ulaştırmada daha etkili bir

roldedir, kendisinden, ailesinden ve akran grubundan beklentileri daha gerçekçi ve makul görülmektedir (2).

2.2. Ergenlik Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde, ergenlik dönemini farklı açılardan irdelemek, bu dönemde meydana gelen değişim ve gelişimlerin neler olduğunu, neden ortaya çıktığını, nasıl oluştuğunu anlamak ve anlamlandırmak adına ergenlik üzerine var olan kuramsal yaklaşımlar alt başlıklar halinde ele alınmıştır.

2.2.1. Ergenliğe Biyolojik Açıdan Yaklaşım

Ergenlikle ilgili biyolojik kuramlar, ergenliği, çocuğun vücudundaki fiziksel ve cinsel değişimlerin yer aldığı bir zaman dilimi olarak görmektedir. Bu yaklaşıma göre, ergenlik döneminde meydana gelen davranışsal ve psikolojik değişimlerin temel nedeni, biyogenetik faktörler üzerinden açıklanmaktadır. Bu süreçte, çevresel faktörlerin gelişim ve davranış konusunda çok az etkili olduğu belirtilmektedir (44).

Ergenlik dönemindeki değişimi evrimsel bir bakış açısıyla ele alan, G. Stanley Hall (1844-1924) bu görüşün öncüsüdür. Darwin ve Lamarck 'ın evrim teorilerinden etkilenen Hall ergenliği; insan evrimindeki vahşilik ve uygarlık arası bir evrenin özümsemesi olarak düşünerek, ergenlik dönemini çalkantılarla dolu iniş-çıkışların olduğu "fırtına ve stres" dönemi olarak nitelendirmektedir (45, 46). Puberteyle birlikte biyogenetik faktörlerden kaynaklı hormonlarda meydana gelen ve engellenmesi mümkün görülmeyen ani değişimler, hem ergen hem de çevresi açısından karmaşıklığa yol açmaktadır (4). Ani değişimlere bağlı olarak sıklıkla duygusal açıdan ikilemlerin yaşandığı bu dönemde; ergenlerin duygu, düşünce ve davranışları değişken ve dengesiz görülebilmektedir (44). Günümüzde, ergenliğin kalıtsal açıdan stresli bir dönem olduğu görüşü kabul edilmese de biyolojik etkenlerin ergen deneyimlerini biçimlendirmede önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (4).

2.2.2. Ergenliğe Psikoanalitik Açıdan Yaklaşım

Ergenlikle ilgili psikoanalitik kuramlar, biyolojik kuramlara benzer şekilde bu dönemde meydana gelen biyolojik değişimlerin önemini vurgulasa da bu değişimlerin çevresel etmenlerle olan etkileşimini de dikkate almaktadır (4). Bu yaklaşımın öncüleri arasında Sigmund Freud (1856-1939) ve Anna Freud (1895-1982) yer almaktadır.

Bireylerin kişiliği üzerinde çocukluk yaşamının ilk yıllarının etkili olduğunu vurgulayan Sigmund Freud, psikoanalitik kuramın öncüsü olarak kabul edilmektedir. Bu yaklaşıma göre gelişim; beş farklı dönemlerden oluşmakta olup her dönem, bir önceki dönemin üzerine kurulmakta ve önceki dönemlerde kazanılan davranışlar da özümlemektedir. Ergenlik bağlamında, gelişimsel dönemlerin sonuncusu olan "genital dönem", pubertenin başlangıcı olan 11-13 yaşlarından genç yetişkinlik yıllarına kadar devam etmektedir (62, 63). Bu yaklaşıma göre, ergenlik dönemi, puberteyle meydana gelen hormonal değişimler ve bireyin cinselliğe karşı geliştirdiği savunma mekanizmaları sonucu stresli ve fırtınalı bir süreç olarak ele alınmaktadır (4, 46). Hormonal değişimlere bağlı olarak ergenin dikkatini cinsel dürtüleri üzerine yoğunlaştırması; bilinç dışında var olan psikoseksüel çatışmaların yeniden ortaya çıkmasına neden olmaktadır (4, 63). Cinsel dürtülerle uğraşı, ergeni gergin ve sinirli bir halde getirmektedir (44). Bu süreç her ne kadar pubertenin hormonal değişimleri sonucunda meydana gelse de ergenin yüzleştii çatışmalar, çocukluk yaşamının ilk deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. Sigmund Freud'a göre, ergenlik döneminin en önemli problemi; psişik bir denge oluşturarak var olan çatışmaları çözümleyebilmektir (4). Bu dönemde var olan çatışmaların başarılı bir biçimde çözümlenmesi, tutarlı bir kimlik gelişimi açısından oldukça önemli görülmektedir (62).

Anna Freud, Sigmund Freud'un yaptığı çalışmalarını ergenler özelinde daha da derinleştirerek ergenliği, içsel çatışmaların, dengesizliklerin ve değişken davranışların yaşanabildiği bir dönem olarak tanımlamıştır. Anna Freud'a göre, puberte ile artan iç güdüsel dürtüler, id-ego-süperego çatışmasına neden olmaktadır. Bu süreçte yaşanan

çatışmaların çözümlenmemesi bireyler için duygusal açıdan hasar verici olabilmektedir (44).

2.2.3. Ergenliğe Psikososyal Açıdan Yaklaşım

Ergenlikle ilgili psikososyal kuram, psikoanalitik yaklaşımda olduğu gibi ergenlikte meydana gelen biyolojik değişimlerin önemli olduğunu belirterek, bu değişimlerin çevresel etmenlerle olan etkileşimi nezdinde bağlamsal güçlere dikkat çekmektedir (4). Gelişimsel değişimin tüm yaşam boyunca devam ettiğini vurgulayan Erik Erikson (1902-1984), bu kuramın öncüsü olarak kabul edilmektedir. Psikososyal kurama göre gelişim; sekiz farklı evreden oluşmakta olup her evre, bir önceki evrenin üzerine şekillenmektedir ve her evreye özgü gelişimsel görevler tanımlanmaktadır. Her evreye özgü tanımlanan görevler, bireyi çözümlenmesi gereken psikososyal krizlerle yüzleştirmektedir (64). Ergenlik bağlamında, Erik Erikson'un beşinci gelişimsel evresi olan "kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası" pubertenin başlangıcından ilk yetişkinlik yıllarına kadar devam etmektedir (45).

Erik Erikson'a göre kimlik, genetik yapı temelinde gelişen, bireyin sosyokültürel çevresiyle olan etkileşimleri ve deneyimleri sonucu şekillenen bir yapıdır (65). Puberteyle meydana gelen değişimler ve toplumun genç insanlar üzerindeki beklentileri, bireylerin kim olduklarını, ne olduklarını ve yaşam içerisinde nereye gideceklerini sorgulamalarına neden olmaktadır (4, 45, 64). Olgunlaşmayla birlikte, ergenlerin akranları ve diğer yetişkinlerle olan etkileşimleri benlik algılarını şekillendirmektedir. Bu dönemde, kimlik arayışında rollerini sağlıklı bir biçimde keşfedebilen ergenler, olumlu bir ego kimliği oluştururken; başarısız olan ergenler, kendilerinden şüphe duyarak bir tür kimlik karmaşası yaşamaktadır (4, 44, 64).

2.2.4. Ergenliğe Bilişsel Açıdan Yaklaşım

Ergenlikle ilgili bilişsel kuramlar, bireyin biliş ya da düşünce yapısında meydana gelen değişimlerin önemine dikkat çekmektedir. Bu yaklaşımın öncüleri arasında Jean Piaget (1896-1980) ve Lev Vygotsky (1896-1934) yer almaktadır (4).

Gelişimsel süreci zihinsel bir bakış açısıyla ele alan Jean Piaget, gelişimde olgunlaşma ve deneyimin önemli olduğu görüşünü savunmaktadır (44, 64). Jean Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre, bilişsel gelişimin dört farklı basamağı bulunmaktadır. Gelişimsel açıdan her basamak, bir önceki basamaktaki düşünme biçimiyle birleşerek daha gelişmiş ve uyumlu bir akıl yürütme biçimi geliştirilmektedir (4). Ergenlik bağlamında, bilişsel gelişimin dördüncü ve son basamağı olan "soyut işlemler dönemi" 11-15 yaş arasında başlayarak yetişkinlik boyunca devam etmektedir. Bu dönemde bireyler, somut ve gerçek deneyimlerinden uzaklaşarak daha soyut, idealist ve mantıksal kavramlarla düşünmeye başlamaktadır (44). Biyolojik ve çevresel faktörler arasındaki etkileşimin sonucunda meydana gelen bilişsel kapasitedeki artış ergenlerin; içe bakış geliştirmelerini, problem çözme ve sonuç çıkarma konusunda sistematik bir yaklaşım sergilemelerini, tümevarımsal mantık yürütme stratejilerini kullanmalarını sağlamaktadır (4, 44). Bu dönemde birey, soyut kavramları algılayarak bu kavramlar üzerine düşünce üretebilmektedir (66).

Bilişsel gelişimde, kültür ve sosyal etkileşimin önemli bir role sahip olduğu görüşünü savunan Lev Vygotsky ise sosyokültürel bilişsel kuramın öncüsü olarak kabul edilmektedir. Bu yaklaşıma göre öğrenme, sosyal bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte çocuklar ve ergenler, kendilerinden daha yetenekli yetişkinler ve akranlarıyla olan sosyal etkileşimleri yoluyla bilişsel kapasitelerini doruğa ulaştırabilmektedir (44, 45, 67).

2.2.5. Ergenliğe Davranışçı Yaklaşım

Ergenlikle ilgili davranışçı kuram, biyolojik açıdan her bireyin öğrenme kapasitesinin olduğunu belirterek, kişinin davranışları üzerinde çevresel etmenlerin etkisine dikkat çekmektedir (4). Ergenlik dönemi bağlamında, genel olarak, Burrhus Frederic Skinner'ın (1904-1990) edimsel koşullaması bu başlık altında ele alınabilmektedir. B.F. Skinner'a göre, bir davranışın ardından ödüllendirici bir uyarının verilmesi davranışın tekrar ortaya çıkma olasılığını artırırken; davranışın ardından cezalandırıcı bir uyarının verilmesi davranışın ortaya çıkma olasılığını azaltmaktadır. Buna göre, bireyin davranışlarını ödüller(pekiştireç) ve cezalar

şekillendirmektedir (45). Bu kapsamda, ergen davranışlarının belirleyicisi; deneyimlenen ödül ve ceza süreçleri olarak görülmektedir (4).

2.2.6. Ergenliğe Sosyal Bilişsel Öğrenme Açısından Yaklaşım

Ergenlikle ilgili sosyal bilişsel öğrenme kuramları, gelişimin öğrenilen ve çevresel etkileşimler tarafından şekillenen bir süreç olduğu görüşünü savunan davranışçı yaklaşımın aksine gelişimsel süreçlerde; davranış, çevre ve biliş etkileşimine dikkat çekmektedir (4). Bu yaklaşımın öncüleri arasında Albert Bandura (1925-) ve Boyd R. McCandless (1915-1975) yer almaktadır.

Albert Bandura'ya göre gelişim; davranış, çevre ve bilişin karşılıklı etkileşimlerinden önemli derece etkilenmektedir (45). Bu yaklaşıma göre ergen davranışlarının belirleyicileri yalnızca ödül ve ceza süreçleri değil aynı zamanda gözlem ve model alma örüntüleridir. Ergenler, sosyal çevrelerindeki farklı modelleri gözlemleyerek ve taklit ederek toplum içerisinde nasıl davranmaları gerektiğini öğrenebilmektedir (44).

Sosyal öğrenme kuramının esaslarını ergenlik dönemine uyarlayan ve öğrenmenin dürtüler üzerinde etkili olduğunu belirten McCandless 'a (1970) göre ergenlik döneminde bireyler, deneme-yanılma yoluyla davranışlarının temelde hangi dürtüden kaynaklandığını fark ederek bu davranışların nasıl ve ne şekilde devam edeceğini öğrenmektedir. Ayrıca bu dönemde, toplumun beklentilerinin daha öncesinde öğrenilenlerden farklılaştığı fark eden ergenler bilişsel açıdan çelişki yaşayabilmektedir. Yaşanan çelişkiler ise ergenlik dönemini daha bunalımlı bir hale getirebilmektedir (46).

2.2.7. Ergenliğe Kültürel Açıdan Yaklaşım

Kültürün ergenler üzerindeki etkisini inceleyen kuramlar, ergen gelişiminin kültürden ve içinde yaşanılan toplumdan etkilendiği görüşüne odaklanarak; kültürel normların, geleneklerin ve değerlerin ergen davranışını belirlemede ve etkilemede önemli bir role sahip olduğuna dikkat çekmektedir (44). Bu kapsamda Robert

Havighurst(1900-1991), Kurt Lewin(1890-1947), Urie Bronfenbrenner(1917-2005), Margaret Mead(1901-1978) ve Ruth Benedict(1887-1948) gibi önemli kuramcıların, kültürün ergenler üzerindeki etkisini farklı açılardan ele aldığı görülmektedir (44).

Robert Havighurst, ergenlik döneminde gençlerin; kendi gereksinimleri ve toplumun beklentileri doğrultusunda sekiz temel gelişimsel görevle karşılaştığını belirtmektedir. Bazı gelişimsel görevler, biyolojik değişimler sonucu ortaya çıkarken bazıları içinde yaşanılan kültürün sosyal beklentileri doğrultusunda ergeni etkileyebilmektedir. Bu görevler; *“fiziksel özellikleri kabullenme ve vücudunu etkin bir biçimde kullanmak, her iki cinsten akranlarla yeni ve olgun ilişkiler kurmak, erkek veya kadına ait sosyal cinsiyet rolü benimsemek, ebeveyn ve diğer yetişkinlerden duygusal açıdan bağımsızlık kazanmak, kariyer seçiminde bulunmak, evlilik ve aile yaşamına hazırlanmak, sosyal sorumluluklara eğilim göstermek ve başarmak, davranışlara rehberlik edecek değer ve etik sistem geliştirmek ve ideoloji oluşturmak”* şeklindedir. Gelişimsel görevlerin birinde uzmanlaşılması, bir sonraki görevin başarılmasını kolaylaştırmaktadır. Görevlerin başarılması ise kültürden kültüre göre farklılık gösterebilmektedir. Gelişimsel görevlerdeki başarı genel olarak olgunlukla sonuçlanırken; görevlerdeki başarısızlık, sosyal açıdan onaylanmama ve olgun bir birey gibi hareket etmemeye neden olabilmektedir (44).

Kurt Lewin 'e göre ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe doğru bir değişim dönemidir. Bu dönemde ergenlerin davranışlarını anlamlandırabilmek için, ergenin kişiliği ve içinde bulunduğu kültürü bir bütün olarak incelemek gerekmektedir. Kültürel açıdan ergenlere bazen çocuk bazen de yetişkin gibi davranılması durumunun karmaşaya yol açabileceğine dikkat çekmektedir (44).

Urie Bronfenbrenner'e göre ergenler, doğrudan ve dolaylı olarak etkileşim içinde buldukları birbiri içine geçmiş beş çevresel sistemin (mikrosistem, mezosistem, ekzosistem, makrosistem, kronosistem) içerisinde gelişmektedir (45). Ergen üzerinde en fazla etkinin gözlenebildiği mikrosistem, ergenin doğrudan etkileşim halinde olduğu ve ergen üzerinde etkisi olan kişileri kapsamına almaktadır. Gelişimsel açıdan en temel mikrosistemi çekirdek aile üyeleri oluştururken, ergenlik

döneminde kabul görme, popüler olma, arkadaşlık ve sosyal statü gibi durumlardan dolayı akran mikrosistemi de büyük önem kazanmaktadır (44). Mezosistem, mikrosistemler arasındaki karşılıklı ilişki ve bağlamlar arasındaki bağlantıları içermekte olup bu bağlantılar, ergen gelişimini anlamlandırabilmenin en iyi yoludur (44). Ekzosistem, ergenin aktif rol almadığı sosyal ortamlar ve bireyin yakın çevresi arasındaki bağlantıları oluşturmaktadır. Ekzosistemde meydana gelen değişimler, ergenin iletişim örüntülerini etkileyebilmektedir (45). Makrosistem, belirli bir kültüre ait kurallar, gelenekler, ideolojiler ve sosyal değerlerden oluşmakta olup bu değerlerin ve geleneklerin ergenler üzerindeki etkisi farklılık göstermektedir (44). Kronosistem, yaşam boyu geçişleri, sosyokültürel etkileri ve çevresel olay örüntülerini içermektedir. Bronfenbrenner (68), zaman içerisinde meydana gelen değişimleri normatif ve normatif olmayan geçişler olarak iki grupta ele alarak, ergenliğe geçişin çocukluk döneminin en önde gelen normatif geçişlerinden biri olduğunu belirtmektedir.

Margaret Mead, Ruth Benedict ve diğer antropologlar gelişimle ilgili sınırlı düzeyde evrensel örüntü olduğunu ve ergenlik döneminde yaşanan karmaşaların evrensel olmadığı görüşünü savunsalar da çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde bireylerin daha fazla duygusal dalgalanma ve çatışma yaşadığını belirtmektedir (44, 69).

2.2.8. Ergenliğe Pozitif Açıdan Yaklaşım

Tarihsel süreçte, “pozitif psikoloji” terimi ilk olarak Abraham Maslow (1908-1970) tarafından kullanılmış olup Maslow (1954), psikoloji biliminin insan doğasının olumsuz yönlerine odaklandığını, bireydeki güçlü yönler üzerine yeterince yoğunlaşmadığı konusuna *“Psikoloji bilimi insanların eksiklikleri, hastalıkları ve suçları hakkında birçok şeyi ortaya çıkarırken; erdemleri, ulaşılabilir istekleri ve psikolojik iyiliği hakkında bize çok az şey söylemektedir.”* sözleriyle dikkat çekmektedir (70). Pozitif psikoloji teriminin literatüre kazandırılmasından 2000’li yıllara kadar geçen süre zarfında psikoloji biliminin insanın olumsuz yönlerine odaklanma eğiliminin devam ettiği görülmektedir. Myers (71) tarafından 1887 yılından 2000 yılına kadar psikoloji alanında yapılan araştırmaların incelendiği çalışmadan elde edilen sonuçlar,

bireylerin yaşantısını etkileyen stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz durumların; yaşam doyumu, dayanıklılık, iyimserlik, mutluluk gibi olumlu durumlardan 14 kat daha fazla çalışılmış olduğunu gözler önüne sermektedir. Her ne kadar, pozitif psikoloji terimi ilk kez Maslow tarafından kullanılmış olsa da bu yaklaşımın öncüsü Martin Seligman olarak kabul edilmektedir (72).

Seligman, psikoloji biliminin; *psikolojik bozuklukları anlama ve tedavi etme, insanın iyilik halini arttırma, zorlu yaşam deneyimleri karşısında bireylerin işlevselliğini koruyabilmek için sahip olunan özelliklerin ve becerilerin geliştirilmesini sağlama* olmak üzere üç temel işlevi olduğunu belirtmektedir (72, 73). Ancak, II. Dünya Savaşı sonrasında var olan tüm kaynakların psikolojik bozuklukları anlama ve tedavi etme için kullanıldığını ifade ederek, problem odaklı yaklaşımların bireylerin işlevselliğini açıklamada yetersiz kaldığına dikkat çekerek psikoloji biliminin odağını yaşamın olumlu yanlarını anlamaya ve geliştirmeye, bireylerdeki olumlu özelliklere, anlamlı pozitif ilişkilere yöneltmesinin önemli olacağı görüşünü savunmaktadır (72-75). Bu doğrultuda ortaya çıkan pozitif psikoloji yaklaşımı, yaşamda olumlu ve iyi nitelikler inşa etmeyi, bireylerin yaşam kalitesini arttırmayı ve patolojileri önlemeyi vaat ederek (72, 74) geleneksel klinik psikoloji yaklaşımlarının tamamlayıcısı olarak ele alınmaktadır (76).

Bireylerde mutluluk, optimal işlevsellik ve bilişsel açıdan sağlıklı olmayı destekleyen koşulları ve süreçleri araştıran şemsiye bir terim olarak pozitif psikoloji (7, 8, 77); iyimserlik, cesaret, çalışma ahlakı, geleceğe dair fikir sahibi olabilme, kişilerarası ilişki becerileri, içgörü kapasitesi ve sosyal sorumluluk gibi bireylerdeki olumlu özelliklerin anlaşılmasını ve geliştirilmesini vurgulayan yönlendirilmiş bir bilim dalı olarak tanımlamaktadır (77, 78). Tanımı ve kapsamı gereği çatısı altında birçok farklı konuyu araştırmaya olanak tanıyan pozitif psikolojinin çalışma alanlarının, öznel, bireysel ve grup düzeyi olmak üzere üç seviyede sınıflandırıldığı görülmektedir (7). *Öznel düzeyde*; geçmişe yönelik memnuniyet, doyum ve iyi oluş; şimdiki zamana yönelik akış ve mutluluk, geleceğe yönelik iyimserlik ve umut gibi deneyimler ele alınmaktadır. *Bireysel düzeyde*; sevgi, cesaret, kişilerarası ilişki becerisi, estetik

duyarlılık, sebat, affetme, özgünlük, geleceğe dönüklük, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik kapasitesi gibi olumlu kişisel özelliklere vurgu yapılmaktadır. *Grup düzeyinde* ise sorumluluk, duygusal bakım ve destek, özgecilik, çalışma ahlakı, nezaket, ılımlılık ve hoşgörü gibi sivil erdemler ve bireyleri daha iyi birer vatandaş olmalarına yönelten örgütsel, eğitimsel ve kurumsal uygulamalar üzerine çalışılmaktadır (7).

Pozitif psikolojiye yönelimle birlikte ön plana çıkan kavramların; gelişimsel süreç içerisinde, bireylerin içinde bulunduğu gelişim dönemlerine de uyarlanabildiği dikkat çekmektedir (79-82). Öyle ki, tarihsel süreçte yetişkinlerde olduğu gibi çocuk gelişimi ve psikolojisine yönelik yapılan çalışmalarda problem durumlarına odaklanıldığı, gelişimsel yetersizliklerden kaynaklanan psikolojik ve davranışsal güçlüklerin incelenerek tedavi edilmeye çalışıldığı belirtilmektedir (6). Ancak, Allen ve arkadaşlarının (10) aktardığına göre, Peterson ve Roberts (1986) geleneksel patoloji modelinin çoğu zaman gelişimi anlama noktasında yetersiz kaldığına dikkat çekerek çocuk gelişimi alanında yapılan çalışmaların sürekli değişim perspektifinde gelişimsel bir model çerçevesinde incelenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu kapsamda, çocuk gelişimi alanındaki son güncel yaklaşımlarda, erken müdahale ve fırsat eşitliği yoluyla patolojilerin nasıl önlenebileceği konusunun önem kazandığı görülmektedir (6). Gelişimsel pozitif psikoloji yaklaşımlarını içeren bu bakış açısı, temel olarak, çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan problem durumlarına odaklanmak yerine çocuğun ve aile üyelerinin yetkinliklerine, güçlü yönlerine, psikolojik ve davranışsal alanlardaki büyümeye ve gelişimin desteklenmesine odaklanmaktadır (6, 10). Öyle ki, Ginsburg ve arkadaşları (9), bireyin güçlü yönlerini inceleyen pozitif psikoloji yaklaşımlarının ergenler tarafından daha sık tercih edildiğinin altını çizmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın kuramsal temelini pozitif psikoloji yaklaşımları oluşturmakta olup mevcut araştırmada pozitif psikolojinin çalışma alanları kapsamına giren psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve yeterlik algısı (akademik yeterlik ve sosyal yeterlik) kavramları ele alınmıştır.

2.3. Pozitif Psikoloji Bağlamında Psikolojik Dayanıklılık

Bu alt başlık altında mevcut araştırmada ele alınan psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik yapılan tanımlamalar, psikolojik dayanıklılık açısından risk etmenleri, koruyucu etmenler, olumlu çıktılar ve psikolojik dayanıklılık araştırma dalgalarına yer verilmiştir.

2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramının Tanımı

Bireyler, yaşamlarının herhangi bir evresinde çeşitli zorluklarla yüzleşme ihtimali ile karşı karşıyadır (83). Çoğu bireyin yaşamı boyunca potansiyel olarak en az bir travmatik bir olay yaşadığını belirten Bonanno ve Mancini (84); bireylerin zorlu yaşam olaylarına nasıl tepkiler verdiği ve bunların sonucunda travmanın meydana gelip gelmediğine dikkat çekmektedir. Zor koşullar ya da olumsuz yaşam olayları deneyimleyen bireylerin önemli bir kısmı, yaşanan deneyimlerden olumsuz etkilenirken; bazı bireyler bu deneyimlerin ortaya çıkardığı ruh halinden kısa sürede çıkarak normal yaşantılarına dönebilmektedir (85). Bireylerin kendini toparlama ve normal yaşamlarına dönebilme gücü pozitif psikoloji yaklaşımında “psikolojik dayanıklılık (resilience)” kavramı ile açıklanmaktadır (86).

Psikolojik dayanıklılık terimi, bir maddenin esnekliği, elastik olması ve eski haline kolaylıkla dönebilmesi anlamını taşıyan Latince “resilire” sözcüğünden türetilmiştir (11, 87-90). İngilizce alanyazında “resilience” ya da “psychological resilience” olarak kullanılırken, Türkçe alanyazında “resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak *psikolojik dayanıklılık* (34, 91, 92), *dayanıklılık* (93, 94), *psikolojik sağlamlık* (11, 86, 95, 96), *kendini toparlama gücü* (97, 98), *yılmazlık* (99, 100) gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir. Dolayısıyla kavramın Türkçe karşılığı konusunda henüz uzlaşılmadığı belirtilebilir. Börekçi ve Gerçek (101) tarafından 2000-2017 yılları arasında “resilience” kavramını konu alan Türkçe araştırmaları ve lisansüstü tezleri incelendiği çalışmada, kavramın Türkçe karşılığı olarak en fazla “dayanıklılık” kelimesinin tercih edildiği; “dayanıklılık” kelimesini sırasıyla “sağlamlık” ve “yılmazlık” kelimelerinin kullanımının takip ettiği görülmüştür. Bu çalışmada da

“resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak “psikolojik dayanıklılık” ifadesinin kullanımı tercih edilmiştir.

Pozitif psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri olarak psikolojik dayanıklılık (20) kavramına yönelik alanyazında çok çeşitli tanımlamaların yapıldığı görülmektedir (102). Egeland ve arkadaşları (103) psikolojik dayanıklılığı, yüksek riske, kronik strese veya uzun süreli ya da şiddetli travma deneyimlerine rağmen başarılı uyum sağlama, olumlu işleyiş veya yeterlilik kapasitesi olarak tanımlarken; Connor ve Davidson (104) zorluklar ve güçlükler karşısında kişinin çaba göstermesini ve gelişmesini sağlayan kişisel nitelikler olarak değerlendirmektedir. Rutter (105) ise bu kavramı, olumsuz yaşam deneyimlerinin olumsuz etkilerini azaltma, stres veya zorluk içeren durumun üstesinden gelebilme ya da riskli yaşam deneyimlerine rağmen olumlu sonuçlar elde edebilme olarak kavramsallaştırmıştır. Akar (106) psikolojik dayanıklılığa yönelik yapılan tanımlamaların, araştırmaların yürütüldüğü dönemin doğasından etkilenebildiğine dikkat çekmektedir. Bu perspektif dahilinde tarihsel süreçte, psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik yapılan ilk çalışmalarda araştırmacılar tarafından “Neden bazı çocuklar zor, travmatik ve stresli yaşam olayları ile daha kolay başa çıkabilmekte ve uyum sağlayabilmektedir?” ve “Bu çocukları diğerlerinden ayıran özellikler nelerdir?” sorularının yanıtlandırılmaya çalışıldığı görülmektedir (107). Bu kapsamda, çeşitli risk faktörleriyle baş edebilen ve gelişimsel gerekliliklerini yerine getirebilen çocukların olağanüstü bilişsel bir kapasiteye sahip olduğu belirtilerek, bu çocuklar “dayanıklı” olarak nitelendirilmiştir. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılığa yönelik yapılan çalışmalarında “dayanıklılık” değişmez bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiştir (108). Fakat günümüz araştırmacılarının çoğu, psikolojik dayanıklılığı çocuğun kendi doğasındaki bir kişilik özelliği olarak değerlendirmenin yeterli olmayacağını altını çizerek; psikolojik dayanıklılığın çocuk ve çocuğun çevresi ile arasındaki etkileşimleri içeren dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırmanın işlevsel olacağını vurgulamaktadır (109). Bu kapsam dahilinde yeni dönem araştırmalarında psikolojik dayanıklılık olağanüstü bir kişilik özelliği olarak ele alınmamakla birlikte kavrama yönelik daha dinamik tanımlamaların yapıldığı dikkat çekmektedir (106). Buna göre, Luthar ve Cicchetti (2000) psikolojik

dayanıklılığı önemli bir güçlük veya travma gibi deneyimlere rağmen olumlu uyum gösterebilen dinamik bir süreç olarak ele almıştır. Masten, Best ve Garmezy (110) ise “zorlayıcı veya tehdit edici koşullara rağmen olumlu sonuçlar elde etmeyi sağlayan adaptasyon süreci, kapasitesi ve sonucu” olarak tanımlayarak bu kavramı, yüksek riskli ortamlarda yetişen bireylerde gözlenebilen olumlu sonuçları ifade etmek, risk faktörlerinin etkisini arttıran veya azaltan düzenleyicileri belirlemek ve travma sonrası iyileşme, gelişme gücü olmak üzere üç farklı durumu açıklamak için kullanmışlardır. Ayrıca alanyazında “bir sistemin işlevini, uygulanabilirliğini veya gelişimini tehdit eden rahatsızlıklara başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi (85)” ve “bireyin değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkarak kendini toparlayabilme gücü (111)” tanımlamaları ile de karşılaşılmaktadır. Bu noktada, Davydov ve arkadaşları (112) kavramsal açıdan farklılıkların yapılan araştırma bulgularının birbiriyle karşılaştırılmasını zorlaştırdığını ve bu durumun meta analiz çalışmalarının yapılmasının önünde bir engel teşkil ettiğini belirterek kavramsal açıdan birleşmenin gerekliliği ve önemine dikkat çekmektedir. Kavramsal farklılıklar, her ne kadar işevuruk bir tanımlama yapmayı güçleştirse de yapılan tanımlamalarda bazı ortak özelliklerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlar; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve risk oluşturan unsurlara rağmen elde edilen olumlu sonuçlar şeklindedir ve psikolojik dayanıklılık bu üç temel unsurun etkileşimiyle ortaya çıkan dinamik bir süreçtir (11, 85, 109, 110, 113-115). Bir başka ifadeyle psikolojik dayanıklılık, kişinin risk faktörlerine karşı koruyucu faktörlerin de etkisiyle olumsuz deneyimlerinden olumlu sonuçlar elde ederek, güçlüklerle iyi uyum sağlayabilmesi ve gelişimini devam ettirebilmesi olarak açıklanabilir. Bu noktada, psikolojik dayanıklılığın tam olarak anlaşılabilmesi için kavramsal yapısını oluşturan üç temel bileşenin (risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuç) dinamik bir bakış açısıyla ele alınması oldukça önemli görülmektedir (116).

2.3.2. Risk Faktörleri

Risk faktörü, problemin ortaya çıkma ihtimalini arttıran veya var olan problemin devam etmesine neden olan her türlü yapı ve süreç olarak

tanımlanmaktadır (15, 117). Psikolojik dayanıklılığın tanımlanabilmesi için temel ölçütlerden biri risk faktörlerinin varlığıdır (85, 118). Psikolojik dayanıklılık, bireyler bir tür risk veya güçlük yaşadığı durumlarda ortaya çıkabilmektedir (11, 20). Belirgin bir risk durumunun olmadığı koşullarda, psikolojik dayanıklılıktan ziyade kişinin baş etme gücünden bahsedilebilmektedir (119). Bu nedenle psikolojik dayanıklılık araştırmalarında risk faktörlerinin de ele alınması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık literatüründe hangi durumların, hangi koşullarda risk faktörü olacağına ilişkin uzlaşılan ölçütler bulunmasa da genel olarak araştırmacıların, risk faktörlerini anlamlı bir bütün içerisinde sunma arayışının olduğu görülmektedir (119). Bu noktada, özellikle psikolojik dayanıklılık kavramı çerçevesinde, çocuk ve ergenleri konu alan araştırmalarda sıklıkla risk faktörü olarak değerlendirilen unsurlar; bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere kategoriler halinde Tablo 2.1.'de sunulmuştur.

Tablo 0.1. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında yer alan bazı risk faktörleri

RİSK FAKTÖRLERİ	Bireysel Risk Faktörleri	Erken doğum ^(11, 20, 120)
		Düşük doğum ağırlığı ⁽¹²¹⁾
		Mizaç ⁽¹⁴⁾
		Özel gereksinimlilik ⁽¹²¹⁾
		Süreğen hastalıklar ^(11, 122)
		Uzun süreli hastane yaşantısı, hospitalizasyon ⁽¹²³⁾
		Adölesan gebelik ^(124, 125)
		Kronik stres ⁽¹²⁶⁾
		Düşük akademik başarı ⁽¹²¹⁾
		Zorbalığa, şiddete, kötü muameleye maruz kalma ^(121, 127, 128)
Olumsuz yaşam deneyimleri ^(118, 129-131)		
Ailesel Risk Faktörleri	Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi ^(14, 20, 126, 132)	
	Ebeveyn ayrılığı, boşanma ya da tek ebeveynle yaşama ^(133, 134)	
	Ebeveyn kaybı ^(135, 136)	
	Aile içi şiddet veya yüksek çatışma ⁽¹²¹⁾	
	Ebeveynin madde kullanımı ^(20, 121)	
Sosyal ve Çevresel Risk Faktörleri	Düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk ^(20, 137, 138)	
	Evsizlik ⁽¹³⁹⁻¹⁴¹⁾	
	İhmal ve istismar ^(11, 20)	
	Toplumsal şiddet ^(121, 142)	
	Savaş, doğal afetler, terör eylemleri gibi toplumsal travmalar ^(20, 143, 144)	
	Göç ⁽¹⁴⁵⁾	
Salgın hastalıklar, pandemi ^(146, 147)		

Alanyazında, psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalarda risk faktörlerini belirleme ve ölçmeye yönelik üç farklı yaklaşımın öne sürüldüğü görülmektedir (148). Birinci yaklaşım, risk faktörlerinin geçerli ve güvenilir ölçme araçlarından faydalanılarak belirlenmesidir. İkinci yaklaşım, çocuk ihmal ve istismarı, ebeveyn boşanması ya da psikopatolojisi, savaş gibi zorlayıcı yaşam olaylarının belirlenmesidir. Üçüncü yaklaşım ise, düşük sosyoekonomik düzey, yoksulluk ya da geniş aile yaşantısı gibi çoklu risk göstergelerinin birlikte ele alınmasıdır (148). Bu perspektifle mevcut çalışmada, risk faktörü olarak “riskli yaşam olayları/olumsuz yaşam deneyimleri” ele alınmış ve araştırmacı tarafından geliştirilen form aracılığıyla ergenler tarafından deneyimlenen riskli yaşam olayları belirlenmeye çalışılmıştır.

Bireysel Bir Risk Faktörü Olarak Riskli Yaşam Olayları

Çocukluk ve ergenlik gibi gelişimsel açıdan kritik öneme sahip dönemlerde potansiyel risk faktörleriyle karşı karşıya kalmak; yaşamın ilerleyen yıllarında çeşitli problem durumlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (149). Tercanlı Metin ve arkadaşları (150), özellikle ergenlik döneminde karşılaşılan sorunların; riskli yaşam olayları ve bireyde meydana gelen değişimlerle önemli ölçüde ilişkilendirilerek açıklandığını aktarmaktadır. Alanyazında ise, çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde deneyimlenen güçlüklerin duygusal ve davranışsal açıdan çeşitli problem durumlarının ortaya çıkması açısından önemli ölçüde risk oluşturabileceği belirtilmektedir (151). Benzer şekilde, ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş sürecinde karşılaşılan stres ve uyum problemlerinin de, bireyleri savunmasız hale getirebileceğine dikkat çekilmektedir (152).

Alanyazında ergenlerin deneyimlediği riskli/olumsuz yaşam olaylarının; depresif belirtiler (153, 154), uyum problemleri (155-157), yeme bozuklukları (158, 159), davranış bozuklukları, karşıt olma karşı gelme bozukluğu, majör depresyon ve distimi gibi bazı psikiyatrik bozuklukların (157, 160) görülmesinde etkili olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca; düşük akademik başarı (161), madde kullanımı (162, 163), tekrarlayan karın ağrısı, baş ağrısı, astım gibi rahatsızlıklar ve otoimmün hastalıklar (164), şiddete yönelim, suç işleme davranışları (165), içselleştirme ve dışsallaştırma

problemleri (166) gibi durumların yüksek düzeyde stres veren yaşam olaylarını deneyimleyen ergenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu noktada olumsuz yaşam olayları, ergenlik döneminde önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmekte (160) ve ergenin karşılaşılan risk faktörlerinin potansiyel etkilerini, psikolojik dayanıklılık düzeyi doğrultusunda azaltabileceği belirtilmektedir (167).

2.3.3. Koruyucu Faktörler

Bazı bireylerin risk faktörleri ve olumsuz yaşam deneyimlerine rağmen nispeten iyi bir sonuca sahip olduklarını gösteren araştırma bulguları; güçlüklerle baş etme noktasında bireylerin ne tür kaynaklara sahip olduğunun araştırılmasına katkı sağlamaktadır. Bu kaynaklar, psikolojik dayanıklılık çerçevesinde koruyucu faktörler olarak kavramsallaştırılmaktadır (168). Koruyucu faktörler, yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş edebilmeyi mümkün kılan (169), risk ya da güçlüklerin etkisini hafifleten, azaltan ya da olumsuz etkileri olumlu yönde değiştiren (15, 114), bireyin sağlıklı uyumu ve yeterliliklerini geliştiren (20), risk bağlamında olumlu sonuçları yordayan (170) bireysel özellikler veya çevresel koşullar bağlamında değerlendirilebilen dinamik yapılar (13, 21) olarak tanımlanabilir. Risk faktörleri, potansiyel olarak olumsuz sonuçların ortaya çıkma ihtimalini arttırırken; koruyucu faktörler, bireyin olumsuz olaylara verdiği tepkileri değiştirerek, bireyin olumsuz sonuçlardan kaçınmasına katkı sağlamaktadır (171). Koruyucu faktörler, yüksek risk altında yaşamının oluşturabileceği potansiyel olumsuz etkileri azaltarak bireylerin gelişimsel gereksinimlerin karşılanmasına da hizmet etmektedir (172). Bu doğrultuda, psikolojik dayanıklılık sürecinde, risk faktörleri kadar önem taşıyan bir diğer kavramın da koruyucu faktörler olduğu belirtilmektedir (173). Bu noktada, koruyucu faktörlerin dinamik bir yapıda olduğu, zaman içerisinde işlevinin değişebileceğini ifade etmek oldukça önemlidir (174). Öyle ki, koruyucu olarak nitelendirilen bir faktör, bazı durumlarda risk faktörünün etkisini azaltarak olumlu sonuçlar ortaya çıkmasına katkı sağlayabilirken; bazı durumlarda olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını arttırabilmektedir (105).

Psikolojik dayanıklılık sürecinde, bir değişkenin koruyucu faktör olarak işlev görüp görmediğinin belirlenmesinde birey odaklı ve değişken odaklı yaklaşım olmak üzere iki farklı yol izlendiği görülmektedir (20). Birey odaklı yaklaşımlar; benzer risk faktörlerini deneyimlemesine rağmen sağlıklı gelişimini sürdürebilen, olumlu uyum gösterebilen bireylerle gelişimsel görevlerini yerine getiremeyen bireylerin özelliklerinin derinlemesine incelenmesi esasına dayanmaktadır. Daha çok nitel çalışmaların kullanıldığı bu yaklaşımda, bireyler arasındaki farklılıklara neden olan değişkenler, koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Değişken odaklı yaklaşımlarda ise çok değişkenli istatistiklerden yararlanılarak yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda koruyucu faktörler belirlenmektedir (20, 85). Birey odaklı ve değişken odaklı yaklaşımlar yoluyla belirlenen koruyucu faktörlerin, bireyin veya bireyin çevresindeki risk faktörleriyle etkileşime girerek üç temel işlevi yerine getirdiği belirtilmektedir (175). Bunlar; *(a) risk faktörlerinin oluşumunu önlemek veya engellemek, (b) var olan risk faktörlerinin etkisini azaltmak veya tampon işlevi görmek, (c) olumsuz olaylar zinciri oluşumunu önlemek* şeklindedir. Koruyucu faktörlerin, bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilecek risk faktörleri karşısında kalkan görevi üstlenmesi ve risk faktörlerine bağlı olarak ortaya çıkabilecek olumsuz etkileri en aza indirmesi, ortadan kaldırması ya da kontrol etmesindeki işlevleri psikolojik dayanıklılık bağlamında oldukça önemli görülmektedir (119). Bu doğrultuda gelişimsel açıdan kritik öneme sahip ergenlik döneminde karşılaşılabilecek risk faktörleri karşısında koruyucu faktörlerin tanımlanması (176) ve bu faktörlerin riski ne ölçüde azalttığı, durdurduğu veya önlediğinin belirlenmesi (177) büyük önem arz etmektedir.

Alanyazında, koruyucu faktörlerin bireyin kendisinde bulunan özellikler, ailesel ve toplumsal düzeydeki faktörler ya da bu faktörlerin birbirleriyle olan etkileşimlerinden kaynaklanan durumları içerebildiği belirtilmektedir (169, 178). Bu kapsamda, yapılan araştırmalarda risk faktörlerine ve olumsuz yaşam deneyimlerine karşın bazı bireylerin neden daha sağlıklı olduğu ve zorluklarla nasıl baş edebildiğinin açıklanabilmesi sürecinde bireysel, ailesel ve toplumsal düzeyde ele alınan koruyucu faktörler (170) kategoriler halinde Tablo 2.2.'de sunulmuştur.

Tablo 0.2. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında yer alan bazı koruyucu faktörler

KORUYUCU FAKTÖRLER	
Bireysel Koruyucu Faktörler	Kolay ve olumlu mizaç (117, 170, 173, 177, 179-183)
	Sağlık (178, 184, 185)
	Cinsiyet (178, 185-187)
	Yaş (187, 188)
	Zekâ (131, 181, 189-192)
	Bağlanma (193, 194)
	Akademik başarı (178)
	Planlama, karar verme (179, 184, 195, 196)
	Etkili problem çözme becerilerine sahip olma (113, 173, 179, 197)
	Olumlu, etkili iletişim becerilerine sahip olma (13, 113, 178)
	Başkalarına duyarlılık (198), prososyal tutum ve davranışlar (178, 193)
	Duygu düzenleme becerisi (182, 185, 191, 199)
	Benlik saygısı (24, 179, 189, 200, 201)
	Öz yeterlik (25, 26, 185, 198, 201-203)
	Sosyal yeterlik (173, 198)
	Özerklik (173, 204)
	Yaşamda anlam arayışı, yaşam amacına sahip olma, gelecek için olumlu beklentiler (205)
	İç kontrol/denetim odağına sahip olma (13, 113, 114, 178, 182, 185, 198)
Mizah (113, 173, 197)	
İyimserlik ve umut (186, 201, 206)	
Stres yönetimi (198)	
Yaşam doyumunu (201)	
Ailesel Koruyucu Faktörler	Ebeveynlik stilleri, etkili ebeveynlik (170)
	Ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği ve kalitesi (26, 126, 185)
	Eşler arasında evliliğin kalitesi (207)
	Ebeveyn sıcaklığı, duyarlılığı, desteği ve katılımı (185, 189)
	Aile içi iletişim, aile bağları, uyum (24, 189)
	İstikrarlı ve yeterli aylık gelir (185)
Şefkat (180)	
Sosyal ve Çevresel Koruyucu Faktörler	Topluluklara katılım (185)
	Sosyal destek ağları ve toplumsal kaynaklar (189, 208)
	Kaynaklara erişim (185)
	Destekleyici akranlar, olumlu akran etkileşimi (209)
	Akran kabulü (185)
	Güvenli mahalleler (181, 185, 210)
	Öğretmen ve okul desteği (209, 211)
Nitelikli okullara erişim (181, 185)	

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının büyük bir çoğunluğunda koruyucu faktörler; bireysel, ailesel ve çevresel boyutta kategorize edilmiş olsa da Ungar (212), bu kategorizasyona kültür ve kültürel faktörlerin de dahil edilmesi gerektiğini

belirtmiştir. Nitekim, Benzie ve Mychasiuk'un (185) da belirttiği gibi koruyucu faktörlerin ekolojik modelin tüm etkileşim düzeylerinde desteklenmesi ve güçlendirilmesi ile bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttırılabileceği düşünülmektedir.

2.3.4. Olumlu Sonuçlar

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında, risk ve koruyucu faktörlerle birlikte kişinin riskli yaşam deneyimleri sonrasında pozitif uyumunu gösteren "iyi" veya "olumlu" bir sonucun tanımlanması gerektiği belirtilmektedir (20). Bu bağlamda ilgili alanyazın gözden geçirildiğinde; iki farklı yaklaşımdan yararlanılarak olumlu sonuçların belirlendiği görülmektedir (20, 213). İlk yaklaşımda, risk faktörüne karşı bireyin güncel duygulanımında psikopatolojik göstergelerin bulunup bulunmadığı değerlendirilmektedir. İkinci yaklaşımda ise pozitif uyumun göstergesi olarak; risk etmenine karşı bireyin doğrudan güncel duygulanımı ile ilişkili olmayan ancak uyum kapasitesiyle ilişkilendirilebilecek dolaylı unsurlar dikkate alınmaktadır (20, 214). Bu kapsamda, ikinci yaklaşımın dikkate alındığı psikolojik dayanıklılık çalışmalarında sıklıkla akademik başarı (örneğin liseden mezun olma, okula devam etme, başarı puanları, sınav sonuçları), sahip olunan yeterlilikler, sosyal çevreyle kurulabilen olumlu ilişkiler (örneğin yakın arkadaşlık ilişkileri kurabilme ve akranlar tarafından kabul görme), olumlu davranışlar sergileme, okul dışı aktivitelerin içerisinde yer alma, gelişimsel görevleri yerine getirebilme, yaşamdan doyum alma, iyilik hali gibi unsurlar olumlu sonuç olarak değerlendirilmektedir (170). Pozitif uyumun göstergesi olarak değerlendirilen bu unsurların koruyucu faktörlerle örtüştüğü görülmekte olup bu durum, olumlu sonuçların koruyucu faktörlerle açıklanabileceği varsayımını ortaya çıkarmaktadır (85). Nitekim, alanyazında, psikolojik dayanıklılığın "sonuç" veya "süreç" olarak kavramsallaştırılmasına bağlı olarak var olan değişkenin "olumlu sonuç" ya da "koruyucu faktör" olarak açıklanabileceği belirtilmektedir. Bu noktada; Altundağ (119), uyum sağlayıcı davranışlara çıktı olarak bakıldığında olumlu sonuçlar çerçevesinde değerlendirildiğini, süreç olarak bakıldığında koruyucu faktörler olarak konumlandırılabilceğini aktarmaktadır. Bu durum, psikolojik dayanıklılığı

tanımlarken ve boyutlandırırken dinamik bir bakış açısıyla hareket etmenin gerekliliğini gözler önüne sermektedir (215).

2.3.5. Psikolojik Dayanıklılık Araştırma Dalgaları

Psikolojik dayanıklılık kavramının tanımlanmasıyla birlikte konuyla ilgili yapılan araştırmalara dört temel dalganın yön verdiği görülmektedir (182, 216, 217).

Araştırmaların birinci dalgasında, psikopatolojinin gelişimini anlamak ve önlemek amacıyla, riskli koşullar altında olmasına rağmen yaşıyla uyumlu gelişim gösteren çocuklara dikkat çekilerek psikolojik açıdan dayanıklı çocukların kişisel niteliklerine odaklanılmıştır (218, 219). Bu kapsamda yapılan araştırmalarda, zorlu yaşam deneyimleriyle baş etmeyi kolaylaştıran faktörlerin fenomenolojik açıdan tanımlanmasına ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilebilecek özelliklerin belirlenmesine önem verilmiştir (216).

İkinci dalga araştırmalarında; psikolojik dayanıklılık ve koruyucu faktörlerin gelişim süreci kavramsallaştırılmıştır. Araştırmaların odağında psikolojik dayanıklılıkla ilgili koruyucu faktörleri açıklayan süreçler ve bu süreçteki düzenleyici sistemlerin belirlenmesi yer almıştır (216, 218). Bu kapsamda araştırmacılar tarafından risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu çıktılar arasındaki etkileşimin daha anlaşılır hale getirilmesini sağlamak üzere modeller önerilmiştir (182). İkinci dalga araştırmalarından elde edilen bulgular neticesinde, bireyin dışındaki faktörlerin de (ailesel, sosyal, kültürel faktörler gibi) psikolojik dayanıklılık sürecine katkı sağlayabileceği belirlenmiştir (220).

Üçüncü dalga araştırmalarında, psikolojik dayanıklılığın işleyişi, sürecin altında yatan mekanizmaların belirlenmesi (220) ve müdahale programları aracılığıyla psikolojik dayanıklılığın nasıl ve ne şekilde geliştirilebileceği üzerinde durulmuştur (106). Geliştirilen müdahale programları yoluyla araştırmacılar tarafından ileri sürülen teorilerin test edilmesine ve psikolojik dayanıklılık açısından hangi bileşenlerin daha önemli olduğu belirlenmeye çalışılmasına katkı sağlamıştır (106).

Yapılan çalışmalarda, sıklıkla zorlu yaşam deneyimleri sonrasında bireyde ortaya çıkan büyüme ve gelişmeye dayalı yaşanan farkındalığa vurgu yapılmıştır (216).

Dördüncü dalga araştırmaları ise, genetik, nörobilim ve istatistik gibi alanlardaki gelişmeler ve yeniliklere bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Bu kapsamda dördüncü dalga araştırmacıları, beyin gelişimi, genler, nörobiyolojik uyum, davranış ve çevre arasındaki etkileşime dikkat çekerek disiplinler arası bir yaklaşımla çok faktörlü dinamiklerin psikolojik dayanıklılık sürecindeki rolü, işlevi ve etkileri üzerine odaklanmıştır (96, 182, 217).

2.4. Pozitif Psikoloji Bağlamında Bilinçli Farkındalık

Bu alt başlık altında mevcut araştırmada ele alınan bilinçli farkındalık kavramına yönelik yapılan tanımlamalar, bilinçli farkındalığın tutumsal temelleri, çocuklarda ve ergenlerde bilinçli farkındalık konusuna yer verilmiştir.

2.4.1. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tanımı

Bilinçli farkındalık teriminin kökeni her ne kadar Budizm felsefesine dayandırılrsa da kavramın, Yunan Felsefesi de dahil olmak üzere Batı Avrupa'da fenomenoloji, egzistansiyalizm(varoluşçuluk) ve natüralizm(doğalcılık); Amerika'da hümanizm(insancılık) gibi çeşitli felsefi ve psikolojik akımlarla ortak noktaları olduğu bilinmektedir (221). İngilizce alanyazında "mindfulness" olarak kullanılan kavram, Türkçe'ye "bilinçli farkındalık" olarak çevrilmiş olup kelime kökeninin 2500 yıl öncesi Pali dilindeki "farkındalık, dikkat ve hatırlama" anlamına gelen "sati" kelimesine karşılık geldiği görülmektedir (222). Günümüzde bilinçli farkındalık; yaşamla etkileşim içinde kalabilmenin, olumlu kişisel değişim için harekete geçebilmenin basit ama etkili bir yolu olarak ele alınmaktadır (223). Şimdiki zamana odaklanma, anlık yaşam deneyimlerine yönelme, içe yönelik gözlem ve yargılamama gibi bileşenleri içerisinde barındıran bilinçli farkındalık kavramının alanyazında farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir (224-227).

Hanh (228), bilinçli farkındalığı “bireyin bilincini şimdiki zaman gerçekliğinde canlı olarak tutabilmesi” olarak tanımlarken; Thera (227), “birbirini izleyen anlarda, bireyin algısını kendi iç dünyasında neler olduğuna yöneltmesi ile oluşan açık bir farkındalık hali” olarak açıklamıştır. Brown ve Ryan (226) bilinçli farkındalığı, “mevcut yaşanan zaman diliminde meydana gelen olaylar karşısında dikkatli ve farkında olma durumu” olarak ele alırken; Germer (229), “mevcut deneyimi kabul ederek farkında olma” şeklinde tanımlamıştır. Kabat-Zinn (230) ise bilinçli farkındalığı “bireylerin an be an gelişmekte olan deneyimlerine bilinçli ve yargısız bir biçimde dikkat etmesiyle ortaya çıkan bir farkındalık hali” olarak değerlendirmiştir. Yapılan tanımlamalar çerçevesinde genel olarak bilinçli farkındalığı; dikkatin bilerek ve istenerek şimdiki ana yöneltmesine ve yaşanan deneyimlerin yargılamadan olduğu gibi kabul edilmesine dayanan bir farkındalık hali olarak kavramsallaştırması mümkün görülmektedir (231).

Pozitif psikoloji yaklaşımlarının, bireylerin güçlü yönlerini geliştirmede, yaşamdan alınan memnuniyeti arttırmada ve yaşamdaki olumlu deneyimlerin farkındalığını sağlamaya yönelik var olan odağı, bilinçli farkındalığı pozitif psikoloji çatısı altında önemli bir konuma getirmektedir (232). Malakçioğlu (232) ‘nun aktardığına göre bireyler olumlu deneyimlerine (iyilik hali); geçmiş yaşam deneyiminden alınan doyum, şimdiki zaman diliminde mutluluk hissi ile mevcut anda yaşama hali ve geleceğe yönelik iyimserlik, umut yoluyla ulaşabilmektedir. Bu kapsamda, geçmiş yaşam deneyimlerine herhangi bir şekilde müdahale edilemeyeceği ve geleceğin belirsizliklerle dolu ihtimallerden oluştuğu düşünüldüğünde şimdiki zamanın farkındalığı oldukça değerli görülmektedir. Bu noktada, Soysal ve arkadaşları (233), her ne kadar bu durumun farkında olunsa da insan zihninin sürekli olarak geçmiş ya da geleceğe gitme eğiliminde olduğuna dikkat çekerek; bireylerin geçmişteki yaşam deneyimlerini zihninde canlandırmaları veya gelecekte henüz gerçekleşmemiş olaylar için endişe duyarak mevcut anı kaçırabildiklerine dikkat çekmektedir. Öyle ki, kişinin geçmişte yaşadığı problem durumları veya gelecek ile ilgili düşünceleri, mevcut anın yaşanma kalitesi üzerinde etkili olabilmektedir. Ayrıca, bireylerin günlük yaşamın akışı içerisinde nötr olarak nitelendirilebilecek anların farkına dahi varmadan, gününü otomatik pilotta geçirme

olasılığı da oldukça yüksek görülmektedir (226). Kabat-Zinn (234) 'e göre bireylerin şimdiki zaman farkındalığı azaldığında; bilinç dışı korku, kaygı ve güvensizlikler oluşmaktadır. Bu sürece paralel olarak, mevcut ana yönelik farkındalığın azalmasıyla birlikte birey, bilinçsiz ve otomatik eylemler sergilemeye başlamaktadır. Bu eylemler, zamanla kişinin kendisini köşeye sıkışmış, dışlanmış ve kötü hissetmesine neden olabilmekte; kişi, zaman geçtikçe var olan enerjisini yeniden yönlendirebilme becerisine olan güvenini de kaybedebilme riski ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu noktada, bilinçli farkındalık kişinin sürekli olarak şimdiki zaman içerisinde bulunmasını hedeflemekten ziyade, geçmiş ve geleceğe gitme eğiliminde olan dikkati nazik bir biçimde her defasında içinde mevcut an'a getirmeyi amaçlamaktadır (235). Bu kapsamda bilinçli farkındalığın kişiyi sıkıntıdan çıkarmak, kendi bilgeliğiyle tekrar temasa geçebilmesini sağlamak için basit ama güçlü bir yol olduğunu belirtmek oldukça önemlidir (234).

Bilinçli farkındalık becerileri gelişmiş bireyler, olumsuz yaşam deneyimleri sırasında ortaya çıkan duygu ve düşüncelerden kaçınmak yerine objektif bir biçimde "şimdiki ana" odaklanmaktadır (236, 237). Dikkatini ve farkındalığını, dostça, nezaketle, yargılamadan ve kabullenici bir şekilde mevcut andaki deneyimlerine yönlendiren kişi, içinde bulunduğu anı tam anlamıyla yaşamaktadır (238). Geçmişteki deneyimlere ya da gelecekle ilgili endişelere odaklanmadan, tam anlamıyla şimdiki zamanda meydana gelen duygu ve düşünceleri fark etmeye ve gözlemlemeye başlamaktadır (230). Öyle ki, bilinçli farkındalık bireyin, olumsuz bir deneyim sırasında duygu ve düşüncelerinden kaçınması yerine içsel ve dışsal kaynaklarını fark etmesini sağlamaktadır (237). Dolayısıyla bilinçli farkındalığın kavramsal olduğu kadar deneyimsel olduğu söylenebilir. Alanyazında, bilinçli farkındalığın kişiye, kavramsal olarak ne yapılması gerektiğini öğretmenin yanı sıra bunları hayata geçirmeyi sağlayacak birtakım beceriler kazandırmayı hedeflediği belirtilmektedir (235). Bu kapsamda Siegel (223), kişinin acısını hafifletme, yaşamı zengin ve anlamlı kılma ve yaşamla ilişki içinde olmayı sağlaması yönüyle bilinçli farkındalık uygulamalarının önemine dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarıyla kişi; an be an kendi

duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olarak kendine yönelik içgörü geliştirmektedir.

Alanyazında, bilinçli farkındalığın dikkat, niyet ve tutum olmak üzere üç ana unsuru üzerinde durulduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık sürecinde bu üç unsurun, eş zamanlı ve döngüsel olarak gerçekleştiği belirtilmektedir (239). Kişi, günlük yaşantısında çok fazla sayıda içsel ve dışsal uyarana karşılaşmaktadır. Karşılaşılan tüm bu uyarılara aynı anda dikkati verebilmek oldukça güçtür. Bu nedenle zihin, karşılaşılan bazı uyarıları işlemek üzere içeri alırken; bazı uyarıları dışarıda bırakmaktadır (240). Bilinçli farkındalık nezdinde dikkat, zihnin bilinçli olarak sadece o anda meydana gelen durumu anlamaya çalışması için yönlendirilmesi sürecini içermektedir. Bu süreçte bireyin geçmiş yaşam deneyimlerinden bağımsız olarak, bilincini içinde bulunduğu anda tutabilmesini sağlamaktadır (239). Birey tarafından deneyimlenen çeşitli içsel ve dışsal uyarın arasında seçim süreçlerinde rol alan bilinçli farkındalığın bir diğer önemli görülen unsuru ise niyetlerdir (235). Bilinçli farkındalıkta niyet; odağın mevcut ana yöneltmesi kararı, yapılan eylemlerin gerçekleştirilmesi, farkındalık halinin bir bütün olarak değerlendirilmesi başta olmak üzere, pozitif psikoloji bağlamında da önemli görülmektedir (239). Öyle ki, pozitif psikoloji yaklaşımlarında, var olan patolojilerin iyileştirilmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerin veya problem davranışların düzeltilmesinin hedeflenmesi yerine özellikle olumlu duyguların, davranışların ve düşüncelerin geliştirilmesine ve yükseltilmesine niyet edilebileceğine vurgu yapılmaktadır (241). Bilinçli farkındalığın üçüncü unsuru olan tutum ise; fark edilen yaşam deneyimleri karşısında birey tarafından benimsenen tavır olarak değerlendirilmektedir (235). Kabat-Zinn (242) bilinçli farkındalığa yönelik tutumların meditasyon uygulamaları yoluyla geliştirebileceğine dikkat çekerek tutumları yedi temel başlık altında kavramsallaştırmaktadır.

2.4.2. Bilinçli Farkındalığın Tutumsal Temelleri

Kabat-Zinn (242) bilinçli farkındalığa yönelik tutumları; yargıların farkında olabilme, sabır, yeni başlayanların zihni, güven, çabalamama, kabul ve akışına

bırakabilme olmak üzere yedi ana başlık altında sıralayarak, bireylerin yaşamlarında bu temel tutumları benimsemesi yoluyla diğer tutumların (cömertlik, minnet, müsamaha, affedicilik, incelik, şefkat, empatik sevinç, metanet gibi) geliştirilebileceğine dikkat çekmektedir (243).

Yargıların Farkında Olabilme

Kabat-Zinn (242)'e göre insan zihni, yaşadığı veya yaşama ihtimali olan durumları yargılayarak düşünme eğilimindedir. Zihin kendi akışına bırakıldığı zaman, karşılaştığı olayları ve durumları; aile, sosyal çevre, geçmiş yaşantıları gibi yaşam repertuarındaki deneyimlerinden hareketle değerlendirerek olumlu veya olumsuz – iyi veya kötü olarak sınıflandırma yapmaya çalışmaktadır (242, 244). Her ne kadar zihnin sınıflandırma eğilimi, kişinin yaşantısını tanımasını kolaylaştırırsa da, yargılamadan kaynaklı ortaya çıkan otomatik tepkiler mevcut anda yaşanan deneyime yönelik bakışı bulanıklaştırma riskine neden olabilmektedir (235). Alanyazında, zihnin otomatik bir davranışı olarak yapılan sınıflandırmaların çoğu zaman yanlı ve yargılayıcı tutumlar içerebildiği; yapılan yargılamaların kişinin öznel dünyasını katı bir biçimde şekillendirebileceği belirtilmektedir (232). Bilinçli farkındalık perspektifinden bakıldığında “yargılamamak” kavramı, hoş veya nahoş durumlar karşısında tepki göstermemek değil aksine olaylara gösterilen tepkilerin farkında olabilmek şeklinde değerlendirilmelidir. Bilinçli farkındalık uygulamaları yoluyla, yaşanan deneyimleri yargılamadan olduğu gibi görebilmekte geçmiş ve geleceğin etkisi altında kalmadan mevcut durumu kendi koşulları içerisinde yaşayabilmektedir (235).

Sabır

Bireyler çoğu zaman, içinde bulunduğu anda meydana gelen durumları fark etmeksizin; istekleri ve arzularının bir an önce gerçekleşebilmesi için sabırsızlık gösterebilmektedir (235). Geleceğe yönelik yapılan planlar ve düşünceler mevcut andaki deneyimlerin farkında olmayı zorlaştırmakta; bu durum bireylerin gerçeklik algısını kaybetmesine neden olabilmektedir (245). Bir olayın veya durumun ortaya

çıkabilmesi için kendi zamanının olduğunu fark etmek ve kabul etmek anlamına gelen sabır ise, şimdiki zaman içinde meydana gelen olayların, doğal akışının devam edebilmesine izin vermektedir (242, 246). Sabır kavramı; metanet, kontrol, direnç gibi farklı öğeleri içerisinde barındırmaktadır (247). Sabır, kişinin şimdi zamanı bütünüyle kabul edebilmesini, yaşamdaki isteklerinin hayata geçebilmesi için belirli bir zamana ihtiyacının olduğunu fark edebilmesini sağlamak açısından önemli görülmektedir (242). Sabır yoluyla kişi, her bir ana ve duruma açık olarak içinde bulunduğu süreci olduğu gibi kabul edebilmektedir (245). Ayrıca, olumsuz yaşam deneyimleri karşısında veya değişmesi zaman alan zorlu süreçler sırasında, kişinin umutsuzluğa kapılmasına karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir (247).

Yeni Başlayanların Zihni

Kabat-Zinn (242), geçmiş yaşam deneyimlerinin, bireylerin duygu, düşünce, inanç ve davranış biçimini etkileyebileceğine dikkat çekmektedir. Bu kapsamda mevcut anda yaşanan deneyimlerin; inançlar, varsayımlar, beklentiler ve arzular süzgecinden geçirilmesi; şimdiki zamanın kendisine özgü yapısının fark edebilmesini engelleme riskini de beraberinde getirmektedir (242, 248). Oysa ki günlük yaşamdaki deneyimler her ne kadar birbirine benzer gibi görünse de aslında yaşanan her tecrübe özünde çeşitli farklılıkları barındırmaktadır (247). Bu kapsamda bilinçli farkındalık uygulamaları, yaşanan deneyimlerin "başlangıç zihni" olarak adlandırılan bir tutumla gözlemlenmesinin önemini vurgulamaktadır (248). Kabat-Zinn (243)'e göre başlangıç zihni, "*mevcut an içerisinde bilinmeyen büyüklüğü karşısında bilinenlere veya tecrübe edilenlere tutsak olmayacak kadar engin olabilmek*" anlamını taşımaktadır. Mevcut an içindeki deneyimlerine, "yeni başlayanların zihniyle" yaklaşan kişi, yaşanan olayı ilk kez deneyimliymiş gibi hissetmeye çalışmaktadır (249). Bu bakış açısı; merak, açıklık ve kabulle karakterize edilen bir yönelimi de beraberinde getirmektedir (248). Her deneyimi ilk deneyimmiş gibi yaşayabilme becerisi; kişinin otomatik pilottan çıkarak mevcut an ile daha fazla bağlantıda olabilmesini sağlamaktadır. Bu durum, kişinin yeni fırsatları ve yaşamdaki diğer olası ihtimalleri fark edebilmesini kolaylaştırmaktadır (242). Bu kapsamda yaşanan her deneyimi ilk defa oluyormuş

gibi görmeye niyetli olmak; içinde bulunan anın tüm zenginliklerini görebilmek ve fark edebilmek açısından oldukça önemli görülmektedir (249).

Güven

Kabat-Zinn (242)'e göre bilinçli farkındalığın önemli bir parçasını bireylerin kendisine ve hissettiklerine karşı temel bir güven geliştirebilmesi oluşturmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamalarında güven, her şeyin belirli bir düzen ve tutarlılık içerisinde gelişeceğine yönelik inancı ifade etmektedir. Bu tutum, şimdiki anda hissedilen, fark edilen veya düşünülen durumların kabul edilmesi ve sürece güven duyulmasını gerektirmektedir (242, 250). Güven yoluyla kişi; kendi benliğine olan duyarlılığını arttırarak (242), kendi yaşamının sorumluluğunu almayı, varoluşuna güvenmeyi ve kendini dinlemeyi öğrenmektedir (242, 249). Bu durum, kişinin sosyal çevresine de olumlu bir biçimde yansımaktadır (242).

Çabalamama

Kabat-Zinn (243), günlük yaşamın içerisinde bireylerin, yoğunlukla bir hedefe ulaşabilme, ilerleme kaydetme veya arzulanan şeyleri elde etme amacı doğrultusunda yaşamsal aktivitelerini gerçekleştirdiğine dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalık ise, yoğun çalışma ve enerji gerektirmesine rağmen aslında hiçbir şey yapmama hali olarak ele alınmaktadır. Tüm uygulamalar temel olarak kişinin kendisi olabilmesine hizmet etmektedir (242). Alanyazında, bilinçli farkındalık uygulamalarının, rahatlama hedefi olmaksızın "olma" haline geçebilme üzerine kurulu olduğu belirtilmektedir (250). Buna göre bilinçli farkındalıkta çabalamama, kişinin herhangi bir hedefi gerçekleştirmeye çalışmaksızın tam anlamıyla şimdiki zaman içerisinde olabilmesini sağlamaktadır (251). Shapiro ve arkadaşları (252), bilinçli farkındalık uygulamalarındaki çabasızlığı, "*herhangi bir özel amacın peşinde koşmadan, rahat bir dikkat hali (geliştirilmesi için çaba gerektiren)*" olarak kavramsallaştırarak; bu tutumu anlayabilmenin çoğu zaman güç olduğunun altını çizmektedir. Kabat-Zinn (242) çabalamayan bir tutum yoluyla bireylerin, yaşadığı deneyimleri değiştirmeye çalışmaksızın sürece olduğu gibi tanıklık edebileceğini

belirtmektedir. Buna göre kişi; mevcut anda dikkatini, huzursuz hissediyorsa huzursuzluğuna, acı hissediyorsa acılarına, yargılıyorsa yargılarına yönelterek her şeyi olduğu gibi görmeye çalışmalıdır. Çabasızlık hali; kişinin, kendi içine yönelmesine, zihninin ve bedeninin sesini duyabilmesine, duygu ve düşüncelerinin geçişini gözlemleyebilmesine, yapma halinden sıyrılarak “olma haline” erişebilmesine katkı sağlamaktadır (242, 244, 245).

Kabul

Günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan istenmeyen duygu ve düşüncelerin bastırılmaya çalışılması veya zorlu yaşam deneyimlerinden kaçınma davranışı; kişinin stres yaşamasına, gerilim hissetmesine neden olabilmektedir (242). Karşılaşılan olumsuz durumları ortadan kaldırmak için harcanan yoğun çaba, psikolojik problemleri de beraberinde getirebilmektedir (253). Ayrıca, olumlu değişim ve iyileşmenin meydana gelmesini engelleyebilmektedir (242). Bu kapsamda bilinçli farkındalıkta kabul, şimdiki anda meydana gelen olayları tüm gerçekliği ile olduğu gibi görebilme isteği anlamına gelmektedir (242). Kabul, kişinin karşılaştığı olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerini değerlendirici ve yargılayıcı bir tutum sergilemeden, aynı mesafeden bakabilmesini sağlamaktadır (235). Kabullenme yoluyla kişi, kendine karşı daha anlayışlı, samimi, açık, nazik, istekli ve şimdiki zaman odaklı bir biçimde yaklaşma eğilimindedir (253).

Akışına Bırakabilme – İzin Verme

Bireyler, dikkatinin odağını içsel deneyimlerine yönelttiğinde zihinlerinin hoş giden durumlara tutunma; nahoş durumları reddetme, görmezden gelme eğiliminde olduğunu fark edebilir. Böylelikle kişi olumlu durumları zihninde yeniden canlandırarak devam ettirmeye çalışırken; olumsuz duygu, düşünce veya durumlardan kurtulmaya uğraşmaktadır. Ancak bu durum, otomatik pilot tepkisi olarak ele alınmaktadır (242, 244, 249). Kabat-Zinn (243) akışına bırakabilmeyi “*bir şeylerin olmasına izin vererek, gerçekliğin bütünlüğünü yeni bir şekilde benimseyebilme*” olarak açıklamaktadır. Akışına bırakabilme, yaşanan deneyimlerde

zihnin tutunduğu durumların fark edilmesine ve tutunulan durumların geçmiş ve gelecekle olan bağlantılarının anlaşılabilmesine katkı sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamaları sırasında akışına bırakma yoluyla kişi, zihnindeki geçmiş veya gelecekle ilgili düşüncelere tepki vermek yerine, bu deneyimleri serbest bırakarak mevcut anın akışı içerisinde onları izlemektedir (235).

2.4.3. Çocuklarda ve Ergenlerde Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık yaklaşımında her bireyin dünyaya farkındalık becerisi ile geldiği ancak modern yaşamın getirdikleri ve gerekliliklerine bağlı olan var olan farkındalık halinin zaman içerisinde azaldığı belirtilmektedir (226). Yaşamın ilk yıllarına bakıldığında, farkındalık deneyimlerinin belirginleştiği görülmektedir (238). Alanyazında, bebeğin veya yeni yürümeye başlayan bir çocuğun yaşamını temel olarak duyuşal süreçlerinin (görme, işitme, dokunma, tat, koku ve kinestetik) yönlendirdiği vurgulanmaktadır (254). Örneğin, bebeğin yemek yediği ilk deneyim düşünüldüğünde bebek; öncelikle yemeğe bakar, dokunur, inceler, hisseder ve tadına bakar. Her şeyi ilk kez deneyimleyen çocuk için her deneyim tazedir. Ani bir durum karşısında, duygusal açıdan ani bir tepki verir ama sonrasında akışına bırakıp bir sonraki deneyimine geçer. Çocuk genel olarak geçmiş yaşam deneyimlerinden ziyade mevcut ana odaklanarak yaşamaktadır (235). Bu anlamda çocukların, bilinçli farkındalık deneyimlerine yetişkinlerden daha yakın olduğu görülse de (238) aslında yine de çocukların henüz tam olarak bilinçli farkındalık becerilerinin gelişmediğine dikkat çekilmektedir. Duygu düzenleme, hazzı erteleyebilme gibi becerilerde desteğe gereksinim duyan çocuklar; çoğunlukla, kendilerine *“neleri yapabileceklerinin söylenildiği bir dünyada”* tıpkı yetişkinler gibi günlerini otomatik pilota geçirme eğiliminde olabilmektedir (235).

Alanyazında, çocukluk ve ergenlik döneminde beyin ve biliş düzeyindeki değişim ve gelişime paralel olarak farkındalık uygulamalarına erken yaşlarda başlamanın işlevsel olacağına dikkat çekilmektedir (255). Çocukluk döneminde duyuşal deneyimlere verilen öncelik, bilinçli farkındalık uygulamalarını çocuklar açısından erişilebilir hale getirmektedir (254). Buna göre, bilinçli farkındalık

uygulamalarını çocukların, yaşamlarının bir parçası olarak kullanabilecekleri bir beceri olarak değerlendirmek mümkün görülmektedir (235). Bu kapsamda öz düzenleme, yönetici işlevler ve sosyal süreçlerin belirgin bir biçimde değişim ve gelişim gösterdiği çocukluk döneminde (256), farkındalığa dayalı yaklaşımların çocukların gelişim özellikleri ve gelişimsel süreçleri dikkate alınarak yapılandırılması büyük önem arz etmektedir (254). Gelişimsel açıdan çocukların iletişim becerileri yetişkinlere göre daha sınırlıdır, çocukluk döneminde somut düşünce biçimi daha hakimdir. Çocuklar duygu ve düşüncelerini oyun yoluyla, beden hareketleriyle veya sınırlı sayıda sözcük dağarcığı ile ifade edebilmektedir (238). Yetişkinlik dönemi ve çocukluk dönemi gelişimsel farklılıklar dikkate alındığında bilinçli farkındalık uygulamaları sırasında yönergelerin açık, somut ve anlaşılır olması önemli bir gerekliliktir (235). Gelişimsel açıdan bu süreç; dış çevreye ilişkin farkındalık uygulamalarıyla başlayarak mevcut andaki deneyimlerinde neler olduğunu fark etmelerini sağlama, bedensel duyumları deneyimleme, duygu ve düşüncelerin farkındalığına ilişkin egzersizlerle devam ettirilebilecek şekilde yapılandırılabilir (235, 238, 257). Alanyazında, bilinçli farkındalık yaklaşımına dayalı uygulamaların, çocuk ve ergenler üzerinde olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı belirtilmektedir (258). Bilinçli farkındalık uygulamaları yapan çocukların, daha öncesinde kolaylıkla unutabildiği durumları hatırlayabildikleri (257), dikkatin odağını değiştirmeyi, kendilerine ve başkalarına şefkat gösterebildikleri, deneyimler karşısında daha az dürtüsel tepki vermeye başladıkları, yaşamlarından daha çok tatmin oldukları vurgulanmaktadır (235). Ayrıca bu uygulamalar, çocukların ve ergenlerin kendilerini daha rahat, odaklanmış ve yaratıcı hissetmelerine yardımcı olmakta (259), kendini kabul etme, öz düzenleme, kendini anlama gibi becerilerin gelişimine de katkı sağlamaktadır (257).

2.5. Pozitif Psikoloji Bağlamında Benlik Saygısı

Bu alt başlık altında öncelikle benlik kavramı ve benliğin gelişimi kuramsal bir perspektifle ele alınarak mevcut araştırma değişkeni olan benlik saygısı kavramının tanımlamaları, ergenlik döneminde benlik saygısını etkileyen unsurlara yer verilmiştir.

2.5.1. Benlik Kavramı ve Gelişimi

Kişiliğin farkında olunan bir parçası olarak benlik kavramı (44); bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri, algıları ve değerlendirmelerinden oluşmaktadır (260). Aydın (261), benlik kavramını bireyin kendisine yönelik algılamalarının, yüklemelerinin, geçmiş yaşam deneyimlerinin, geleceğe yönelik amaçlarının ve sosyal rollerinin zihninde temsil edilişi ve zihinde kavramsal ben olarak odaklaşması olarak ele alırken; Baumeister (262) benlik kavramının, kişinin kendisine dair inançları ve yönelimlerinden oluştuğunu belirtmektedir. Kulaksızoğlu (46) ise benliği, bireyin kendisini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşleri olarak değerlendirmektedir. Temel olarak benlik kavramı, “Bence ben kimim?, Ben gerçekte kimim?, Başkaları benim kim olduğumu düşünüyor?, Bence başkaları benim kim olduğumu düşünüyor?, Bence ben kim olacağım?, Bence başkaları benden kim olmamı bekliyor?” gibi soruların yanıtlarını içermektedir (44). Daha geniş kapsamda ise bireyin kimliği, fiziksel ve bilişsel becerileri, sınırları, inançları, kendilik değeri, değer yargıları, hedef ve arzuları gibi kendisi hakkındaki algılamalarının tümünün benlik kavramını oluşturduğu belirtilmektedir (263). Thompson (264)’a göre birey, kendisi hakkındaki değerlendirmeleri yoluyla gerçek benliğini oluşturmakta ve var olan benlik kavramına uygun, tutarlı bir biçimde yaşamını sürdürme eğilimindedir. Yaşamının her aşamasında çok boyutlu ve karmaşık bir benlik yapısı geliştiren kişi, benlik yapısındaki gelişim ve değişime bağlı olarak süreç içerisinde benliğinin karmaşık yapısını daha fazla fark etmeye başlamaktadır.

Genel olarak, benlik kavramının kişinin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimine göre dinamik bir şekilde geliştiği belirtilmektedir (62, 265). Bu kapsamda bireyin kendisini farklı ve ayrı bir birey olarak değerlendirmeye başladığı çocukluğun erken dönemleri, benlik kavramı gelişiminin ilk basamağını oluşturmaktadır (44). Ergenlik ve ilk yetişkinlik yıllarında da son derece önemli görülen benlik kavramı; disiplin ve sevgi yoluyla ebeveynlerden, sosyal çevreye uygun davranışı gösterme baskısıyla akranlardan ve diğer farklı yaşantılardan etkilenmektedir. Ayrıca bireyin sağlığı, başkalarıyla olan etkileşimi, kariyer seçimi ve akademik başarı gibi unsurları da

önemli ölçüde etkilemektedir. Ergenlik döneminde kişinin fiziksel özellikleri, duyguları ve nasıl biri olduğu üzerine düşünmesi, benlik arayışının temel göstergeleri olarak değerlendirilebilmektedir. Bu evrede, kendine uygun ve yakışacak bir benlik arayışında olan ergenin, benlik kavramının sürekli iniş çıkış halinde olarak dalgalanmalar gösterebildiği görülmektedir (265). Bu dönemde ergen, fiziksel görünümü dışında motor ve zihinsel kapasiteleri, sosyal becerileri gibi unsurlar üzerine düşünerek kendisini değerlendirerek benliğini yeniden düzenlemektedir (44). Bu süreçte, ergenin kendi yaşantılarını algılayış biçimi, sosyal çevresi tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gibi unsurlar benliğin gelişimi ve düzenlenmesinde oldukça önemli konumdadır (265). Bu kapsamda olumlu bir benlik kavramı, hem çevresel kaynaklar hem de ergenin iç yapısı, bilişsel yüklemeler (atıflar) ile ilişkilendirilmektedir (266). Olumlu bir benlik kavramı ergenin daha dışa dönük ve arkadaş canlısı olmasına katkı sağlamakta; ergene yeni aktiviteleri deneme ve zorluklarla başa çıkma konusunda güven vermektedir (44).

2.5.2. Benlik Kavramının Sınıflandırılması

Bireyin kendisine yönelik bilinçli algılarından oluşan ve insan davranışlarını anlama noktasında önemli bir yapı olan benlik kavramına yönelik alanyazında oldukça geniş ve kuramsal birikim yer aldığı görülmekte olup benliğin tanımı, benlik kurgusunun yapısı ve süreçleri dikkate alındığında benlik kavramının farklı boyutlarla sınıflandırıldığı göze çarpmaktadır (267).

Benlik kavramını ilk kez ayrıntılı ve sistematik olarak inceleyen, konuya yönelik açıklamalar yapan William James (268) benliğin “aracı/özne benlik” ve “nesne benlik” olmak üzere iki farklı yönünün olduğunu belirtmektedir. Aracı olarak benlik teması; temelde benliğin öğrenme, algılama, iletişim kurma ve çevre uyum sağlama kapasitesiyle biyolojik dayanaklarına vurgu yapılan, “Ben” (I) olarak benlik, öz ayımsama, bilinç olarak ve bilinçli durumların toplamı olarak benlik, algılayan benlik, öğrenme kapasitesi olan bir organizma olarak benlik, öznel deneyim gibi kurguları içermektedir (269). Aracı olan benliğin işlevi, bireyin kendisini diğer kişilerden ve nesnelere ayırt etmesini sağlama, deneyimleri biriktirerek, bireye devamlılık ve

bütünlük hissi vermektir (270). Nesne benlik teması ise; “Beni” (Me) olarak benlik, öz temsil, benlik kavramı, benlik şemaları, algı nesnesi olarak benlik, bir topluluk veya kültürde sosyal olarak oluşturulan bir kavram olarak benlik, öğrenilmiş beceri olarak benlik, öz saygı, öz yeterlik gibi kurguları içerisinde barındırmaktadır (269). Nesne benliğin işlevi; bireyin kimliğini oluşturabilmek için kendisi hakkında edinilen bilgileri algılama ve akılda tutmaktır (270). Benliğin her iki yönü üzerine yapılan çalışmalar, pozitif psikolojinin önemi ve güçlü yanlarını belirlemiştir. Birey kendisini, pozitif bir şekilde değerlendirdiğinde, başarılı olacağına inandığında sağlığı ve iyi oluşu daha iyiye gitmektedir. Yaşamda deneyimlenen zorlukların üstesinden gelebilmek için adaptif savunma mekanizmalarını kullanma süreci ise aracı olarak benlik görüşünü zorunlu kılmaktadır. Bu noktada, olumsuz yaşam deneyimlerin üstesinden gelmek üzere çeşitli savunma mekanizmalarının kullanılması yoluyla bireyin sağlığı ve iyi oluşu olumlu yönde gelişim göstermektedir (269).

Strong (1957) benlik kavramının, “bütünsel benlik (genel benlik)”, “değişken benlik”, “sosyal benlik” ve “ideal benlik” olmak üzere dört temel boyutuna dikkat çekmektedir. Strong’a göre (1957) bütünsel benlik, bireyin kendi kişiliğini, dış dünyadaki rolü, değeri, statüsü ve yetenekleriyle ilgili genel görüşünü yansıtmaktadır. Değişken benlik, bireyin anlık ve devam etmekte olan deneyimlerinden etkilenmektedir. Bireyin başkalarına karşı nasıl görüldüğü ile ilgili olan sosyal benlik, bireyin sosyal yeterliğine bağlı olarak değişiklik gösterirken; ideal benlik ise bireyin idealinde ve olmak istediği benlik yapısından oluşmaktadır (Akt. 44, Akt. 271).

Rogers (1959) tarafından geliştirilen fenomenolojik benlik kuramına göre her insan kendisinin merkezde olduğu bir evrende yaşamakta ve bu evrende herkesi etkileyen kesin gerçekler bulunmaktadır. Buna göre her bireyin kendine özgü gerçek olguları belirtilerek, bireylerin yaşamlarını algılayış biçimine göre davranışlar sergiledikleri ifade edilmektedir. Bu yaklaşımda, aynı yaşam olayını deneyimleyen bireylerin yaşanan deneyime farklı tepkiler göstermesi durumu; bireylerin farklı kişilik özellikleri, benlik yapılarındaki farklılıklar ve yaşanan deneyimi farklı algılamaları üzerinden açıklanmaktadır (Akt. 46). Ayrıca fenomenolojik benlik kuramında dikkat

çeken bir unsur benliğin; benlik imajı, benlik saygısı ve ideal benlik olmak üzere üç farklı boyutta ele alınışıdır (272). Buna göre *benlik imajı*, kaynağını; bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri başta olmak üzere, sosyal çevresindeki kişilerin bireyle ilgili değerlendirmeleri ve bireyin bu değerlendirmeleri algılayış biçiminden aldığı belirtilmektedir. Birey, benlik imajı hakkındaki izlenimlerini, kendi deneyimlerinden yola çıkarak veya başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini içselleştirerek oluşturabilmektedir. Benlik kavramının bir diğer önemli boyutu olan *benlik saygısı*, kişinin kendisi hakkında ne hissettiği ve kendisine ne ölçüde değer verdiğini ifade etmektedir. Bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırma biçimi ve diğer insanların kişiye yönelik davranışlarından kaynaklanan çeşitli etmenler, benlik saygısını önemli düzeyde etkilemektedir. *İdeal benlik* ise, kişinin ne olmak istediğini yansıtmaktadır. Bu kapsamda, ideal benliğin gerçek deneyimlerle örtüşmesi durumunda kişinin tutarlılık yaşayacağı belirtilirken; deneyimlerin ideal benlikle örtüşmediği durumlar tutarsızlık olarak değerlendirilmektedir (272). Rogers (272)'a göre bireyin kendini gerçekleştirebilmesi tutarlılık durumunda mümkün görülmektedir.

Leary and Tangney (273) ise benlik kavramının; dikkat, bilişsel ve yönetsel olmak üzere üç temel süreç ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Dikkat süreci, kişinin kendine ilgi göstermesi ve kendisine yönelik farkındalığı ile ilgilidir. Bilişsel süreç, kişinin kendine yönelik oluşturduğu duygu, düşünce ve algılarını içermektedir. Yönetsel süreç ise, kişinin karar verme, kontrol etme gibi mekanizmalar yoluyla yönlendirme çabalarından oluşmaktadır. Bu üç temel süreç, gelişim araştırmalarında; benlik farkındalığı, benlik saygısı, benlik kontrolü gibi alt kavramlar altında incelenmektedir (267). Bu kapsamda mevcut araştırmanın odağını ergenlik döneminde benlik saygısı oluşturmaktadır.

2.5.3. Benlik Saygısı (Öz Saygı)

Benlik saygısı, kişinin kendine yönelik yaptığı değerlendirmeler sonucunda benlik kavramını onaylamasıyla ortaya çıkan bireyin kendinden memnun olma

durumdur. Benlik kavramının beğenilmesi, benimsenmesi benlik saygısını oluşturmaktadır (274).

Rosenberg (275), benlik saygısını bireyin kendi değerlerine ve özelliklerine ilişkin pozitif değerlendirme eğilimi olarak açıklayarak, benlik saygısını barometrik ve temel benlik saygısı olarak iki farklı boyutta değerlendirmektedir. Rosenberg (1986)'ya göre barometrik benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik duygularının durumdan duruma göre değişim göstermesi, hızlı bir biçimde yön değiştirmesi, sürekli olarak yükselmesi ve alçalması durumunu ifade etmektedir. Zamana veya duruma bağlı olarak değişim göstermeyen temel benlik saygısı ise, benliğin görece daha sabit yönünü oluşturmaktadır (Akt. 4).

Baumeister ve arkadaşları (276) benlik saygısını, insanın kendi değeri hakkındaki duygusu olarak değerlendirmektedir. Bireyin kendilik değerinin yüksek veya düşük olduğuna ilişkin duygularını içeren bu yapının (277) benliğin duygusal yönünü de oluşturduğu ifade edilmektedir (46). Benliğin duygusal yönünü de içermesi nedeniyle bazı durumlarda benlik saygısının gerçekteki durumlarla örtüşmeyen algılamaları da yansıtılabileceği belirtilmektedir (278).

Psikoloji sözlüğünde ise benlik saygısının; kendini benimseme, onaylama, kendine değer verme, saygı duyma ve kendi değerlerine yönelik değerlendirme olarak tanımlandığı görülmektedir (279). Genel olarak, bireylerin kendini değerli, önemli ve başarılı olarak görmeleri ve kendini yeterli olarak algılama eğilimi olumlu bir kişilik özelliği değerlendirilmektedir (265). Bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan benlik saygısı; bilişsel, zihinsel, duygusal, fiziksel ve toplumsal açıdan çeşitli unsurları içerisinde barındırmaktadır. Değerli olduğunu düşünme, yetenekli, önemli ve başarılı olduğunu hissetme, bilgi, beceri ve yeteneği ortaya koyabilme, başarılı olma, fiziksel özellikleri kabullenme ve benimseme toplum tarafından beğenilme, kabul görme gibi unsurlar benlik saygısının oluşumu ve gelişimine katkı sağlamaktadır (280).

Alanyazında düşük veya yüksek düzeydeki benlik saygısı olan bireylerle karakterize eden bir dizi faktörün yer aldığı görülmektedir (281-284). Yüksek düzeyde benlik saygısı; pozitif duygulanım, kişisel özellik, iç denetim odağı, kendinin farkında olma, uygun amaç belirleme, yüksek başarı, eleştiri veya negatif geribildirimlerin üstesinden gelme, kişisel kararları yerine getirme, stresle başa çıkma, başkalarını etkileme gücü, başkalarının onayını alma, daha düşük düzeyde eleştirel olma gibi durumlarla ilişkili görülmektedir. Düşük düzeyde benlik saygısı ise; kaygı, zayıf stres yönetimi, kişisel, sosyal, eğitimsel uyumda güçlük, yeme bozuklukları, sosyal ilişki kurma ve sürdürmede güçlük, depresyon, zayıf bağışıklık sistemi gibi durumlarla ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerini kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı olarak görme eğiliminde olduğu; benlik saygısı düşük olan bireylerin ise kendilerinden ve yeteneklerinden şüphe ederek kendilerini olumsuz olarak algılama eğiliminde olduğu aktarılmaktadır (265).

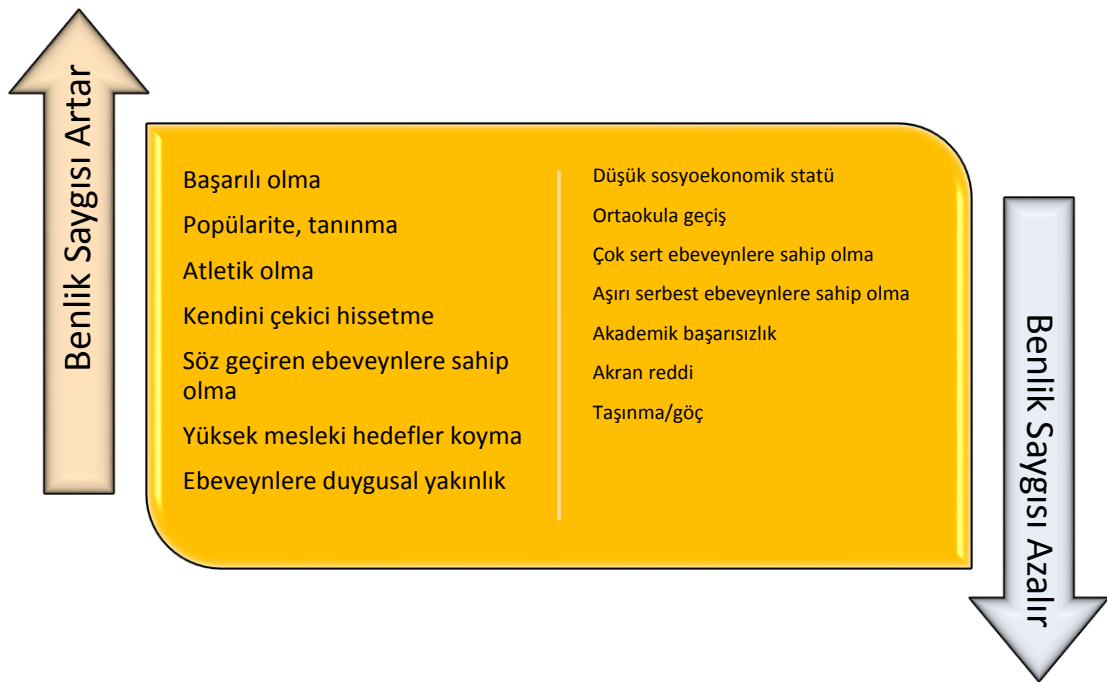
2.5.4. Ergenlerde Benlik Saygısı

Bireylerin, yaşadığı topluma daha sağlıklı, güçlü ve yararlı bir biçimde uyum göstermesini sağlamada benlik saygısı önemli görülmektedir (265). Coopersmith (1967), benlik saygısının gelişiminde; bireyin yaşamında yüksek derecede öneme sahip olan kişilerden gördüğü ilgi, saygı ve kabul edici muamelenin miktarı, başkaları tarafından yapılan değerlendirmelere karşı bireyin tepkisi, bireyin kişisel başarıları ve bu başarıları kendi ölçütleri açısından değerlendirme sürecinin etkili olduğunu belirtmektedir (Akt. 285). Gelişimsel açıdan yaş ve bilişsel yeterliliklere bağlı olarak gelişen benlik saygısı, insan yaşamının önemli bir evresi olan ergenlik döneminde büyük öneme sahiptir (286).

Gelişimsel açıdan, çocukluğun ilk yıllarında gelişmeye başlayan benlik saygısı, erken ergenlikte, ergenlerin kendileri hakkındaki duygularının günden güne değişmesi nedeniyle değişimler göstermekle birlikte, orta ergenlikten genç yetişkinliğe doğru görece daha kalıcı ve sabit hale gelmektedir (4, 287, 288). Çocukluk yıllarıyla karşılaştırıldığında ergenler, başkaları tarafından olumlu bir biçimde algılanmayı sağlayan, arkadaş canlısı, kibar, düşünceli olma, işbirlikçi olma gibi

özelliklerine daha fazla önem vermeye başlamakta; birbirinden ayrı özelliklerini birleştirerek kendilerine yönelik daha soyut tanımlamalar yapabilmektedir. Bu dönemde ergen kendine yönelik değerlendirmelerine, akran ilişkileri, yetkinlik, yakın ve romantik ilişkiler gibi yeni yeni boyutlar ekleyerek; yaşla birlikte kişisel değerleri ve ahlaki konular üzerine düşünmeye başlamaktadır. Ergenliğin ortalarından sonlarına doğru bilişsel gelişimde meydana gelen değişimler; ergenlerin sahip oldukları özelliklerini birleştirmelerini kolaylaştırmakta, ergenin bütünleşik bir kimlik geliştirmesine zemin hazırlamaktadır (289-291).

Ergenlerde benlik saygısı üzerine yapılan çalışmalar; sosyoekonomik düzey, etnik farklılıklar, cinsiyet, sosyal ilişkiler, ebeveyn tutumu, fiziksel özellikler gibi bir dizi faktörün ergenlerin benlik saygısı düzeyini etkilediğini göstermektedir (4, 44, 45).



Şekil 0.1. Ergenlerin benlik saygısını etkileyen çeşitli faktörler

Ergenlik döneminde **ev, okul ve toplumsal bağlamlarda kurulan ilişkilerin niteliği ve kalitesi**, ergenin uyumu ve benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (292). Yavuzer (274)'e göre benlik saygısı, kişinin fikirlerine değer verilen, görüşlerine önem verilen, insan olarak kendisine değer verilen bir ortamda gelişmektedir. Ergeni olduğu gibi kabul eden, destekleyen, güçlü yönlerini fark eden, sınırların açık ve net bir biçimde belirtildiği, yüksek ancak ulaşılabilir

hedeflerin koyulduğu ebeveyn yaklaşımlarının, olumlu benlik saygısı gelişiminin temelini oluşturduğu söylenebilmektedir (269, 274). Bu doğrultuda, yüksek benlik saygısı, çocuklara sıcaklıkla ve saygıyla davranılan, iyi davranışla ilgili yönergeleri ve kuralları tartışma fırsatı veren tutarlı ve demokratik ebeveynlik tarzıyla ilişkilendirilirken; düşük benlik saygısı tutarsız, aşırı hoşgörölü, tam anlamıyla otoriter, reddedici ebeveyn yaklaşımı gibi tutumlarla ilişkilendirilebilmektedir (269). Ayrıca, aile üyeleri dışında toplumsal çevrede ergen için önemli olan kişilerin; ergen hakkındaki görüşleri, sosyal desteği ve ilgili tutumunun ergenin benlik saygısının gelişimini etkilediği belirtilmektedir (44). Bu dönemde, ergenin akranlarından aldığı olumsuz geri bildirimler, benlik saygısının düşmesine neden olabilmektedir (293).

Bu doğrultuda sosyal bağlamlardaki ilişkilerinden memnun olmayan ergenlerin, düşük benlik saygısına sahip olmakla birlikte agresif ve antisosyal davranışlar sergileme eğiliminde olabilecekleri vurgulanmaktadır (289-291). Ergenlik döneminde düşük benlik saygısı, ilerleyen yıllarda da kişinin kendini reddetmesine veya kendi değerinin farkında olmamasına neden olabilmektedir. Bu durum sonucunda birey, içe kapanma veya saldırgan davranışlara yönelebilmektedir (294).

Benlik saygısı açısından, çocukluk döneminde cinsiyet temelli farklılıklarla çok fazla karşılaşılmasa da özellikle ergenlik döneminde **cinsiyetin** benlik saygısı üzerinde önemli etkileri olabileceğinin altı çizilmektedir. Yapılan bir dizi araştırma sonucu, cinsiyet açısından ergen erkeklerin benlik saygılarının genel olarak kızlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumun muhtemel nedenleri; pubertal değişim boyunca kızların erkeklerden daha olumsuz beden imgesi olması, fiziksel görünüşü daha fazla önemseme ve ilgi gösterme, fiziksel görünümünden memnuniyetsizlik üzerinden açıklanmaktadır (4, 44, 45).

Ergenlik döneminde, **sosyoekonomik statü farklılıkları ve etnik açıdan azınlık olan gruplarda yer almanın** ergenin benlik saygısı üzerindeki etkisinin kritik olduğu belirtilmektedir (265). Yapılan çalışmalarda, düşük sosyoekonomik statüye sahip ergenlerin benlik saygılarının, yüksek sosyoekonomik statüye sahip olan ergenlerden

daha az olabileceğine dikkat çekilerek sosyoekonomik statünün etkilerinin yaşla birlikte daha güçlü bir hal alabileceği vurgulanmaktadır (4, 44).

Ergenin benlik saygısı üzerinde etkili görülen bir diğer unsur ise **fiziksel yetersizlik/engel** durumudur. Alanyazında, fiziksel yetersizliği olan bireylerin dış görünüşleriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmaları nedeniyle olumlu benlik kavramı veya yüksek benlik saygısı geliştirme olasılıklarının düşük olduğu belirtilmektedir. Bu noktada, özellikle ergeni diğer akranlarından farklı kılan, akranlarının kolaylıkla yapabildiği becerileri yapmakta güçlük çeken ergenlerin kendileriyle ilgili olumlu duygulanıma sahip olma ihtimalinin görece düşük olabileceğinin altı çizilmektedir (44).

2.6. Pozitif Psikoloji Bağlamında Yaşam Doymu

Bu alt başlık altında mevcut araştırmada ele alınan yaşam doymu kavramına yönelik tanımlamalar, ergenlerde yaşam doymu konusuna yer verilmiştir.

2.6.1. Yaşam Doymu Kavramı

Pozitif psikolojiye yönelimle birlikte, bireysel ve toplumsal problem durumların yerine insan doğasında var olan olumlu özelliklere, güçlü yönler, pozitif deneyimlere ve genel iyi oluşa daha fazla vurgu yapılmaktadır (295). Genel iyi oluş halinin en önemli göstergelerinden biri olan yaşam doymu; bireyin hem kendi hem de aile, arkadaş, okul gibi belirli sosyal bağlar çerçevesinde yaşantısından memnun olup olmadığına yönelik öznel bilişsel değerlendirmelerinden oluşmaktadır (296-298).

Stresli yaşam olayları karşısında tampon işlevi gören yaşam doymununun risk faktörleri, psikopatolojik sorunlar ve fiziksel sağlıkla ilgili problem durumlara olan etkisi nedeniyle pozitif psikoloji çalışmaları kapsamında da önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır (299). Pozitif psikoloji çalışmalarında önemli görülen yaşam doymununun, tarihsel süreçte ilk olarak Neugarten (1961) tarafından tanımlandığı görülmektedir. Neugarten ve arkadaşları (300)'nın yaşam doymunu; bireyin

yaşamından bekledikleri/gerçekleştirmek istedikleriyle kendi yaşantısındaki durumları karşılaştırdığında ortaya çıkan durum veya sonuç olarak ele aldığı görülmektedir.

Alanyazında, yaşam doyumunun genel olarak bireyin mevcut an yaşantısından aldığı doyum, geçmiş deneyimlerinden aldığı doyum, geleceğe yönelik plan ve hedeflerinden aldığı doyum, yaşamını değiştirme arzusu ve bireyin öznel yaşantısıyla ilgili düşüncelerini içerdiği belirtilmektedir (301). Bireyin ulaşmak istediği standartlar ile halihazırda var olan standartlarını karşılaştırmasıyla elde edilen yaşam doyumunun, genel olarak günlük yaşamda olumlu duygulanımın, olumsuz duygulara egemen olmasını ifade etmek için de kullanıldığı dikkat çekmektedir (40). Başka bir ifadeyle yaşam doyumu, kişinin kendi belirlediği ölçütlere bağlı olarak aile, okul, arkadaş gibi yaşamının belirli alanlarından almış olduğu doyuma ilişkin değerlendirmelerini yansıtmaktadır (296, 302). Bu kapsamda yaşamdan alınan doyumun, öznel yaşam doyumu ve genel yaşam doyumu olmak üzere iki ayrı boyutta ele alındığı görülmektedir (303). Öznel yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına yönelik bilişsel değerlendirmeleri olarak tanımlanırken (304); kendi içerisinde farklı alanlardan oluşan genel yaşam doyumu ise çeşitli toplumsal faktörlerle birlikte değerlendirilmektedir (303). Öyle ki, bu alanda yapılan çalışmalar; yakın ilişkilerin, kültürel ve kişisel değerlerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (296). Schmitter (2003)'e göre temel olarak, yaşama yüklenen anlam, günlük yaşamdan alınan haz, mutluluk, fiziksel olarak kendini iyi hissetme, olumlu kimlik, güvenlik, sosyal ilişkilerde yeterlilik ve hedeflere ulaşabilmek için uyum sağlama gibi unsurlar; bireylerin yaşam doyumu düzeylerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Akt. 305, Akt. 306).

Alanyazında, bireyin amaç ve ideallerine ulaşmasıyla ilişkilendirilen yaşam doyumunun, daha çok bilişsel süreçler kapsamında değerlendirildiği görülmektedir (307, 308). Bu kapsamda, bireylerin algı düzeylerinin birbirinden farklı olması nedeniyle yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin sınırlarını belirlemenin güç olabileceğine dikkat çekilmektedir (309). Bu perspektifle, yaşamdan alınan doyumun,

kişisel istekler ile yaşanan durum arasındaki benzerlikler ve farklılıklara bağlı olarak belirlendiği vurgulanmaktadır. Yaşanan durum ile hedeflerin benzerliği, bireylerin yaşamdan aldığı doyumunu artırırken; yaşanan durum ile hedeflerin farklılıkları yaşamdan alınan doyumunu azaltabilmektedir (310).

2.6.2. Ergenlerde Yaşam Doyumu

Stresli yaşam olayları ve psikopatolojik sorunlar karşısında koruyucu bir işleve sahip olan yaşam doyumuna yönelik ergenlik döneminde yapılan değerlendirmelerin (311), psikolojik açıdan iyi oluşun önemli bir göstergesi olduğu belirtilmektedir (312, 313). Ergenliğin bir geçiş dönemi olduğu düşünüldüğünde bu dönemde yaşanan iniş ve çıkışlar, ergenin yaşam doyumunu algısında değişimlere neden olabilmektedir (314).

Ergenlikte; yaşam doyumunu değerlendirmelerinin genel olarak aile, akran, yaşam koşulları, okul ve ergenin kendisi özelinde ele alındığı vurgulanmaktadır (315). Bu süreçte, ergenin fiziksel görünümü hakkındaki değerlendirmeleri, kişiliğine karşı olumlu düşünceleri gibi içsel faktörler ve toplumsal koşullar gibi dışsal faktörler yaşamdan alınan doyumun şiddetinin belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir (316). Ayrıca, bu dönemde yaşamdan alınan doyum; duygusal, davranışsal ve sosyal gibi farklı alanlardaki olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleriyle de ilişkilendirilebilmektedir (311). Örneğin, ergenin yaşam stiline kalitesi, fiziksel açıdan sağlığı, sosyal ve sportif faaliyetlere katılımı gibi unsurlar yüksek düzeyde yaşam doyumuyla bağlantılı görülürken; şiddet, saldırganlık, madde kullanımı gibi riskli davranışlar, düşük düzeyde yaşam doyumunu çerçevesinde değerlendirilebilmektedir (317). Bu kapsamda, yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip ergenlerin, akademik, sosyal, kişisel gibi alanlarda işlevlerinin daha yüksek olacağı öngörülmektedir (318). Nitekim, yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde yaşam doyumunu bildiren gençlerin yaşamlarını daha olumlu değerlendirdikleri, mutluluk gibi olumlu duyguları daha sıklıkla belirttikleri ve ilerleyen yıllarda daha az dışa yönelim problemleri yaşadıkları belirtilmektedir (319). Düşük düzeydeki yaşam doyumunu ise ergenlikte madde kötüye kullanımı, depresyon, anksiyete, kaygı ve stres gibi psikopatolojik ve davranışsal sorunlarla bağlantılı görülmektedir (320). Bu doğrultuda ergenlik döneminde

yaşamdan alınan doyumun psikolojik açıdan duygulanım, depresif belirtiler ve en nihayetinde sağlık açısından kritik öneme sahip olduğu belirtilebilmektedir (317).

2.7. Pozitif Psikoloji Bağlamında Yeterlik Algısı

Bu alt başlık altında mevcut araştırmada ele alınan öz yeterlik (yeterlik algısı) kavramına yönelik yapılan tanımlamalar, ergenlerde yeterlik algısı ve yeterlik algısının sosyal ile akademik yeterlik yönü ele alınmıştır.

2.7.1. Öz Yeterlik (Yeterlik Algısı) Kavramı

Öz yeterlik kavramının, ilk kez Albert Bandura'nın sosyal bilişsel öğrenme kuramında ortaya atıldığı görülmektedir. Sosyal öğrenme kuramını geliştiren Bandura (321), ilk başta kuramında öğrenme süreçlerinde başka insanların davranışlarını gözlemlemenin önemine değinse de; ilerleyen yıllarda öğrenmede bilişsel süreçlerin de önemine vurgu yaparak sosyal bilişsel kuramını ortaya koymuştur (322). Öğrenmede, bilişsel süreçlerin önemine yönelik yapılan vurgu, bireylerin sahip olduğu bilişsel kapasitelerden biri olan öz yeterlik kavramının bilimsel açıdan araştırılmasına katkı sağlamıştır (323).

Öz yeterlik kavramını, sosyal bilişsel kuramın temel bir unsuru olarak değerlendiren Bandura (322, 324) bir hedefi gerçekleştirmede kişinin kendi yeterlilikleriyle ilgili düşüncelerinin önemli bir etkiye sahip olduğunu belirterek; öz-yeterliği, kişinin belirli bir amacı gerçekleştirebilmesi için gerekli olan davranışları düzenleme ve gerçekleştirme becerilerine yönelik kişisel inançları şeklinde tanımlamıştır (322, 324). Bu kapsamda, öz yeterliğin kişilerin, belirli bir hedefe ulaşma, bir işi gerçekleştirme veya olası durumlarla baş edebilmesi için gereken faaliyetleri ne düzeyde iyi yapabileceğine ilişkin öznel yargılarının önemine dikkat çekmiştir (324-326). Ayrıca, bireylerin öz yeterlik inancının; birbiriyle etkileşim halinde olan başlıca dört farklı bilgi kaynağından (performans başarıları, dolaylı yaşantılar, sosyal ikna, duygusal durum) etkilendiğini ortaya çıkarmıştır (327-329).

Performans Başarıları (Temel Yaşantılar, Ulaşılan Hedefler): Bu kaynak, temel olarak başarı deneyimlerine dayandırılmaktadır (330). Sosyal bilişsel teori bağlamında öz yeterlik inancının güçlendirilmesinde, en etkili görülen kaynaklardan biri; gerçekleştiren başarılarıdır (325, 328). Bireylerin yaptığı işlerde gösterdiği başarı, ilerleyen süreçte benzer işler de başarılı olacağına temel bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (327). Buna göre, başarı davranışları bireyde ödül etkisi oluşturarak, gelecekteki benzer davranışların yapılması için bireyi güdülemekte ve bireyin öz yeterlik inançlarını daha güçlü ve dirençli hale getirmektedir (331).

Dolaylı Yaşantılar (Başkalarının Deneyimleri, Öğrenmeleri): Bir durum veya olay karşısında başkalarının davranışlarını gözlemlemek, kişinin kendi yaşantısında başarılı olabileceğine yönelik beklentiye girebilmesini sağlamaktadır. Dolaylı yaşantılar yoluyla kişiler, kendilerine yönelik inançlarını inşa edebilmektedir (328).

Sosyal İkna (Sözel İkna): Sözel ikna olarak da bilinen sosyal ikna kaynağı; öz yeterlik inancının güçlendirilmesinde önemli görülmektedir. Sosyal ikna temel olarak kişilerin yapabilirlik inancını arttırmak için kullanılmaktadır (332). Bu kapsamda, bir davranışın başarıyla yapılabileceğine yönelik teşvik ve cesaretlendirmeler yoluyla kişilerin öz yeterlik beklentilerinin değiştirilebileceği ifade edilmektedir (331).

Duygusal Durum: Öz yeterlik inancının güçlendirilmesinde önemli görülen bir diğer bilgi kaynağı ise, kişilerin içinde bulunduğu fizyolojik ve psikolojik durumlardır. Bireylerin harekete geçeceği sırada, bedensel ve duygusal açıdan iyi olması eylemde bulunma olasılığını arttırmaktadır (331). Kişisel yetenekler bağlamında önemli bir konuma sahip olan duygusal uyarılmışlık hali, genellikle zorlayıcı veya stresli yaşam olayları sırasında ortaya çıkmaktadır. Duygusal uyarılma, bireyin tehdit edici durumlara baş etmesinde öz yeterlik inancını etkilemede güçlü bir role sahiptir (327).

Sosyal bilişsel teorinin alanyazına kazandırdığı öz yeterlik kavramı temel olarak; bilişlerin, öz düzenleyici ve yansıtıcı süreçlerin, kişilerin günlük yaşamdaki işlevselliği üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışmaktadır (333). Bu kapsamda öz yeterlik inancına yönelik temel kaynaklar kadar öz yeterliğin, insan işleyişi üzerindeki

etkilerinin de gözden geçirilmesi gerekmektedir (331). Bandura (334, 335) öz yeterlik inancının insanın doğasını; bilişsel, güdüsel (motivasyonel), duygusal ve seçim süreçleri olmak üzere dört ana psikolojik süreç üzerinden etkileyebileceğini belirtmektedir.

Bilişsel süreçler, kişinin zihinsel süreçlerini ve düşünce biçimini kontrol edebilme becerilerini içermektedir (336). İnsan fonksiyonu açısından bilişsel süreçlerin; bir durum veya olayı tahmin etme, problem çözme, strateji seçimi ve karar verme süreçleri üzerinde önemli görülmektedir (337). İnsan davranışlarının sonuçlarını öngörebilme ve denetleyebilme gibi beceriler de bilişsel süreçlerle ilişkilendirilmektedir (334). Alanyazında, çoğu insan davranışının özellikle amaçlı davranışların, öncelikli olarak kişinin düşünce yapısında şekillendiği belirtilmektedir. Bu süreçte kişiler, yeterliliklerine yönelik inançlarına bağlı olarak zihinlerinde çeşitli senaryolar oluşturmaktadır. Öz yeterlik algısı yüksek olan kişiler, kendileri için yüksek hedefler belirleyerek başarı senaryolarına odaklanarak sürece başlamaktadır. Nitekim, bu düşünce yapısı, davranışsal süreçlerde kişilerin performansını olumlu yönde desteklemektedir. Öz yeterlik algısı düşük olan kişiler ise, henüz gerçekleşmemiş olay karşısında başarısızlık senaryolarına odaklanarak yolunda gitmeme ihtimali olan unsurları düşünmektedir. Bu düşünce yapısı, kişinin olumlu sonuçlar elde edebilmesini zorlaştırmaktadır (326).

Güdüsel (motivasyonel) süreçlerin düzenlenmesinde ve yönetilmesinde, kişinin öz yeterlik inancının anahtar bir rol oynadığı belirtilmektedir (334). Bandura (334) 'ya göre, kişilerin öz yeterlik inancı, zorluklar karşısında kişinin dayanıklılığı, sarf edeceği çabayı yansıtarak güdülenme düzeyini etkilemektedir. Birçok insan güdüsü, bilişsel olarak oluşturulmaktadır. Bireyler eylemlerini gerçekleştirmeden önce, eylemleri üzerine düşünerek, eylemlerinin olası sonuçlarını önceden tahmin ederek, kendilerini motive etme eğilimindedir. Tüm bu süreçte, birey ne yapabilecekleriyle ilgili inançlarını şekillendirerek kendileri için hedefler koymakta ve hedeflerini gerçekleştirmek için eylem planları oluşturmaktadır (329).

Duygusal süreçler, bir durum veya olay karşısında hissedilen duygular, duygusal tepkiler, duygu düzenleme gibi bileşenleri içermektedir (330). Bandura (329)'ya göre, bireylerin öz yeterlik inancı, duygusal durumları düzenleyen ve duygusal tepkileri etkilemektedir. Genel olarak, öz yeterlik inancının hissedilen duygunun türü ve yoğunluğunu üzerinde etkili olduğunun altı çizilmektedir (336). Bu kapsamda, yeterliliklerine yönelik inancı yüksek olan bireylerin; istenmeyen, beklenmeyen veya zorlu koşullar altında daha soğukkanlı ve sakin kalarak kaygı ve stres gibi duygularını daha kolay kontrol edebildiği ifade edilirken; öz yeterlik algısı düşük olan kişilerin, karşılaştığı olumsuz durumlarla baş etmede daha fazla kaygı ve stres yaşama eğiliminde oldukları belirtilmektedir (329, 334).

Seçim süreçleri, hedef belirleme, hedefe ulaşma eylemleri, süreçte harcanan çaba miktarı ve zorluklar karşısında sebat etme gibi unsurları kapsamaktadır (337). Öz yeterlik inancının bireylerin seçim süreçlerini önemli ölçüde etkilediği belirtilmektedir. Genel olarak kişiler, baş edemeyeceğini düşündüğü durum ve faaliyetlerden kaçınma; üstesinden gelebileceğini düşündüğü durumları seçme eğilimi göstermektedir. Durumlar ve olaylar karşısında yapılan seçimler, bireylerin yaşamlarının yönünü belirlemekte olup bireyler farklı farklı ilgi alanları, sosyal ağları ve yeterliliklerini yaptıkları seçimleri yoluyla geliştirmektedir (329). Alanyazında, öz yeterlik inancı yüksek olan kişilerin, kendilerine zorlayıcı hedefler koyarak bu hedeflere ulaşabilme konusunda kararlılık gösterebildiklerine, zor koşullar karşısında gösterdikleri çabalarını arttırabildiklerine; başarısızlık ya da olumsuzluk karşısında öz yeterlik inançlarını hızlı bir biçimde tekrar kazanabildiklerine dikkat çekilmektedir (331).

2.7.2. Ergenlerde Yeterlik Algısı

Öz yeterlik inancı, yaşanan bir durum veya olay karşısında kişinin duygu, düşünce, davranış ve motivasyon süreçlerini yönlendirebilecek bir güce sahiptir. Bu inançlar, önemli ölçüde "bireylerin davranış biçimlerini, ne kadar çaba ortaya koyacaklarını, güçlükler ve olumsuzluklar karşısında ne kadar süre dayanabileceklerini, çevresel taleplere yaklaşımlarını, olumsuz yaşam deneyimleri karşısında var olan düşünce yapılarını" etkileyebilmektedir. Bu kapsamda, öz yeterlik

algısının, gelişim ve değişim açısından oldukça önemli ve kritik bir role sahip olduğu belirtilebilir (338).

Gelişimsel açıdan bakıldığında tüm gelişim dönemleri, birey açısından baş edilmesi gereken yeni zorlukları da beraberinde getirmektedir. Öz yeterlik algısı, insan yaşamının tüm önemli geçişlerinde düzenleyici bir işleve hizmet ediyor olsa da ergenlik döneminin kendine özgü yapısından ötürü bu dönemde kritik öneme sahiptir (339). Gelişimsel açıdan kritik olan bu dönemde ergen, yaşamının her alanında yeni sorumluluklar üstlenmeye başlamakta ve puberteyle birlikte ortaya çıkan değişimlere uyum sağlamaya çalışmaktadır (329). Ayrıca bu dönemde, ergenlerin aile ilişkilerinde, okul yaşantılarında ve akran etkileşiminde önemli değişimler meydana gelmektedir (340). Ergenlik döneminde meydana gelen değişimler, toplumsal beklentiler, ergenin üzerine yüklenen roller ve sorumluluklar gibi unsurlar; ergenin bu süreçte yeni yetkinlikler geliştirmesi gerekliliğini de beraberinde getirmektedir. Bu durum, ergenin birçok alanda yeni beceri edinmesine ve edindiği becerilerde uzmanlaşmasına katkı sağlamaktadır (329). Kendisini yeniden keşfeden ergen, bu dönemdeki değişimleri kendisinin ve yaşamın bir parçası olarak algılamayı öğrenerek değişimlere uyum sağlamaya çalışmaktadır (Akt. 341). Ancak daha öncesinde de belirtildiği gibi ergenlik dönemi artan bağımsızlıkla birlikte stresli ve karmaşa içeren bir dönem olarak görülse de pek çok ergen bu dönemi, zorluk yaşamadan geçiş yapabilmektedir (4). Öyle ki Bandura (329) da, bireylerdeki öz yeterlik inancının gücüne bağlı olarak çocukluktan yetişkinliğe geçişin uyumlu ve sorunsuz gerçekleşebileceğini belirtmektedir. Bandura (329)'ya göre, ergenlik döneminde öz yeterlik inancı yüksek olan bireyler, potansiyel zorluklarla karşılaştığında, bu durumun üstesinden gelebilecek kaynaklara sahip olduğunu düşünerek çeşitli baş etme yöntemleri geliştirmektedir. Güçlü bir yeterlik inancı ergenin, potansiyel zorluklarla başa etmesini kolaylaştırmaktadır. Bunun aksine öz yeterlik inancı düşük olan bireyler, bu dönemde sosyal etkinliklere veya beklentilere kırılğan tepkiler göstererek, geri çekilme veya olumsuz davranışlar sergileme eğiliminde olabilmektedir. İzolasyon, ergenin daha sonrasında karşılaşacağı potansiyel zorluklarla mücadele etmesini engellemektedir.

Ergenlikten yetişkinliğe geçişin sağlıklı bir biçimde gerçekleşebilmesi ise ergenin bu dönemde karşılaşılabileceği potansiyel risk faktörlerinin üstesinden gelebilmesine bağlı olarak gerçekleşmektedir. Bu dönemde ergene karşılaştığı durumlar karşısında problem çözme şansı verilmesi, süreç içerisinde aktif girişimlerde bulunmaya teşvik edilmesi hem öz yeterliğin gelişimine hem de yaşamın ilerleyen aşamalarında karşılaşılabilecek sorunların üstesinden gelinmesini kolaylaştırmaktadır (329). Bu kapsam dahilinde ergenlik döneminin, bireyde öz yeterlik algısının gelişimi ve desteklenmesi için spesifik öneme sahip bir dönem olduğu belirtilebilir (340). Alanyazında, çocukluk ve ergenlik döneminde olumsuz yaşam olayları ve riskli davranışları konu alan çalışmalarda sıklıkla riskli davranışlarla başa çıkmada akademik ve sosyal yeterlik alanları üzerine odaklanıldığı; bu özelliklerin birey açısından koruyucu bir öneme sahip olduğu vurgulandığı görülmekte olup (342-344) mevcut araştırmada da yeterlik algısının akademik ve sosyal yönüne odaklanılmıştır.

Akademik Yeterlik

Yeterlik algısı, bireylerin yaptıkları seçimler ve eylem planları üzerinde etkili olduğu için eğitimsel süreçler açısından da, öğrencilerin başarısına katkıda bulunan önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (345). Genel öz yeterlik algısının, özel bir alanı olarak kabul edilen akademik yeterlik, bireyin akademik bir görevde belirlenen bir seviyeyi başarabileceğine veya belirli bir akademik hedefe ulaşabileceğine dair inancını ifade etmektedir (346-349). Akademik yeterliğin çoğunlukla öğretmenler tarafından verilen ödevler veya yapılan sınavlar yoluyla ölçüldüğü görülse de aslında akademik yeterlik, öğrencilerin akademik performanslarından daha fazlasını ifade etmektedir (39). Başka bir ifadeyle akademik yeterlik temel olarak, bireyin akademik bir görevi başarıyla tamamlayabilmek için sahip olduğu yeteneklerine yönelik inancıyla ilgili görülmektedir (350). Bu bağlamda, akademik yeterlik öğrencilerin; beklentileri, güdülenme düzeyleri, akademik kazanımları, akademik çalışmaları ve akademik öğrenme süreçlerini planlama, organize etme, yürütme ve kontrol etmede oldukça önemli bir konumdadır (324, 326, 351, 352).

Çocuk ya da ergenin akademik alanda karşılaştığı problem durumlarıyla baş edebilmesi ve akademik faaliyetlerde başarıya ulaşabilmesi için, kendisine yönelik inançlarının olması gerekmektedir. Bu kapsamda akademik yeterlik inancı, akademik yaşamdaki başarının ya da eğitsel davranışların yorumlanmasında önemli düzeyde kullanılmaktadır (338). Akademik yeterlik algısı üzerine yapılan çalışmalar, akademik yeterliğin ders çalışma, ödev yapma, sınavlara girme, akademik erteleme, motivasyon gibi akademik yaşantılar üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (353-357). Bandura (324), yeterlilikleri konusunda inancı yüksek olan öğrencilerin, yeterliliklerinden şüphe duyanlara göre daha sıkı çalıştıkları, zorluklar karşısında daha fazla mücadele ettikleri, olumsuz duygusal tepkilerinin daha az olduğunu belirtmektedir. Akademik etkinliklere katılım ve seçim açısından bakıldığında, akademik yeterlik algıları yüksek olan öğrencilerin zor ve aşılması güç olan problemleri akademik yeterlik algısı düşük olan akranlarına göre daha rahat kabul edebildiği ileri sürülmektedir (338). Yapılan çalışmalarda sıklıkla, akademik yeterlik algısı yüksek olan öğrencilerin, öğrenme süreçlerinde daha istekli ve ısrarcı oldukları, başarılı olmak için daha fazla motive oldukları, daha az stres ve kaygı yaşadıkları, karşılaşılan güçlükler karşısında daha etkin stratejiler geliştirebildiklerine vurgu yapılmaktadır (Akt. 358). Ayrıca, akademik yeterliği yüksek olan bireylerin akademik açıdan daha başarılı oldukları (359, 360), daha mutlu oldukları, genel yeterlik algısı ve benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (361). Özer ve arkadaşlarına göre (39), akademik yeterlik bireyin sadece akademik yaşantısını değil aynı zamanda sosyal ve duyuşsal birtakım özelliklerini de etkilemektedir. Akademik alandaki yeterliliğin, kişinin sosyal ve kişisel gelişimi üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkardığı; kişiyi birtakım risk faktörlerinden veya olumsuz deneyimlerden koruyabilecek bir güce sahip olduğu belirtilmektedir. Bu bilgiler ışığında akademik yeterlik algısının akademik alanlar dışında bireyin sosyal yaşantısı açısından önemli olduğu söylenebilmektedir.

Sosyal Yeterlik

Genel yeterlik algısının bir diğer özel alanı ise sosyal yeterliktir. Sosyal yeterlik kavramı bireyin, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme, başkalarıyla iş birliği içerisinde

çalışma, farklı türdeki kişilerarası çatışmaları yönetme, sosyal etkileşim içerisinde kişisel hedeflerini başarabilme yeteneğine dair inancını ifade etmektedir (362-364). Coleman 'ın aktardığına göre (364); Bandura (1986) sosyal yeterliğin gelişimine katkı sağlayan unsurlarını sosyal davranışlar hakkında bilgi edinme, yetkin davranışlarda bulunma ve diğer insanlar tarafından verilen geri bildirimlerin bireyin etkileşim kurma çabasını destekleyeceğine inanma şeklinde değerlendirmektedir. Bu çerçevede sosyal yeterlik, bireyin edindiği bilgi ve deneyimlerden yola çıkarak durumlar karşısında uygun davranışı seçme ve bu davranışları sosyal yaşantısında kişisel amaçlarına uygun olacak bir biçimde kullanabilme sürecini yansıtmaktadır (39). Kişilerarası ilişkileri başlatma ve sürdürme için gereken sosyal etkileşimsel görevleri yerine getirmeye yönelik inanç olarak ele alınan sosyal yeterlik, yaşamın her alanında önemli görülmektedir (365, 366). Craig' e göre (2000) sosyal alanda yeterliği yüksek olan bireyler; **sosyal değerlerin benimsenmesi** (sosyal adalet, eşitlik, yardımseverlik, dürüstlük, sorumluluk, ilgi gösterme); **kişilerarası beceriler** (duygu, düşünce ve gereksinim temelinde iletişim kurma, iş birliği, sosyal destek, empati, sosyal ortama uyum, çatışma yönetimi); **öz düzenleme** (dürtü kontrolü, kendini gözlemlenme, hazı erteleyebilme); **planlama ve karar verme** (plan yapma, planı uygulama, sosyal hedeflere uygun hareket etme, problem çözme, seçim yapma); **kültürel yeterlik** (farklı ırk ve etnik kökenden kişilere saygılı olma, farklı ırk ve etnik kökenden kişilerle iletişime geçme, sosyal adalete uygun davranma, haksız davranışları fark etme); **olumlu kimlik duygusu kazanımı** (yeterlik duygusu, kişisel güç, kişisel değerlere sahip olma, amaca sahip olma, olumlu gelecek beklentisi) gibi becerilere sahiptir (Akt.367).

Sosyal yeterlik aynı zamanda "bağımsızlık, ustalık, kendine güven ve girişkenlik" gibi kişisel özellikleri de içermektedir (368). Kendine güven, girişken olma gibi bireysel özellikler, kişinin sosyal açıdan daha yetkin hissetmesini kolaylaştırmaktadır (369). Bu kapsamda, sosyal alanda yeterli olan bireylerin, sözel iletişim ve duygu düzenleme becerilerinin yüksek olduğu (370), akademik görevleri başarıyla yerine getirebildikleri (371), yüksek benlik saygısına sahip oldukları (372), stresli durumlarla daha kolay baş edebildikleri (373), yaşam doyumlarının yüksek olduğu (374) ifade edilmektedir. Ayrıca, bu kişilerin, yeni sosyal ilişkiler kurma ve

sürdürme konusunda daha istekli oldukları belirtilmektedir. Ancak bu süreçte yeni kurulan sosyal ilişki deneyimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması; kişinin sosyal yeterliklerinden şüphe duymasına (375) ve sosyal etkileşim için gerekli olan davranışları sergilemekten kaçınmasına neden olabilmektedir (369). Bu bilgiler ışığında; sosyallik, sosyal çevre tarafından kabul görme, sosyal etkinliklere katılma ve akran grubuna dahil olma gibi unsurların önem kazandığı ergenlik döneminde, ergenin kendisini sosyal açıdan yeterli olarak algılaması başka bir ifadeyle sosyal yeterliğin kazanılmış olması oldukça önemli görülmektedir (376).

2.8. Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Ergenlik döneminde psikolojik dayanıklılık kavramının çok sayıda araştırmada ele alındığı görülmekle birlikte bu alt başlık altında, mevcut araştırma kapsamında benlik saygısı, bilinçli farkındalık, yeterlik algısı ve yaşam doyumu değişkenlerinin de yer aldığı yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.8.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yılmaz ve Sipahioğlu (377) tarafından Aksaray ili Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 499 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, sosyoekonomik açıdan dezavantajlı grupta yer alma (yoksulluk), tek ebeveynle yaşama, cinsiyet ve okul türü değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmış; tek ebeveyn ile yaşayan ancak ev içi ilişki örüntülerinde ilgi, yüksek beklenti düzeyi ve ev içi etkinliklere katılım gibi koruyucu faktörlere sahip olan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin; ailesiyle birlikte yaşayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Toprak (378) tarafından yapılan bir araştırmada, Karadeniz ili Ereğli ilçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 477 ergenin yaşam doyumu, mutluluk, psikolojik ihtiyaç doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenerek; psikolojik dayanıklılık ve psikolojik ihtiyaç

doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu yordama gücü değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılığın ve psikolojik ihtiyaç doyumunu değişkenlerinin ergenlerde mutluluğu ve yaşam doyumunu ayrı ayrı anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Arslan (379) tarafından ergenlerde benlik sayısı, olumlu duygular ve öz yeterlik algısının psikolojik dayanıklılığa olan yordayıcı rolünün incelendiği kesitsel bir araştırmaya Isparta ilinde farklı ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 12-18 yaş aralığında 476 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı, olumlu duygular ve öz yeterlik değişkenleri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiş olup bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin toplam varyansın %36'sını açıkladığı rapor edilmiştir.

Arslan (380) tarafından, 14-19 yaş aralığındaki ergenlerde sosyal dışlanma ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelendiği kesitsel desendeki araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada, ergenlerde sosyal dışlanma ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının aracılık ettiği rapor edilmiştir.

Cavga (381) tarafından yapılan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, aile yaşam doyumları ve sosyal medya kullanımı bozukluğu arasında ilişkinin incelendiği kesitsel bir araştırmaya, İstanbul ili Anadolu Yakasında ortaöğretime devam eden 1024 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerde aile yaşam doyumunu, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğunun sosyodemografik açıdan cinsiyete, ebeveyn birliktelik durumuna, kardeş sayısına, ebeveyn öğrenim durumuna göre farklılık göstermediği rapor edilerek; ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile aile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü ilişki, psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya kullanımı bozukluğu arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çifci (382) tarafından Konya ilinde öğrenimine devam eden 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile tanrı algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile tanrı algısının alt faktörleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydooğulları (383) tarafından yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin ebeveyn tutumları açısından incelendiği çalışmaya İstanbul ve Kocaeli'ndeki 2014-2015 eğitim öğretim yılında çeşitli liselerde öğrenim gören 679 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu değişkenleri ile demokratik ebeveyn tutumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenirken; otoriter ebeveyn tutumu ile negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, ebeveyn tutumları ve yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir biçimde yordadığı rapor edilmiştir.

Çetinkaya ve Sarıcı Bulut (384) tarafından Afyonkarahisar ilinde liseye devam eden 14-18 yaş aralığındaki 525 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve öznel iyi oluşu attırma stratejiler çeşitli demografik değişkenler açısından incelenerek; psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği; yaşa, algılanan sosyoekonomik düzeye, algılanan akademik başarı ve okula yönelik tutuma göre farklılık gösterdiği belirlenerek öznel iyi oluşu arttırma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Keskin (385) tarafından, ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği araştırmaya, Bursa ili Osmangazi ilçesindeki ortaokullarda öğrenim gören 604 ön ergen dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; bilinçli farkındalık ile

psikolojik dayanıklılık arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kurtoğlu (386) tarafından ortaöğretime devam eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir araştırmaya Ankara ilindeki liselere devam eden 883 ergen dahil edilmiştir. Araştırmada demografik değişkenler açısından ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin okul türü, sınıf düzeyi ve sahip olunan yakın arkadaş sayısına göre farklılık gösterdiği cinsiyete göre farklılık göstermediği rapor edilerek, yapılan analizler sonucunda ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, benlik saygısı ile algılanan sosyal destek düzeyi tarafından yordandığı belirlenmiştir.

Taşkırmaz ve Bal (387), yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolünün incelendiği bir araştırmaya Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören 296 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğu ve duygusal zekanın bu ilişkide aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Yıldız (33) tarafından ortaöğretime devam eden öğrencilerin akademik öz yeterlik, içsel motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin iyi oluş ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya Millî Eğitim Bakanlığına bağlı Van ilindeki liselerde öğrenim gören 600 ergen dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, öz yeterlik ve içsel motivasyonun psikolojik dayanıklılık ve azim düzeyini arttırdığı; bu iki değişkenin de ergenlerin iyi oluş düzeylerini arttırdığı rapor edilmiştir.

Arpaci ve Gundogan (388) tarafından bilinçli farkındalık ile nomofobi (akıllı telefon ve internetin aşırı kullanımı) arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelendiği araştırmaya ülkemizdeki farklı liselerden 14-19 yaş aralığında 300 ergen dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda; nomofobi ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı düzeyde, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu

belirlenmiş olup psikolojik dayanıklılığın, nomofobi ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiği rapor edilmiştir.

Nam (389) tarafından, beş faktör kişilik özellikleri (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik, deneyime açıklık), bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu üzerindeki rolünün incelendiği araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılında Gaziantep Üniversitesi'nin farklı fakülte ve yüksekokullarında öğrenim gören 554 lisans öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinden olan nevrotiklik kişilik özelliği değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır.

Okan ve arkadaşları (390) tarafından, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilişsel empati ve duygusal empatinin aracı rolünün incelendiği bir araştırmaya İstanbul ili Marmara Üniversitesi'ne devam eden 360 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenerek; bilişsel ve duygusal empati değişkenlerinin bu ilişkide kısmi aracı rolü etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Aydın Sünbül (30), tarafından bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu duygulanım ve bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği bir araştırmaya ülkemizdeki 204 yetişkin dahil edilmiştir. Araştırmada bilinçli farkındalığın olumlu duygulanım ve bilişsel esneklik değişkenleri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkilere sahip olduğu hem olumlu duygulanım hem de bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılıkla anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda önerilen modelin katılımcıların psikolojik dayanıklılık toplam puanı varyansının %17'sini açıkladığı rapor edilmiştir.

Yenice (391) tarafından, lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısının psikolojik dayanıklılığı yordamadaki rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Şanlıurfa ili Karaköprü, Haliliye ve Eyyübiye merkez ilçelerinde ortaöğretime devam eden 482 ergen oluşturmuştur. Araştırmada, ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermezken; bilinçli farkındalık puanlarının erkeklerin lehine olacak şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmanın ana amacı doğrultusunda gerçekleştirilen analiz sonucunda; bilinçli farkındalık ve benlik saygısı değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordadığı; benlik saygısının bilinçli farkındalığa göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

2.8.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Keye ve Pidgeon (392) tarafından bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve akademik öz yeterlik değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmaya yükseköğretim kurumuna devam eden 141 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık, akademik öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenerek; bilinçli farkındalık ve akademik öz yeterliğin psikolojik dayanıklılık değişkeninin önemli yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Kurilova (393) tarafından, bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla kesitsel deseninin kullanılarak 114 katılımcıdan elde edilen araştırma sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık ve öz şefkat ile pozitif yönlü; kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stilleriyle negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Pepping ve arkadaşları (394) tarafından bilinçli farkındalığın benlik saygısı ve yaşam doyumuna olan katkılarının incelendiği iki aşamadan oluşan çalışmanın ilk aşamasında, bilinçli farkındalığın benlik saygısına olan katkıları incelenmiştir. Bu kapsamda çalışmanın ilk aşamasına 329 lisans öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın dört farklı bileşeninin (farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisizlik ve tanımlama) benlik saygısı ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenerek bu durumun bireydeki genel yaşam doyumunu öngördüğü tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığın kesitsel olarak artan benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulgusundan hareketle çalışmanın ikinci aşamasında 68 lisans öğrencisinin katılımıyla bilinçli farkındalığın benlik saygısına olan etkisi deneysel prosedürler dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin benlik saygısı üzerinde doğrudan olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Pidgeon ve Keye (395) tarafından bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyinin belirlendiği bir araştırmaya 141 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde yordadığı saptanmıştır.

Bajaj ve Pande (396) tarafından bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu, pozitif-negatif duygu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın potansiyel aracı rolünün incelendiği bir çalışmaya Hindistan'da yükseköğrenimine devam eden 327 lisans öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Hanley ve arkadaşları (397) tarafından bilinçli farkındalık, akademik öz yeterlik ve olumlu yeniden değerlendirme değişkenleri arasında ilişkilerin incelendiği kesitsel desendeki araştırmaya 243 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, bilinçli farkındalığın hem olumlu yeniden değerlendirme hem de algılanan başarısızlık sonrasında akademik öz yeterlik ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Randal ve arkadaşları (398) tarafından bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasındaki ilişki ve bilinçli farkındalığa dayalı müdahale programlarının benlik saygısı üzerine etkisini konu alan araştırmaların sentezlendiği ve eleştirel olarak

değerlendirildiği sistematik derleme çalışmasında bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirtilerek, bilinçli farkındalığa dayalı müdahalelerin çoğunluğunun bireylerin benlik saygısı düzeylerinde önemli ölçüde katkı sağladığı rapor edilmiştir.

Rodriguez-Fernandez ve arkadaşları (399) tarafından psikolojik dayanıklılık ile benlik kavramı ve sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmaya İspanya'nın Bask bölgesindeki 12-15 yaş aralığındaki 1250 ergen dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyine bağlı olarak benlik kavramı ve sosyal destek test puanlarının farklılık gösterdiği; sosyal destek ve benlik kavramının psikolojik dayanıklılığı yordadığı tespit edilmiştir.

Heard-Garris ve arkadaşları (400) tarafından, çocukların olumsuz çocukluk deneyimleri ile ebeveynler tarafından algılanan çocuk psikolojik dayanıklılığına ilişkin algıları ve çocuklarda psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olan çocuk, aile ve toplum düzeyindeki daha geniş kişisel ve dış faktörlerin belirlenmesi amacıyla Amerika'da 2011-2012 Ulusal Çocuk Sağlığı Araştırması verilerinden faydalandığı araştırmada; 6-17 yaş aralığındaki 62.200 Amerikalı çocuk ve gencin %47 'sinde hiç, %26'sı bir, %19'u iki-üç ve %8'i dört veya daha fazla sayıda olumsuz yaşam deneyimlediği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, olumsuz yaşam deneyimlerinin sıklığı arttıkça çocuklar için ebeveyn tarafından algılanan dayanıklılık olasılığının azaldığı rapor edilmiştir.

Genise ve arkadaşları (401) tarafından yapılan ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile kişilik faktörleri arasındaki ilişkinin incelendiği kesitsel bir araştırmaya, Barbados ada ülkesinin farklı bölgelerindeki 14-18 yaş arasında öğrenimine devam eden 397 ergen dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, dışadönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve öz denetimli olma ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ilişkileri ortaya koyarken; nörotiklik ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Salama-Younes ve Alzahrani (402) tarafından bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali değişkenlerinin aracı rolünün incelendiği bir araştırmaya Suudi Arabistan'daki Ümmü'l-Kurra Üniversitesinde öğrenim gören 562 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada, bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık, iyilik hali ve yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda hem iyilik hali hem de psikolojik dayanıklılığın bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu rapor edilmiştir.

Zahra ve Riaz (32) tarafından algılanan stres düzeyini açıklamada, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin ilişkisinin incelendiği bir kesitsel araştırmaya Pakistan'da bulunan yüksek öğretim kurumuna devam eden 391 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü; algılanan stres düzeyi ile bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, demografik değişkenler, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın algılanan stres düzeyine ilişkin varyansın %26'sını açıkladığı rapor edilmiştir.

Gao ve arkadaşları (36) tarafından, olumsuz yaşam olayları ile olumlu sosyal uyum arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının aracılık rolünün incelendiği kesitsel bir araştırmaya Çin'in Shandong, Henan ve Sichuan eyaletlerindeki 4716 ergen dahil edilmiştir. Araştırmada, olumsuz yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı ve pozitif sosyal uyum arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu; olumlu sosyal uyumla ise benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma sonunda, olumsuz yaşam olayları ile olumlu sosyal uyum arasındaki ilişkinin büyük bir çoğunluğuna benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Huang ve arkadaşları (403) tarafından, bilinçli farkındalık, yaşam becerileri, psikolojik dayanıklılık ile duygusal ve davranışsal sorunlar arasındaki iç içe geçmiş

ilişkilerin incelendiği kesitsel araştırmaya, Çin'in Pekin kentinde, suç davranışları (çete katılımı, saldırı, hırsızlık, bıçak gibi kesici nesne taşıma vb) olan öğrenciler için eğitim veren bir okulda öğrenimine devam eden 60 ergen dahil edilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık ile duygusal ve davranışsal sorunlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; yaşam becerileri ile psikolojik dayanıklılık arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Asadi ve Fathi (404) tarafından, psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya İran'ın Kohgiluyeh ilinde liseye devam eden 366 ergen dahil edilmiştir. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olmanın anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Sonthalia (405) tarafından, bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 40-60 yaş aralığında 111 bireyin katıldığı araştırmada, bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali değişkenlerinin birbirleriyle pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Zarotti ve arkadaşları (406) tarafından, bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün değerlendirildiği bir araştırmaya, İngiltere'deki farklı üniversitelerde öğrenim gören 811 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide önemli düzeyde aracılık rolü olduğu belirlenmiştir.

Wang ve Kong (31) tarafından bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişkilerin incelendiği bir araştırmaya 1467 ergen dahil edilmiştir. Araştırmada yapılan analizler sonucunda, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü olduğu belirlenerek; daha

yüksek düzeyde farkındalığı olan ergenlerin daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğu bu durum daha yüksek yaşam doyumuna katkı sağladığı rapor edilmiştir.

Chen ve arkadaşları (407) tarafından, dezavantajlı özellikler ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki ve bu ilişkide bilinçli farkındalığın rolünün incelendiği bir araştırmaya Çin’de meslek okulu son sınıfa devam eden 875 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada, olumsuz yaşam deneyimleriyle bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü bir ilişki; bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenerek; düşük düzeyde bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı azaltabileceği rapor edilmiştir.

Liu ve arkadaşları (408) tarafından erken ergenlik döneminde yaygın sağlık problemleri ve benlik sayısı arasındaki karşılıklı etkileşim ile psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasındaki karşılıklı etkileşimin belirlendiği iki yıllık boylamsal araştırmaya, 10.9-15.4 yaş aralığında 1015 ön ergen dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısı ile yaygın sağlık problemleri arasında olumsuz bir etkileşim, benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu bir etkileşim olduğu tüm sağlık göstergeleri açısından sosyal desteğin önemli bir koruyucu faktör olduğu rapor edilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, tez çalışması kapsamında araştırmanın modeli, çalışma grubu, çalışma grubunun demografik özelliklere göre dağılımı, veri toplama araçları ve verilerin analizleri sırasında uygulanan istatistiksel analiz yöntemleri hakkında bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Kesitsel desendeki bu araştırma, nicel paradigmlar dikkate alınarak tarama ve ilişkisel modele uygun olacak şekilde tasarlanmıştır. Karasar (409) tarama modelini, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımı” olarak tanımlamaktadır. İlişkisel tarama modeli ise, iki veya ikiden çok sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (409). İlişkisel tarama modellerinden biri olan korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişki düzeyinin belirlenerek daha üst analizlerin gerçekleştirilmesine olanak sağlaması yönünden önemli görülmektedir (410). Bu çerçevede, araştırma kapsamında incelenen konuya ilişkin katılımcıların görüşleri betimlenerek, değişkenler arasındaki ilişkiler derinlemesine araştırılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara ili Çankaya, Keçiören ve Yenimahalle merkez ilçelerinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı genel ortaöğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arasındaki ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme, seçkisiz olmayan bir örnekleme yaklaşımı olarak sınıflandırılmaktadır. Temel olarak, amaçlı örnekleme yönteminin araştırmalarda tercih edilme nedeni; araştırmanın amacına bağlı olarak belirli ölçütleri karşılayan veya belirli özelliklere sahip olan bir veya birden fazla özel durumlarda çalışılmaya olanak sağlamasıdır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme; gözlem birimlerinin belirli niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere veya durumlardan oluşturulmasıdır. Ölçüt örneklemede, araştırmanın amacı

kapsamında örneklem için belirlenen ölçütü karşılayan birimler örnekleme dahil edilmektedir (410). Araştırma evrenini Ankara ili Çankaya, Keçiören ve Yenimahalle merkez ilçelerinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim kurumlarına devam eden ergenlerin oluşturması planlanmış olsa da koronavirüs salgını nedeniyle araştırmanın çalışma grubuna dahil edilen katılımcılara, Ankara ili Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı Çankaya ve Yenimahalle ilçelerindeki üç farklı ortaöğretim kurumundan ulaşılmıştır. Bu kapsamda ilgili ortaöğretim kurumlarına devam eden, ölçüt olarak yaşamlarının belirli bir döneminde en az bir risk faktörü yaşadığını bildiren ve herhangi bir yetersizlikle ilgili gelişimsel tanısı olmadığı okul idarecilerinden öğrenilen ergenler oluşturmaktadır.

Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğü eğitim istatistiklerine göre 2020 yılı itibariyle Ankara ili Yenimahalle ve Çankaya merkez ilçelerine bağlı ortaöğretim kurumlarına devam eden ergenlerin sayısı, 63.060'tır (411). Buna göre, araştırmada örneklem büyüklüğü Israel (412) tarafından oluşturulan örneklem büyüklüğü belirleme tablosundan yararlanılarak belirlenmiştir. Bu tabloya göre %5 hassasiyet ve %95 güven aralığında belirtilen evrenden çekilmesi gereken minimum örneklem hacminin 394 olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda ulaşılabilirlik dikkate alınarak, araştırma kapsamında belirlenen ölçütü karşılayan en az 400 ergenin araştırmaya dahil edilmesi planlanmıştır. Araştırma kapsamında toplamda 500 form dağıtılarak herhangi bir yetersizlikle ilgili gelişimsel tanısı olmadığı okul idarecilerinden öğrenilen 474 ergenden veri toplanmıştır. İlk aşamada ölçme araçları nezdinde, eksik veya hatalı doldurulan 28 veri; ikinci aşamada, riskli yaşam olayları formunda yer alan maddelerden en az birini deneyimleme ölçütüne göre yapılan incelemeler doğrultusunda 30 verinin; toplamda 58 katılımcının çıkarılması uygun görülmüştür. İki aşamalı yapılan değerlendirmeler sonucunda, Çankaya ve Yenimahalle ilçelerindeki üç farklı ortaöğretim kurumlarına devam eden riskli yaşam olayları formunda yer alan maddelerden en az birini yaşadığını bildiren ve herhangi bir yetersizlikle ilgili gelişimsel tanısı olmadığı okul idarecilerinden öğrenilen toplamda 416 katılımcı araştırmanın örnekleme dahil edilmiştir.

3.2.1. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Dağılımlar

Araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcılara ilişkin demografik dağılımlar Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan ergenlerin demografik özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kız	258	62,0
	Erkek	158	38,0
Yaş	14	30	7,2
	15	133	32,0
	16	102	24,5
	17	102	24,5
	18	49	11,8
Okul türü	Anadolu lisesi	263	63,2
	Mesleki ve teknik anadolu lisesi	153	36,8
Sınıf	9. Sınıf	135	32,5
	10. Sınıf	123	29,6
	11. Sınıf	75	18,0
	12. Sınıf	83	20,0
Kardeş sayısı	Kardeşim yok	26	6,3
	1	176	42,3
	2	142	34,1
Doğuş sırası	3 ve üzeri	72	17,3
	1	189	45,4
	2	153	36,8
Aile yapısı	3 ve üzeri	74	17,8
	Geniş aile	35	8,4
	Çekirdek aile	344	82,7
Anne-baba birlikteliği	Parçalanmış aile	37	8,9
	Birlikte Yaşıyor	374	92,1
	Ayrı Yaşıyor	32	7,9
Anne sağlığı	Sağ	412	99,0
	Vefat etti	4	1,0
Baba sağlığı	Sağ	404	97,1
	Vefat etti	12	2,9
Anne öğrenim durumu	İlkokul ve altı	97	23,3
	Ortaokul	111	26,7
	Lise	139	33,4
	Üniversite	69	16,6
Baba öğrenim durumu	İlkokul ve altı	53	12,9
	Ortaokul	89	21,7
	Lise	159	38,7
	Üniversite	110	26,8
Anne çalışma durumu	Çalışıyor	127	30,8
	Çalışmıyor	285	69,2
Baba çalışma durumu	Çalışıyor	370	90,7
	Çalışmıyor	38	9,3
Aylık hane gelir düzeyi	Düşük	42	10,1
	Orta	338	81,3
	Yüksek	36	8,7

Tablo 3.1.'e göre, katılımcıların(n=416), %62'si kız ve %38'i erkektir. Yaş dağılımlarına göre katılımcıların, %7,2'si 14 yaşında, %32'si 15 yaşında, %24,5'i 16 yaşında, %24,5'i 17 yaşında ve %11,8'i 18 yaşındadır. Katılımcıların %63,2'si anadolu lisesine, %36,8'i meslek lisesine gitmektedir. Katılımcıların sınıf düzeylerine ilişkin dağılımları incelendiğinde %32,5'inin 9. Sınıfa, %29,6'sının 10. Sınıfa, %18'nin 11. Sınıfa, %20'sinin 12. Sınıfa devam ettiği görülmektedir. Kardeş sayısı dağılımında en yüksek oran %42,3 ile "bir kardeş" grubuna aitken; en düşük oran %6,3 ile "kardeşim yok" grubuna aittir. Katılımcıların doğuş sırası dağılımında ise en yüksek oranın %45,4 ile "ilk çocuk" grubuna ait olduğu; en düşük oranın ise %17,8 ile "üç ve üzeri" olduğu saptanmıştır. Aile yapısı dağılımları incelendiğinde, katılımcıların, %82,7 çekirdek aile, %8,9 parçalanmış aile ve %8,4 oranında geniş aile yapılarına sahip olduğu görülmektedir. Ebeveyn birlikteliği dağılımına bakıldığında katılımcıların %92,1'nin ebeveynleri birlikte yaşarken; %7,9'unun ebeveyni ayrı yaşadığı görülmüştür. Katılımcıların %99'unun annesi, %97,3'ünün babası sağdır. Annelerinin eğitim düzeyleri; %23,3 oranında ilkokul ve altı, %26,7 oranında ortaokul, %33,4 oranında lise, %16,6 üniversite mezunu şeklindedir. Babaların eğitim düzeyi oranında %12,9 ilkokul ve altı, %21,7 oranında ortaokul, %38,7 oranında lise, %26,8 üniversite mezunu şeklindedir. Annelerin çalışma durumuna bakıldığında, herhangi bir işte çalışmayan annelerin oranının %69,2; çalışan annelerinin oranının ise %30,8 olduğu görülmektedir. Babaların çalışma durumuna bakıldığında ise çalışan babaların %90,7 oranında olduğu, çalışmayan babaların %9,3 olduğu görülmektedir. Katılımcılar tarafından ailelerinin, algılanan gelir düzeyi %81,3 oranla çoğunlukla "orta" olarak bildirilirken; %10,1'i "düşük" ve %8,7'si "yüksek" olarak belirtilmiştir.

3.2.2. Araştırmaya Katılan Ergenlerin Deneyimlediği Riskli Yaşam Olaylarına İlişkin Dağılımlar

Araştırmaya dahil edilme ölçütü olarak, yaşamlarının belirli bir döneminde en az bir risk faktörü yaşadığını bildiren ergenler dahil edilmiştir. Bu kapsamda katılımcıların Riskli Yaşam Olayları Formu'na verdiği yanıtlar doğrultusunda örneklem grubunun deneyimlediği risk faktörlerine ilişkin dağılımlar Tablo 3.2.'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Araştırmaya katılan ergenler tarafından deneyimlenen riskli yaşam olayları

	Hayır		Evet		Etkilemiyor		Evet, bu durum beni					
							Ara sıra etkiliyor		Sıklıkla etkiliyor		Her zaman etkiliyor	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Siz dahil, aile üyelerinizden birinin uzun süren bir sağlık problemi oldu mu?	266	63,9	150	36,1	26	6,3	71	17,1	22	5,3	31	7,5
Aile üyelerinizden birinin duygusal sorunları var mı?	315	75,7	101	24,3	17	4,1	51	12,3	13	3,1	20	4,8
Aile üyelerinizden birinin zararlı alışkanlıkları var mı?	231	55,5	185	44,5	72	17,3	61	14,7	18	4,3	34	8,2
Aile üyelerinizle sık sık çatışma yaşar mısınız?	191	45,9	225	54,1	51	12,3	120	28,8	29	7,0	25	6,0
Anne babanız aralarında sık sık çatışma yaşar mı?	263	63,5	151	36,5	58	14,0	65	15,7	10	2,4	18	4,3
Siz dahil, aile üyelerinizden biri olumsuz bir yaşam olayıyla karşılaştı mı?	259	62,3	157	37,7	37	8,9	67	16,1	26	6,3	27	6,5
Anne veya babanız yakın zamanda işinden ayrıldı mı?	373	89,9	42	10,1	10	2,4	17	4,1	8	1,9	7	1,7
Yakın zamanlarda ailenizin maddi durumunda kötüye gidiş yaşandı mı?	265	63,7	151	36,3	43	10,3	65	15,6	21	5,0	22	5,3
Yakın arkadaşlarınızdan uzaklaşma/ayrılma yaşadınız mı?	187	45,1	228	54,9	41	9,9	96	23,1	39	9,4	52	12,5
Bir yakınınızın veya arkadaşınızın kaybını yaşadınız mı?	240	57,7	176	42,3	33	7,9	71	17,1	24	5,8	48	11,5
Bir yakınınızın veya arkadaşınızın ciddi bir hastalığa yakalandığı veya kaza geçirdiği oldu mu?	263	63,2	153	36,8	32	7,7	62	14,9	24	5,8	35	8,4
Herhangi bir suça veya kazaya şahit oldunuz mu?	276	66,3	140	33,7	54	13,0	47	11,3	16	3,8	23	5,5
Yakın zamanlarda akademik başarınızda bir düşüş yaşandı mı?	179	43,0	237	57,0	35	8,4	114	27,4	44	10,6	44	10,6
Savaş veya doğal afet gibi yaşam durumları ile karşılaştınız mı?	298	71,6	118	28,4	43	10,3	52	12,5	9	2,2	14	3,4

Tablo 3.2.'de yer alan örneklem grubuna dahil edilen ergenler tarafından deneyimlenen risk faktörleri incelendiğinde;

- Katılımcıların %63,9'unun aile üyelerinden birinin uzun süreli bir sağlık problemi olmadığını belirtirken; %36,1'i aile üyelerinden birinin uzun süren bir sağlık problemi olduğunu bildirmektedir. Buna göre, aile üyelerinden birinin uzun süreli bir sağlık problemi olduğunu bildiren ergenlerden %6,3'ünün yaşanan durumdan kendisinin etkilenmediğini, %17,1'i ara sıra olumsuz etkilendiğini, %5,3'ü sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %7,5'i her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.
- Katılımcıların %75,7'sinin aile üyelerinden birinin duygusal sorunlarının olmadığını belirtirken; 24,3'ü aile üyelerinden birinin duygusal sorunlarının olduğunu bildirmektedir. Buna göre, aile üyelerinden birinin duygusal sorunları olduğunu bildiren ergenlerin %4,1'i mevcut durumdan etkilenmediğini, %12,3'ünün ara sıra olumsuz etkilendiğini, %3,1'inin sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %4,8'inin her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.
- Katılımcıların %55,5'i aile üyelerinden herhangi birinin zararlı bir alışkanlığı olmadığını bildirirken; %44,5'inin aile üyelerinden birinin zararlı bir alışkanlığı olduğunu belirtmektedir. Buna göre aile üyelerinden birinin zararlı bir alışkanlığı olduğunu bildiren ergenlerin %17,3'nün bu durumdan etkilenmediğini, %14,7'si ara sıra olumsuz etkilendiğini, %4,3'ü sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %8,2'sinin her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.
- Katılımcıların %45,9'u aile üyeleriyle çatışma yaşamadığını bildirirken; %54,1'i aile üyeleriyle çatışma yaşadığını belirtmektedir. Aile üyeleriyle çatışma yaşayan ergenlerin %12,3'ü yaşanan çatışmanın kendisini etkilemediğini, %28,8'i ara sıra olumsuz etkilediğini, %7'si sıklıkla olumsuz etkilediğini, %6'sı her zaman olumsuz etkilediğini belirttiği görülmektedir.
- Katılımcılardan %63,5'i ebeveynler arasında çatışma yaşanmadığını belirtirken; %36,5'i ebeveynleri arasında çatışma yaşandığını

bildirmektedir. Ebeveynleri arasında sık sık çatışma yaşandığını bildiren ergenlerin, %14'ü var olan çatışmalardan olumsuz etkilenmediğini, %15,7'si ara sıra olumsuz etkilendiğini, %10'u sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %4,3'ü her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.

- Katılımcıların %62,3'ü aile üyelerinden birinin olumsuz bir yaşam olayı deneyimmediğini belirtirken; %37,7'si aile üyelerinden birinin olumsuz bir yaşam olayı deneyimlediğini bildirmektedir. Aile üyelerinden herhangi biri olumsuz yaşam olayı deneyimlediğini bildiren ergenlerden %8,9'u yaşanan olumsuz deneyimden etkilenmediğini, %16,1'inin ara sıra olumsuz etkilendiğini, %6,3'ünün sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %6,5'inin her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.
- Katılımcıların %89,9'u aile üyelerinden birinin yakın zamanda işinden ayrılmadığını belirtirken; %10,1'i aile üyelerinden birinin yakın zamanda işinden ayrıldığını bildirmektedir. Aile üyelerinden birinin yakın zamanda işinden ayrıldığını bildiren ergenlerden, %2,4'ü yaşanan durumdan etkilenmediğini, %4,1'inin ara sıra olumsuz etkilendiği, %1,9'unun sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %1,7'sinin her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.
- Katılımcıların %63,7'si yakın zamanda ailesinin maddi gelirinde bir düşüş yaşanmadığını belirtirken; %36,3'ü ailesinin maddi gelirinde düşüş yaşandığını bildirmektedir. Aile gelirinde düşüş yaşandığını bildiren ergenlerden %10,3'ü yaşanan durumdan etkilenmediğini, %15,6'sı bu düşüşten ara sıra olumsuz etkilendiğini, %5'i sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %5,3'ü her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.
- Katılımcıların %45,1'i yakın bir arkadaşından ayrılma veya uzaklaşma yaşamadığını belirtirken; %54,9'u yakın bir arkadaştan ayrılma/uzaklaşma yaşadığını bildirmektedir. Yakın bir arkadaşından ayrılma/uzaklaşma yaşadığını bildiren ergenlerden %9,9'u yaşanan durumdan etkilenmediğini, %23,1'i bu durumdan ara sıra olumsuz etkilendiğini, %9,4'ü sıklıkla

- olumsuz etkilendiğini, %12,5'inin her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.
- Katılımcıların %57,7'si bir yakınının veya arkadaşının kaybını yaşamadığını belirtirken; %42,3'ü bir yakınının veya arkadaşının kaybını yaşadığını bildirmektedir. Bir yakınının veya arkadaşının kaybını yaşayan ergenlerden %7,9'u yaşanan kayıptan etkilenmediğini, %17,1'inin ara sıra olumsuz etkilendiğini, %5,8'inin sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %11,5'inin her zaman olumsuz etkilendiği belirttiği görülmektedir.
 - Katılımcıların %63,2'si bir yakının veya arkadaşının ciddi bir hastalığa yakalanmadığını belirtirken; %36,8'i bir yakının veya arkadaşının ciddi bir hastalığa yakalandığını bildirmektedir. Bir yakınının veya arkadaşının ciddi bir sağlık problemi olduğunu bildiren ergenlerden %7,7'si ise yaşanan durumdan etkilenmediğini, %14,9'unun ara sıra olumsuz etkilendiğini, %5,8'inin sıklıkla olumsuz etkilendiğini %8,4'ünün her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.
 - Katılımcıların %66,3'ü herhangi bir suça veya kazaya şahit olmadığını belirtirken; %33,7'si bir suça veya kazaya şahit olduğunu bildirmektedir. Bir suça veya kazaya şahit olduğunu bildiren ergenlerden %13'ü şahit olduğu durumun kendisini olumsuz etkilemediğini, %11,3'ü ara sıra olumsuz etkilediğini, %3,8'i sıklıkla olumsuz etkilediğini, %5,5'i her zaman olumsuz etkilediğini belirttiği görülmektedir.
 - Katılımcıların %43'ü yakın zamanda akademik başarısında bir düşüş yaşanmadığını belirtirken; %57'si yakın zamanda akademik başarısında düşüş yaşandığını bildirmektedir. Akademik başarısında düşüş yaşandığını bildiren ergenlerden %8,4'ü yaşanan düşüşün kendisini olumsuz etkilemediğini, %27,4'ü ara sıra olumsuz etkilediğini, %44'ü sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %10,6'sı her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.
 - Katılımcıların %71,6'sı savaş veya doğal afet gibi bir durumu deneyimlemediğini belirtirken; %28,4'ü savaş veya doğal afet gibi

bir durumu deneyimlediğini bildirmektedir. Buna göre savaş veya doğal afet gibi bir durumu deneyimlediğini bildiren ergenlerden %10,3'ünün bu deneyimden olumsuz etkilenmediğini, %12,5'inin ara sıra olumsuz etkilendiğini, %2,2'sinin sıklıkla olumsuz etkilendiğini, %3,4'ünün her zaman olumsuz etkilendiğini belirttiği görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” (Bkz. EK 1), riskli yaşam olaylarını deneyimleyip deneyimlemediklerini değerlendirmek amacıyla “Riskli Yaşam Olayları Formu” (Bkz. EK 2), bilinçli farkındalık düzeylerini saptamak için “Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği” (Bkz. EK 3), psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilgili bilgi edinebilmek amacıyla “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” (Bkz. EK 4), benlik saygısı düzeylerini belirlemek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” (Bkz. EK 5), yeterlik algılarını değerlendirmek için “Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği” (Bkz. EK 6) ve yaşamdan aldıkları doyum düzeylerine ulaşabilmek için “Yaşam Doyumu Ölçeği” (Bkz. EK 7) veri aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına yönelik açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

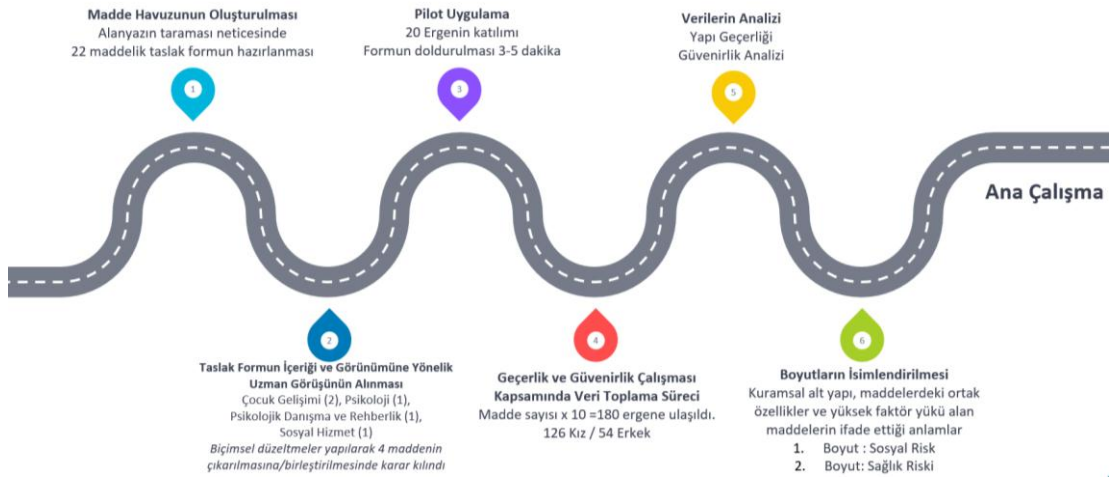
Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, katılımcılara uygulanmıştır. Bu form, katılımcı yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, aile yapısı, anne babanın öğrenim düzeyi, ebeveyn birlikteliği, ebeveyn sağlık durumu ve algılanan gelir düzeyinin belirlenmesine yönelik soruları içermektedir. Ayrıca, kişisel bilgi formunun üst bölümünde araştırmanın amacına ilişkin bilgi yer almaktadır.

3.3.2. Riskli Yaşam Olayları Formu

Riskli Yaşam Olayları Formu, tez çalışması sırasında kullanılmak üzere araştırmacı tarafından geliştirilerek geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu formula, ergenlik döneminde, ergenlerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilecek riskli yaşam deneyimlerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Formda; ergenlerin karşılaşılabileceği risk faktörleri yer almakta olup katılımcılara, listelenen riskleri daha öncesinde deneyimleyip deneyimlemediği sorulmaktadır. Katılımcıların listelenen olayları deneyimlemesi durumunda, bu deneyimlerin olumsuz etkisinin derecesini “etkilemiyor”, “ara sıra etkiliyor”, “sıklıkla etkiliyor” ve “her zaman etkiliyor” şeklinde belirtmesi beklenmektedir. Toplamda 14 maddeden oluşan form, kendi içerisinde sağlık riski ve sosyal risk olmak üzere iki alt boyutu içermektedir. Formdan alınan yüksek puanlar, deneyimlenen yaşam olaylarından olumsuz etkilenme düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Riskli Yaşam Olayları Formunun Oluşturulması: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması

Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen bireye özgü çeşitli değişkenlerin incelendiği bu çalışmaya dahil edilen katılımcıların yaşamlarında risk faktörü ile karşılaşmış ve karşılaşmadığının belirlenmesi amacıyla araştırma kapsamında kullanılmak üzere geliştirilen riskli yaşam olayları formuna yönelik öncelikli olarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu kapsamda genel olarak formun oluşturulma aşamalarını içeren akış Şekil 3.1.’de yer almaktadır.



Şekil 3.1. Riskli Yaşam Olayları Formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması aşamalar

Şekil 3.1.'de Riskli Yaşam Olayları Formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması kapsamında izlenen adımlar görülmekte olup her bir aşamada yapılan çalışmalar alt başlıklar halinde sunulmuştur.

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Forma Yönelik Madde Havuzunun Oluşturulması

Riskli Yaşam Olayları Formunun oluşturulma sürecinde öncelikli olarak çocuk ve ergenleri konu alan araştırmalarda sıklıkla risk faktörü olarak değerlendirilen unsurlar gözden geçirilmiş, ulusal ve uluslararası literatürde yer alan psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilen risk faktörleri, güçlükler, olumsuz yaşam deneyimlerini konu alan öncesinde geliştirilen ya da uyarılma çalışmaları yapılmış olan ölçme araçlarına ulaşılarak güvenilirlik ve geçerlik aşamaları incelenmiştir. Alanyazın taraması sonucunda çocuk ve ergenleri konu alan psikolojik dayanıklılık araştırmalarında risk faktörü olarak değerlendirilen unsurlar kategoriler halinde sunulmuştur (Bkz. Tablo 2.1.). Bu kapsamda, madde havuzundaki sorular oluşturulurken, daha önce yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular ve konuyla ilgili geliştirilen ölçme araçları dikkate alınmıştır. Alanyazında yer alan bilgiler ışığında bireysel, ailesel, sosyal ve çevresel düzeyde karşılaşılabilecek risk faktörleri belirlenerek, 22 maddeden oluşan taslak form meydana getirilmiştir. Maddeler tasarlanırken ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri dikkate alınarak sade ve anlaşılır bir dil kullanılmasına ve önem verilmiştir.

Taslak formda listelenen olayların yaşanıp yaşanmadığının belirlenmesi amacıyla “Evet” ve “Hayır” şeklinde yanıtlandırılması ve yaşanan durumun bireyde meydana getirdiği etkinin derecesi 5’li Likert derecelendirmesine uygun olacak şekilde (“Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Ara Sıra”, “Sıklıkla”, “Her Zaman”) düzenlenmiştir. Taslak form, yazım kurallarına uygunluk açısından kontrol edilerek uzman görüşüne sunulmuştur.

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Uzman Görüşü Alınması

Bu aşamada hazırlanan taslak forma yönelik Psikoloji alanından bir, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanından bir, Çocuk Gelişimi alanından iki ve Sosyal Hizmet alanından bir uzmandan formun içeriği ve görünümüne yönelik görüş alınmıştır. Uzmanlardan gelen görüşler doğrultusunda, formdan dört madde çıkarılmıştır. Formun görünümü ile ilgili uzmanlardan gelen görüş doğrultusunda, katılımcıların düşüncelerini belirli bir düzen içerisinde derecelendirebilmesini sağlamak amacıyla formda biçimsel olarak düzenleme yapılmıştır. Bu kapsamda formda belirtilen olayların yaşanıp yaşanmadığı “Hayır (0)” ve “Evet bu durum beni” olmak üzere iki ana başlık oluşturulmuş ve “Evet” yanıtı kendi içerisinde “Etkilemiyor (1)”, “Ara Sıra Olumsuz Etkiliyor (2)”, “Sıklıkla Olumsuz Etkiliyor (3)” ve “Her Zaman Olumsuz Etkiliyor (4)” olacak şekilde derecelendirilmiş, maddelerin dil ve madde yazım tekniği açısından uygunluğu tekrar gözden geçirilmiştir.

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Pilot Uygulama

Uzman görüşleri doğrultusunda, 18 maddeden oluşturulan ölçme aracının anlaşılabilirliği ve uygulanabilirliğini kontrol etmek ve uygulamada pratiklik kazabilmek için önceden belirlenen ve gerekli izinleri alınan Çankaya ilçesine bağlı bir liseden 14-18 yaş aralığındaki 20 ergenle pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Yapılan pilot çalışma sonucunda formda yer alan maddelerin anlaşılabilirliği ve uygulanabilirliği ile ilgili herhangi bir problem yaşanmadığı, katılımcıların formu 3-5 dakikalık bir süre içerisinde doldurabildiği gözlenmiştir. Bu doğrultuda uygulamaya geçilmiştir.

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Çalışma Grubunun Belirlenmesi ve Uygulama Süreci

Riskli Yaşam Olayları Formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması kapsamında katılımcılar; zamana dayalı sınırlılıklar nedeniyle, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme; var olan çeşitli sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesiyle oluşturulmaktadır (410). Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde formda yer alan madde sayısı göz önünde bulundurulmuş ve çalışma grubunun madde sayısının en az beş katı olmasına dikkat edilmiştir (410). Bu kapsamda Riskli Yaşam Olayları taslak formu toplam madde sayısı dikkate alınarak toplamda 180 ergene uygulanmıştır. Bu kapsamda, güvenilirlik ve geçerlik çalışması için belirlenen çalışma grubunun demografik özellikleri Tablo 3.3.'te yer almaktadır.

Tablo 3.3. Riskli Yaşam Olayları Formu geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına katılan katılımcıların demografik özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kız	126	70
	Erkek	54	30
Yaş	14	22	12,2
	15	74	41,1
	16	35	19,4
	17	40	22,2
	18	9	5
Sınıf	9. Sınıf	91	50,6
	10. Sınıf	32	17,8
	11. Sınıf	25	13,9
	12. Sınıf	32	17,8

Tablo 3.3.'te görüldüğü gibi çalışma grubunu oluşturan ergenlerin %70'i kız, %30'u erkektir. Çalışma grubundaki ergenlerin %12,2'si 14, %41,1'i 15, %19,4'ü 16, %22,2'si 17, %5'i 18 yaşındadır. Sınıf düzeylerine göre ergenlerin %56,6'sı 9. Sınıfa, %17,8'i 10. Sınıfa, %13,9'u 11. Sınıfa ve %17,8'i 12. sınıfa devam etmektedir.

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Veri Toplama Süreci

Riskli Yaşam Olayları Formu geçerlik ve güvenirlik çalışması kapsamında öncelikli olarak Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınan Etik Kurul İzni (Bkz. EK 8) ile Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvurularak gerekli izinler (Bkz. EK 9) alınmıştır. Tez çalışması kapsamında basit rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenen ortaöğretim kurumlarından biri rastgele olarak seçilmiştir. Uygulama yapılması planlanan okuldaki yetkililer ile görüşülerek çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Uygulama yapmak üzere, okulun uygun olduğu gün ve saat aralıkları dikkate alınarak yetkililerden randevu alınmıştır. Randevu alınan saatte gerçekleştirilen uygulamalar, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmayı kabul eden ergenlerle gerçekleştirilmiştir. Ergenlere gerekli açıklamalar uygulamacı tarafından yapılmış ve ilgili soruları uygulama esnasında yanıtlandırılmıştır. Çalışmaya katılmaya kabul eden katılımcıların, kişisel bilgi formu ve Riskli Yaşam Olayları Formunu 5 dakikalık bir süre içerisinde doldurabildiği gözlenmiştir. Riskli Yaşam Olayları Formu geçerlik ve güvenirlik çalışmasına katılan örneklem grubundan alınan verileri tez çalışmasına dahil edilmemiştir.

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında ilk olarak istatistik paket programı üzerinden veri seti oluşturulmuştur. Riskli Yaşam Olayları Formunun yapı geçerliğini sınamak için Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör analizi yapılmıştır. Veri yapısının Açımlayıcı Faktör analizine uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Testi Katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi katsayıları ile değerlendirilmiştir. Formun faktör desenini ortaya koymak için temel bileşen analizi yapılmış ve yamaç birikinti grafiği (scree plot) incelenmiştir. Açımlayıcı Faktör Analizinde madde faktör yük değerleri için kabul noktası 0,32 olarak alınmıştır (413, 414). Doğrulayıcı faktör analizi ile açımlayıcı faktör analizinden elde edilen madde-faktör yapısının model uyumu test edilmiş olup çoklu uyum indeksleri kullanılmıştır. Çoklu uyum indekslerinde χ^2/sd için <5 ; GFI, AGFI ile

CFI için > 0,90; RMSEA ile RMR için < 0,08 ölçüt olarak alınmıştır. Formun güvenilirliği, Madde-Toplam Korelasyon analizi ve Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanması yoluyla belirlenmiştir. Yapılan madde-toplam korelasyon analizinde ise güvenilirlik ölçütü 0,30 olarak kabul edilmiştir (414).

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Bulgular

Bu bölümde Riskli Yaşam Olayları Formunun geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulgular sunulmuştur.

Açımlayıcı Faktör Analizi:

Ergenlerin riskli yaşam olayları deneyimleyip deneyimlemediğinin tespit edilmesi ve deneyimlenen riskli yaşam olaylarının bireydeki olumsuz etkilerinin belirlenmesi amacıyla 18 maddeden oluşan taslak formun yapı geçerliğini incelemek amacıyla öncelikle 18 madde üzerinden korelasyon matrisleri incelenerek açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan inceleme doğrultusunda, binışik olan veya madde faktör yük ağırlığı düşük olan 2, 3, 14 ve 17 numaralı maddeler çıkartılmıştır. Çıkarılan maddeler sonrasında, çalışma grubundan toplanan verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve Bartlett küresellik testi sonuçları ile tekrar test edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.4.'te sunulmuştur.

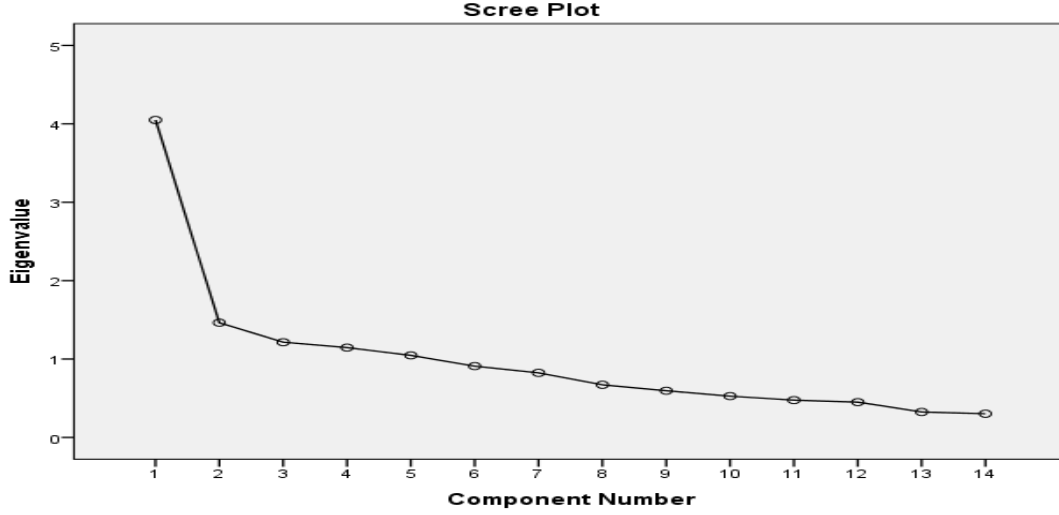
Tablo 3.4. KMO ve Bartlett Küresellik Testi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,776
	Approx. Chi-Square	616,261
Bartlett's Test of Sphericity	Df	91
	Sig.	,000

Tablo 3.4.'te KMO değerinin 0,776 olarak hesaplandığı görülmektedir (KMO>0,500). Bu değer, istatistiksel açıdan örneklem büyüklüğünün faktör analizi yapmak için "orta derecede yeterli" olduğu anlamına gelmektedir (413). Ayrıca Bartlett küresellik testi sonuçları incelendiğinde X^2 değerinin 616,261 olduğu ve bu sonucun istatistiksel açıdan olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Bu verilerden elde edilen sonuçlara dayanarak veri setinin faktör analizine uygun olduğu anlaşılmıştır.

Riskli yaşam olayları formunun faktör desenini ortaya koymak amacıyla öncelikli olarak faktör yapısı özdeğerlerin saçılımını gösteren Yamaç-Birikinti grafiği (Scree Plot grafiği) ile incelenmiştir (Bkz. Şekil 3.2.).



Şekil 3.2. Formun faktör yapısını gösteren yamaç-birikinti grafiği (scree-plot)

Şekil 3.2.'de yer alan faktör yapısını gösteren yamaç-birikinti grafiğine göre formun iki faktörlü yapı gösterdiği söylenebilir. Bu doğrultuda faktörleştirme yöntemi olarak temel bileşenler analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %39,37 'sini açıklayan iki boyuttan oluşan bir yapı elde edilmiş olup formun ayırıcılık gücü madde-toplam korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Bu kapsamda elde edilen faktör deseni, maddelerin faktör yük değerleri, alt boyutların açıkladığı varyans oranları, madde-toplam korelasyon katsayısı ve madde silindiğinde Cronbach Alpha katsayısı değişimi ve her bir boyut için hesaplanan Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı Tablo 3.5.'te sunulmuştur.

Tablo 3.5. Riskli Yaşam Olayları Formu madde faktör yükleri ve madde toplam korelasyonu analizi sonuçları

Boyut	Madde	İfadeler	Madde Faktör Yükleri	Madde-Toplam Korelasyon Katsayısı	Madde Silindiğinde Cronbach Alpha	Boyutlara Göre Cronbach Alpha
Boyut1	YO_6	Aile üyelerinizle sık sık çatışma yaşar mısınız?	0,785	0,580	0,775	0,774
	YO_7	Anne babanız aralarında sık sık çatışma yaşar mı?	0,721	0,564	0,779	
	YO_10	Yakın zamanlarda ailenizin maddi durumunda kötüye gidiş yaşandı mı?	0,653	0,572	0,776	
	YO_4	Aile üyelerinizden birinin duygusal sorunları var mı?	0,615	0,456	0,787	
	YO_9	Anne veya babanız yakın zamanda işinden ayrıldı mı?	0,544	0,390	0,792	
	YO_5	Aile üyelerinizden birinin zararlı alışkanlıkları var mı?	0,527	0,402	0,791	
	YO_11	Yakın arkadaşlarınızdan uzaklaşma/ayrılma yaşadınız mı?	0,493	0,388	0,793	
	YO_16	Yakın zamanlarda akademik başarınızda bir düşüş yaşandı mı?	0,490	0,389	0,794	
	YO_18	Savaş veya doğal afet gibi yaşam durumları ile karşılaştınız mı?	0,323	0,327	0,797	
Boyut2	YO_13	Bir yakınınızın veya arkadaşınızın ciddi bir hastalığa yakalandığı veya kaza geçirdiği oldu mu?	0,848	0,361	0,794	0,639
	YO_12	Bir yakınınızın veya arkadaşınızın kaybını yaşadınız mı?	0,773	0,395	0,792	
	YO_8	Siz dahil, aile üyelerinizden biri olumsuz bir yaşam olayıyla karşılaştı mı?	0,505	0,430	0,788	
	YO_1	Siz dahil, aile üyelerinizden birinin uzun süren bir sağlık problemi oldu mu?	0,462	0,363	0,794	
	YO_15	Herhangi bir suça veya kazaya şahit oldunuz mu?	0,416	0,332	0,796	
Açıklanan Varyans Oranı		Boyut 1: 23,593 Boyut 2: 15,779				

Tablo 3.5.'te maddelerin faktör yük değerlerinin 0,323 ile 0,848 arasında değiştiği görülmektedir. Temel faktör bileşeni analizi sonrasında elde edilen madde faktör yük değerlerinin 0,32'nin üzerinde olması kabul edilebilir bir ölçüt iken 0,32'den daha düşük madde yüklerinin ölçme aracından çıkarılması gerektiği belirtilmektedir (413, 414). Buna göre formun, madde faktör yük değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir.

Madde-toplam puan korelasyonu değerleri açısından bakıldığında, 14 madde için madde toplam korelasyon katsayılarının 0,327 ile 0,580 arasında sıralandığı görülmüştür. Büyüköztürk (414) madde-toplam korelasyonunu yorumlamada, istatistiksel açıdan anlamlılığın ölçüt olarak alınabileceğini belirtmektedir. Buna göre, kabul gören güvenilirlik ölçütleri incelendiğinde genel olarak 0,30'un üzerinde olan maddelerin ölçülecek özelliği iyi derecede ayırt ettiği; 0,20 ile 0,30 arasında kalan maddelerin düzeltilmesi veya zorunlu görülmesi durumunda teste alınabileceği; 0,20'den düşük olan maddelerin ise ölçme aracına alınmaması gerektiği (414) göz önüne alındığında, madde toplam korelasyonlarının yeterli olduğu söylenebilmektedir. Bu kapsamda alt boyutlar düzeyinde faktör yük değerleri ve alt boyutlar için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı incelendiğinde;

- Riskli Yaşam Olayları Formunun birinci boyutunda yer alan dokuz maddenin faktör yüklerinin 0,323 ile 0,785 arasında değiştiği görülmekte olup ilgili boyutun toplam varyansı açıklama oranı %23,593; Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0,774 olarak ele edilmiştir.
- Riskli Yaşam Olayları Formunun ikinci boyutunda yer alan beş maddenin faktör yükleri 0,416 ile 0,848 arasında değişmekle birlikte ilgili boyutun toplam varyansı açıklama oranı %15,779 olduğu belirlenmiştir. İkinci boyutun Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0,639 olarak hesaplanmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi:

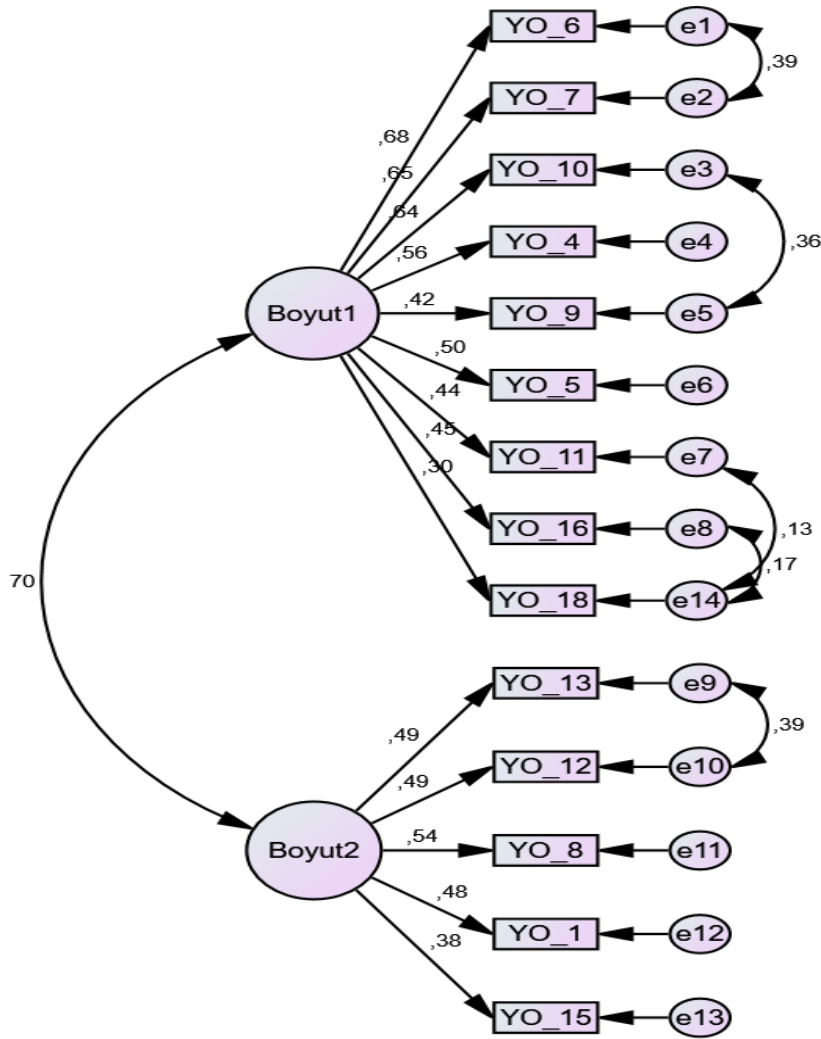
Ergenlerin yaşamlarında risk faktörü ile karşılaşmış ve karşılaşmadığının ve deneyimlenen riskli yaşam olaylarının bireydeki olumsuz etkilerinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan formun, Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen

iki faktörlü yapısı Doğrulatoryı Faktör Analizi yoluyla test edilmiştir. Elde edilen yapının uygunluğu, Ki Kare Uyum Testi (χ^2/ sd), Uyum İyiliği İndeksi (Goodness-of-fit Index- GFI), Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi (Adjusted Goodness-of-fit Index- AGFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comperative Fit Index – CFI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation- RMSEA) ve Hata Kareler Ortalamasının Karekökü (Root Mean Square Residuals – RMR) uyum indeks değerleri ile belirlenmiştir (415-421). Yapılan analizler sonucunda kabul edilebilir uyum indeksleri ve hesaplanan uyum indeksleri değerler Tablo 3.6’da gösterilmiştir.

Tablo 3.6. Uyum iyiliği ölçütleri ve hesaplanan uyum indeksleri

Kabul Edilebilir Uyum İndeksleri	Hesaplanan Uyum İndeksleri
$\chi^2/sd < 5$	1,696
GFI > 0.90	0,918
AGFI > 0.90	0,879
CFI > 0.90	0,909
RMSEA < 0.08	0,062
RMR < 0.08	0,076

Tablo 3.6.’da yer alan uyum indeksleri incelendiğinde χ^2/sd değerinin 1,696 olduğu görülmektedir. χ^2/sd değerinin 3’ten küçük olması iyi, 5’ten küçük olması kabul edilebilir uyumun göstergesi olarak değerlendirilmektedir (413). Buna göre hesaplanan χ^2/sd değerinin “iyi uyum” indeksini sağladığı söylenebilir. Uyum iyiliğinin değerlendirilmesinde kullanılan diğer indekslerden elde edilen diğer sonuçlar incelendiğinde ise GFI uyum değerinin 0,918; AGFI uyum değerinin 0,879; CFI uyum değerinin 0,909; RMSEA uyum değerinin 0,062; RMR uyum değerinin 0,076 olarak hesaplandığı görülmektedir. Doğrulatoryı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum değerleri tabloda belirtilen kabul edilebilir uyum indeksleri aralıklarına göre değerlendirildiğinde GFI, CFI, RMR ve RMSEA uyum indekslerinin kabul edilebilir uyum içerisinde olduğu; AGFI indeksinin ise kabul edilebilir uyum indeksine yakın olduğu saptanmış olup Riskli Yaşam Olayları Formuna ait Doğrulatoryı Faktör Analizinde oluşturulan model ve her bir maddenin faktör yüklenimi Şekil 3.3’te gösterilmiştir.



Şekil 3.3. Riskli Yaşam Olayları Formuna ilişkin path diyagramı

Şekil 3.3 incelendiğinde Riskli Yaşam Olayları Formu için yapılan iki faktörlü doğrulayıcı faktör analizi sonucunda her bir maddeye ilişkin görülen faktör yüklerinin 0,30 ile 0,68 aralığında değiştiği görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen verilerden hareketle iki alt boyuttan oluşan Riskli Yaşam Olayları Formunun bir model olarak doğrulandığı belirtilebilir.

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Güvenirlik Analizi

Güvenirlik, bir ölçüm sürecinde bireylerin ölçme aracında yer alan test maddelerine verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılık/kararlılık olarak

tanımlanabilmektedir (414, 422). Bu çalışmada, Riskli Yaşam Olayları Formunun güvenilirliği Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı ile hesaplanarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.7.'de sunulmuştur.

Tablo 3.7. Riskli Yaşam Olayları Formu Cronbach-Alpha değerleri

Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha	Güvenirlik düzeyi ⁽⁴²²⁾
Boyut 1	9	,774	Oldukça güvenilir
Boyut 2	5	,639	Oldukça güvenilir
Toplam	14	,801	Yüksek derecede güvenilir

Tablo 3.7.'de yer alan Riskli Yaşam Olayları Formu 'nun güvenilirliği Cronbach-Alpha iç tutarlık kat sayıları incelendiğinde, formun birinci boyutunun 0,774; ikinci alt boyutunun 0,639 ve toplamının 0,801 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değerler, geliştirilen formun alt boyutlarının oldukça güvenilir olduğu toplam formun yüksek derecede güvenilir düzeyde olduğu anlamına gelmektedir (422).

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Faktörlerin İsimlendirilmesi

Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda her bir faktörü temsil edecek maddeler belirlenmiştir. Her iki faktör için de maddelerin belirlenmesinin ardından boyutlara isim verilme işlemine geçilmiştir. Boyutların isimlendirilmesi noktasında maddeler kuramsal alt yapı, maddelerdeki ortak özellikler ve yüksek faktör yükü alan maddelerin ifade ettiği anlamlar dikkate alınmıştır (423). Bu kapsamda Riskli Yaşam Olayları Formu'nun birinci boyutunun "Sosyal Risk" ve ikinci boyutunun "Sağlık Riski" olarak isimlendirilmesi uygun görülmüş olup oluşturulan formun son hali üzerinden ana çalışma verileri toplanmıştır (Bkz. EK 2).

Riskli Yaşam Olayları Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Sonuç ve Öneriler

Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen bireye özgü çeşitli değişkenlerin incelendiği araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaşamlarında risk faktörü ile karşılaşmış ve karşılaşmadığının ve karşılaşılan deneyimlerin olumsuz etkilerinin derecelendirilmesi amacıyla araştırma kapsamında kullanılmak üzere geliştirilen Riskli Yaşam Olayları Formu'nun faktör yapısını belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, riskli yaşam olaylarının iki faktörlü bir model yapısını desteklediği görülmüştür. Formun güvenirlik değerleri ise Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı ile incelenmiş olup formun toplamının yüksek derecede güvenilir olduğu belirlenirken alt boyutlarının, oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Buna göre Riskli Yaşam Olayları Formu'nun geliştirilmesi kapsamında gerçekleştirilen yapı geçerliği ve güvenirlik analizi sonuçları doğrultusunda formun nihai araştırma kapsamında ergenlerin deneyimlediği risk faktörlerini belirleme noktasında kullanılabilir bir araç olduğu söylenebilmektedir. Ancak yine de, araştırma kapsamında örneklem grubunun belirlenmesini sağlamak amacıyla geliştirilen Riskli Yaşam Olayları Formunun, daha geniş bir örneklem grubunda faktör yapısının sınanmasının, geçerlik noktasında daha fazla sayıda uzmandan görüş alarak kapsam geçerliği açısından değerlendirilmesinin, ölçüt-bağımlı geçerliğinin gerçekleştirilmesinin ve güvenirlik açısından test-tekrar test güvenirliği ile zamana bağlı olarak ne derecede kararlı ölçümler verdiğinin belirlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

3.3.3. Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention and Awareness Scale-A)

Brown ve arkadaşları (424) tarafından 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde, bilinçli farkındalığın (mindfulness) temel özelliklerini ölçmek için geliştirilmiş 14 maddelik bir ölçektir. Ölçek, tek faktörlü bir yapı çerçevesinde dikkatin algısal boyutunu ve anlık deneyimlere yönelik gözlem ve farkındalığı ölçmektedir. Ölçeğin puanlaması "1" (hemen hemen her zaman) ile "6" (hemen hemen hiçbir zaman)

arasında derecelendirilmiş olup ölçekten alınabilecek en yüksek puan 84, en düşük puan 14'tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bilinçli dikkat ve farkındalığın yüksekliğini bildirmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı.82, test-tekrar test güvenilirliği.79 olarak bulunmuş, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü yapısını desteklemiştir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması 2016 yılında Aydın Sünbül (29) tarafından 383 öğrenci ile gerçekleştirilen pilot çalışma ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, 14 maddenin orijinal ölçekteki gibi tek faktöre yüklendiğini göstermiş olup Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı.81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin araştırma kapsamında kullanılabilmesi için gerekli izin, e-posta yoluyla alınmıştır.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Rosenberg (275) tarafından, ergenlere yönelik benlik saygısı ölçüm aracı olarak geliştirilmiştir. Bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçek, kendi içerisinde 12 alt kategori ve toplamda 63 maddeden oluşmaktadır. Benlik saygısı alt kategorisi 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması "1" (çok doğru) ile "4" (çok yanlış) arasında derecelendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (38) tarafından gerçekleştirilmiş olup yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı.71 olarak hesaplanmış, test-tekrar test güvenilirliği.75 olarak rapor edilmiştir. Ters maddeler çevrildikten sonra ölçekten alınan yüksek puan, yüksek benlik saygısını göstermektedir. Bu çalışma kapsamında ölçekte yer alan 1. 2. 4. 6. ve 7. maddeler ters çevrilerek puanlanmıştır. Bu puanlamaya göre ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan 40'tır. Ölçeğin araştırma kapsamında kullanılabilmesi için gerekli izin, Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'nden e-posta yoluyla alınmıştır.

3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale)

Diener ve arkadaşları (425) tarafından geliştirilen, beş maddeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin puanlaması "1" (hiç uygun değil) ile

7 (tamamıyla uygun) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 35'tir. Orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı.87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması Yetim (426) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin tek bir faktör yapısı altında, geçerli varyansın %38'ini açıkladığı tespit edilmiş, Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı.86 olarak hesaplanmış ve test-tekrar test güvenirligi ise.73 olarak rapor edilmiştir (41). Ölçeğin araştırmada kullanılabilmesi için gerekli izin, e-posta yoluyla alınmıştır.

3.3.6. Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği

Özer ve arkadaşları (39) tarafından, lise öğrencilerinin yeterlik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilmiş 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek, yeterliğin akademik yeterlik (16 madde) ve sosyal yeterlik (14 madde) olmak üzere iki alt boyutunu değerlendirmektedir. Ölçeğin puanlaması "1" (hiç uygun değil) ile "5" (tamamen uygun)" arasında derecelendirilmektedir. Buna göre ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150 iken en düşük puan 30'dur. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında, 372 öğrenci betimleyici faktör analizi, 668 öğrenci doğrulayıcı faktör analizi ve 75 öğrenci ise test-tekrar test güvenilirlik uygulamasına dahil edilmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonuçlarına göre; betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizinin yapıldığı örneklemelerde Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı sosyal yeterlik boyutu için sırasıyla.82 ile.86, akademik yeterlik boyutu için.90 ile.93 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirlikleri düzeltilen korelasyon katsayıları, akademik yeterlik için.90; sosyal yeterlik için.94 olarak rapor edilmiştir. Faktör analizi sonucunda elde edilen bulgular yeterlik algısının akademik (16 madde) ve sosyal (14 madde) olmak üzere iki alt kategori kapsamında ele alınabileceğini göstermektedir. Ölçeğin araştırmada kullanılabilmesi için gerekli izin, e-posta yoluyla alınmıştır.

3.3.7. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bulut ve arkadaşları (37) tarafından, lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş 29 maddeden bir ölçektir. Ölçek “aile desteği”, “akran desteği”, “okul desteği”, “uyum”, “mücadele azmi” ve “empati” olmak üzere toplamda 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması “1” (bana hiç uygun değil) ile “4” (bana çok uygun) arasında derecelendirilmekte olup ölçekten alınabilecek en yüksek puan 116, en düşük puan 29’dur. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik dayanıklılığın yüksekliğine işaret etmektedir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 347 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonuçlarına göre; betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin yapıldığı örneklemelerde Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için.87, “aile desteği” boyutu için.89, “akran desteği” boyutu için.84, “okul desteği” boyutu için.81, “uyum” boyutu için.70, “mücadele azmi” boyutu için.67 ve “empati” boyutu için ise.61 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin araştırmada kullanılabilmesi için gerekli izin, e-posta yoluyla alınmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

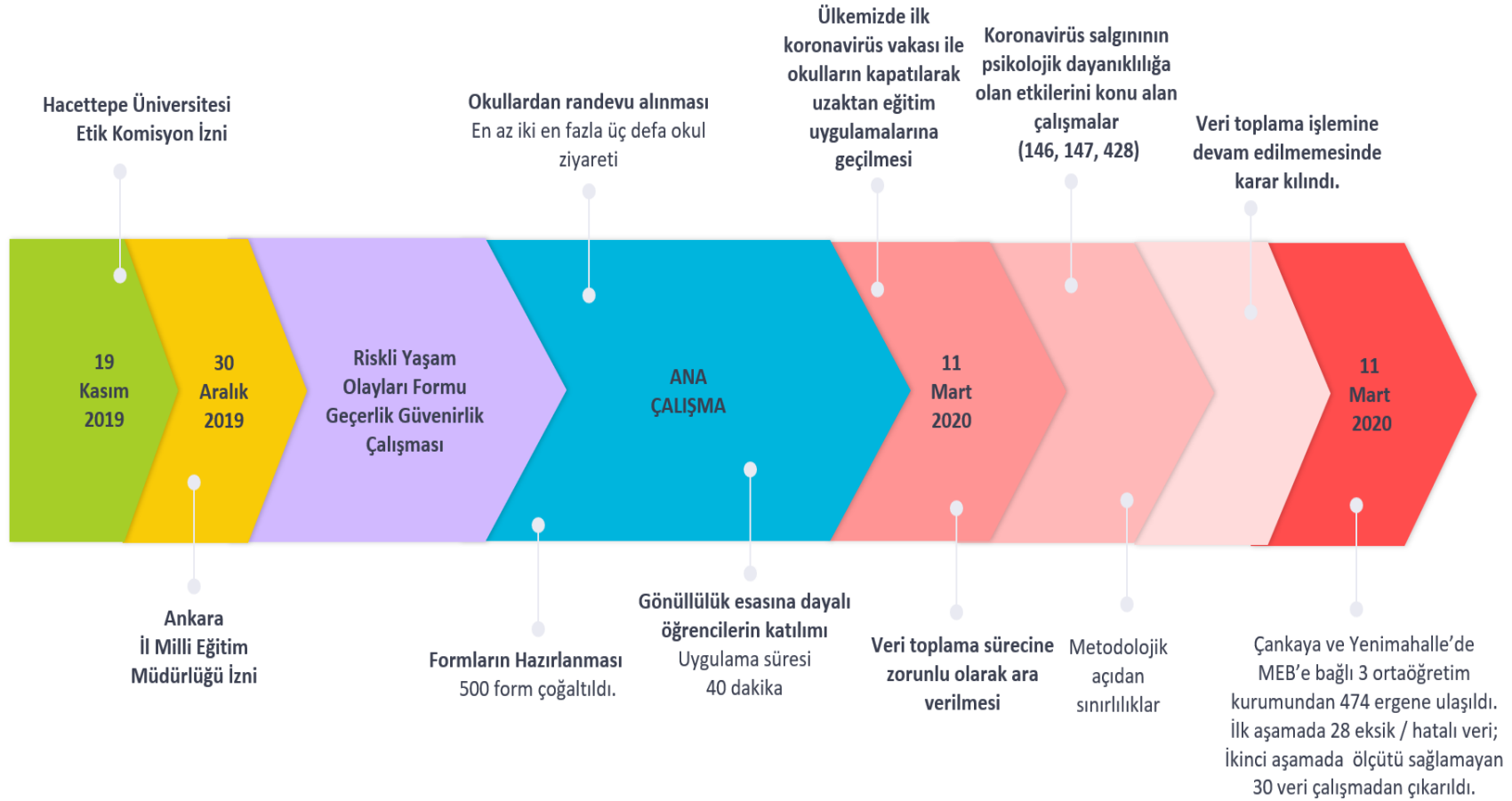
14-18 yaş aralığındaki ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen bireye özgü çeşitli değişkenlerin incelendiği bu araştırmanın veri toplama sürecinde izlenen adımlar aşağıda belirtildiği şekliyle gerçekleştirilmiştir:

- Araştırma kapsamında kullanılması planlanan ölçeklerin yazarlarıyla iletişime geçirilerek gerekli izinler alındığı veri toplama araçları bölümünde açıklanan ölçme araçlarının, hedeflenen gruba uygulanabilmesi için Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı aracılığıyla Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu’na başvuru yapılmış ve gerekli olan izin alınmıştır (Bkz. EK 8).
- Ankara ili Çankaya, Keçiören ve Yeni Mahalle merkez ilçeleri Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı ortaöğretim kurumlarına devam eden ergenlerle uygulamaların gerçekleştirilebilmesi için Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne başvuru yapılarak gerekli izin alınmıştır (Bkz. EK 9).

- Uygulamanın gerçekleştirilebilmesi için gerek duyulan izin belgelerinin alınmasının ardından veri toplama sürecine yönelik plan oluşturulmuştur. Bu kapsamda öncelikli olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Riskli Yaşam Olayları Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına yönelik hedeflenen katılımcı sayısına ulaşılması planlanmıştır. Bu süreçte izlenen adımlar Riskli Yaşam Olayları Formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması veri toplama süreci bölümünde detaylı bir biçimde aktarılmış olup zamana dayalı sınırlılıklar nedeniyle hedeflenen katılımcı sayısına tek bir okuldan iki haftalık bir süre içerisinde ulaşılmıştır. Geçerlik güvenilirlik çalışmalarının gerçekleştirilmesi amacıyla toplanan veriler istatistik paket programı kullanılarak veri seti oluşturulmuştur. Formun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yaklaşık olarak bir aylık sürede tamamlanmıştır. Bu süreçte, çalışma grubundan alınan veriler, ana çalışmaya dahil edilmemiştir.
- Riskli Yaşam Olayları Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına yönelik analizlerin sonuçlanmasıyla birlikte veri toplama sürecinde kullanılması planlanan veri toplama araçları hazırlanarak hedeflenen katılımcı sayısı doğrultusunda çoğaltılarak, dağıtımına hazır hale getirilmiştir. Araştırma kapsamına dahil edilen ortaöğretim okul ve kurum yöneticileri ile telefonla veya gerekli görüldüğünde yüz yüze iletişime geçilerek eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde hedeflenen gruplarla uygulama yapılmak üzere randevu alınmıştır.
- Randevu alınan gün ve saat dilimleri doğrultusunda kurumlara giden araştırmacı, gönüllülük esasına göre çalışmaya katılmayı kabul eden ergenlere ölçme araçlarını uygulamıştır. Uygulama öncesinde ergenlere gerekli açıklamalar sözel olarak araştırmacı tarafından yapılarak katılımcıların soruları uygulama esnasında yanıtlandırılmıştır. Veri toplama araçları uygulamaları katılımcılar tarafından bir ders saati içerisinde tamamlanmıştır. Bu süreçte; "Riskli Yaşam Olayları Formu" uygulamasının 3-5 dakika, "Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği" uygulamasının 3-5 dakika, "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği"

uygulamasının 10 dakika, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” uygulamasının 3-5 dakika, “Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği” uygulamasının 10 dakika, “Yaşam Doyumu Ölçeği” uygulamasının 3 dakika sürdüğü gözlenmiştir.

- Veri toplama sürecinde araştırmacı, her okula en az iki en fazla üç kere giderek uygulamaları gerçekleştirmiştir. Verilerin 2019-2020 Eğitim-Öğretim döneminde 1 Ocak 2020- 31 Mart 2020 tarihleri arasında haftada iki yarım gün kurumlara gidilerek toplanması planlanmış olsa da 11 Mart 2020’de tarihinde ülkemizde ilk Koronavirüs (COVID-19) vakasının görülmesinin hemen ardından bazı tedbirlerin alınması kararlaştırılmıştır. Bu tedbirler kapsamında başlangıçta ülkemizdeki tüm okulların kısa süreli olarak kapatılacağı belirtilmiş, alınan kararlar neticesinde veri toplama sürecine ara verilmesi uygun görülmüştür. Ancak, salgının hızlı bir biçimde yayılmaya başlamasıyla birlikte, bahar döneminde okulların açılmayacağı ve tüm eğitim kurumlarında uzaktan eğitim yöntemiyle eğitim öğretim uygulamalarına devam edileceği bildirilmiştir (427). Bu durum, tez çalışması kapsamında metodolojik sınırlılıkları da beraberinde getirmiştir. Alanyazında, koronavirüs salgınının bireylerin psikolojik tepkileri, salgın sırasında maruz kalınabilecek olumsuz durumlar çerçevesinde psikolojik dayanıklılık açısından için önemli bir risk faktörü (146, 147, 428) olarak değerlendirilmesi gerekçesiyle veri toplama işlemine çevrim içi veya daha farklı bir yöntemle devam edilmesi halinde salgının bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi etkileme olasılığının muhtemel olduğu düşünülmüştür. Bu nedenle veri toplama süreci 10.03.2020 tarihiyle sonlandırılarak ana çalışma kapsamında yalnızca Çankaya ve Yenimahalle merkez ilçelerindeki MEB’e bağlı üç farklı ortaöğretim kurumu dahil edilmiştir. Bu kapsamda üç farklı ortaöğretim kurumundan araştırma kapsamında belirlenen ölçütleri karşılayan 416 gönüllü katılımcı ana çalışma kapsamına alınmıştır. Sözü edilen veri toplama sürecine ilişkin gerçekleştirilen adımlar Şekil 3.4.’te sunulmuştur.



Şekil 3.4. Veri toplama sürecinde izlenen adımlar

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, Kişisel Bilgi Formu, Riskli Yaşam Olayları Formu, Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği aracılığıyla toplanan veriler öncelikli olarak istatistik paket programına aktarılarak %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini betimleyici frekans (n) ve yüzde (%) dağılımları elde edilmiştir. Araştırma değişkenlerinde normallik varsayımının sınanmasında betimsel istatistikler, grafiklerden faydalanılmıştır. Bu kapsamda ilk aşamada histogram, gövde-yaprak diyagramı ve kutu grafikleri yoluyla araştırma değişkenlerinin simetrik bir görünüme sahip olup olmadığı gözden geçirilmiştir. İkinci aşamada, verilerin normal dağılıma uygunluğunun incelenmesi için yapılan bir işlem olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanması yöntemi kullanılmıştır. Hesaplanan puanlarda basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (429-432). Buna göre, normallik varsayımının kabul edilebilirliği için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması ölçüt olarak alınarak, ölçek puanlarının normallik sayılıtısını karşılayıp karşılamadığının belirlenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçek puanlarına yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3.9.'da sunulmuştur.

Tablo 3.8. Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları

	Çarpıklık	Basıklık
Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği	-0,211	-0,320
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	-0,178	-0,413
Yaşam Doyumu Ölçeği	-0,315	-0,462
Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği	-0,158	-0,389
Sosyal Yeterlik Alt Boyutu	-1,103	1,602
Akademik Yeterlik Alt Boyutu	-0,092	-0,315
Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	-0,240	-0,439
Aile Desteği Alt Boyutu	-0,865	0,021
Akran Desteği Alt Boyutu	-1,361	1,438
Okul Desteği Alt Boyutu	-0,514	-0,138
Uyum Alt Boyutu	-0,471	-0,073
Mücadele Azmi Alt Boyutu	-0,237	-0,475
Empati Alt Boyutu	-0,739	0,414

Tablo 3.9.'da araştırmada kullanılan ölçeklerden alınan toplam puanların ölçüt olarak belirlenen sınırları içerisinde olduğu, çarpıklık değerlerinin -1,103 ile -0,178 arasında, basıklık değerlerinin ise -0,475 ile 1,602 arasında kabul edilebilir düzeyde yer aldığı görülmektedir. Buna göre yapılan analizler, parametrik yöntemlerden faydalanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada demografik özelliklere göre gruplar arasındaki farklılığın incelenmesinde sayısal bir değişkenin iki gruplu bir kategorik değişken bakımından karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t-Testi kullanılmış olup varyansların homojenliği Levene F Testi sonuçları ile incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı durumlarda Bağımsız Örneklem t- Testindeki düzeltmelerinden faydalanılmıştır. Sayısal bir değişkenin k gruplu ($k > 2$) bir kategorik değişken bakımından karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmış olup varyansların homojenliği Levene F Testi sonuçları ile incelenmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunduğu durumlarda, bu farkın ya da farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun tespit edilebilmesi için çoklu karşılaştırma testlerinden (post-hoc test) yararlanılmıştır. Grup varyanslarının homojen olması nedeniyle ikili karşılaştırmalar Bonferroni Testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İki sayısal değişken arasındaki ilişki Pearson Korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarını etkileyebileceği düşünölen faktörler bağımlı sayısal değişkenin üzerinde etkili faktörlerin belirlenmesi ve modeldeki değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama yüzdesinin belirlenmesinde kullanılan bir test tekniği olan çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal çerçevesi, amaçları ve temel problemi dikkate alınarak örneklem grubuna uygulanan ölçme araçlarından elde edilen bulgular tablolar aracılığıyla sunulmuştur.

4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Araştırmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen istatistikler verilmeden önce örneklem grubunun Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği (Sosyal Yeterlik ve Akademik Yeterlik Alt Boyutu) ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden (Aile Desteği, Akran Desteği, Okul Desteği, Uyum, Mücadele Azmi, Empati Alt Boyutu) almış oldukları puanlara ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Ölçek puanlarının betimleyici istatistikleri

	Minimum	Maksimum	Medyan	Ortalama	Std. Sapma
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	20	83	55	55,04	12,71
Benlik Saygısı	10	40	29	28,62	6,15
Yaşam Doyumu	5	35	21	20,36	7,26
Yeterlik Algısı	63	150	112	111,34	17,42
Sosyal Yeterlik	21	70	58	57,06	8,88
Akademik Yeterlik	16	80	55	54,28	11,90
Psikolojik Dayanıklılık	57	116	92	91,34	11,78
Aile Desteği	8	28	24	23,10	4,49
Akran Desteği	5	20	19	17,68	3,03
Okul Desteği	5	20	15	14,48	3,68
Uyum	4	16	12	12,25	2,48
Mücadele Azmi	5	20	14	13,69	3,49
Empati	3	12	10	10,16	1,67

Tablo 4.1'de araştırmanın örneklem grubunun Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği 'nin puan ortalamasının $55,04 \pm 12,71$; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 'nin puan ortalamasının $28,62 \pm 6,15$; Yaşam Doyumu Ölçeği 'nin puan ortalamasının $20,36 \pm 7,26$; Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği'nin puan

ortalamasının $111,34 \pm 17,42$; Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin toplam puan ortalamasının $91,34 \pm 11,78$ olduğu görülmektedir. Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği'nin alt boyutlarına göre örneklem grubunun puan ortalamaları incelendiğinde, Sosyal Yeterlik Alt Boyutu'nun puan ortalamasının $57,06 \pm 8,88$; Akademik Yeterlik Alt Boyutu'nun puan ortalamasının ise $54,28 \pm 11,90$ olduğu görülmektedir. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin alt boyutlarına göre örneklem grubunun puan ortalamaları incelendiğinde, Aile Desteği Alt Boyutu'nun puan ortalamasının $23,10 \pm 4,49$; Akran Desteği Alt Boyutu'nun puan ortalamasının $17,68 \pm 3,03$; Okul Desteği Alt Boyutu'nun puan ortalamasının $14,48 \pm 3,68$; Uyum Alt Boyutu'nun puan ortalamasının $12,25 \pm 2,48$; Mücadele Azmi Alt Boyutu'nun puan ortalamasının $13,69 \pm 3,49$; Empati Alt Boyutu'nun puan ortalamasının ise $10,16 \pm 1,67$ olduğu görülmektedir.

4.2. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, örneklem grubunun "Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği" ve "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği"nden almış olduğu puanların demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklem *t*-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

4.2.1. Ölçek Puanlarının Birey Düzeyindeki Değişkenler (Cinsiyet, Okul Türü, Sınıf Düzeyi, Kardeş Sayısı ve Doğuş Sırası) Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.2'de katılımcıların, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının cinsiyete göre *t* testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.2. Ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre *t* testi sonucu

		n	Ortalama	Std sapma	t	p
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	Kız	258	54,07	12,33	-2,003	0,046*
	Erkek	158	56,63	13,20		
Benlik Saygısı	Kız	258	27,90	6,27	-3,086	0,002*
	Erkek	158	29,80	5,78		
Yaşam Doyumu	Kız	258	19,41	7,15	-3,463	0,001*
	Erkek	158	21,92	7,20		
Yeterlik Algısı	Kız	258	111,24	17,23	-0,155	0,877
	Erkek	158	111,51	17,78		
Sosyal Yeterlik	Kız	258	57,28	8,83	0,635	0,525
	Erkek	158	56,71	8,98		
Akademik Yeterlik	Kız	258	53,96	11,86	-0,701	0,484
	Erkek	158	54,80	11,97		
Psikolojik Dayanıklılık	Kız	258	90,91	11,80	-0,949	0,343
	Erkek	158	92,04	11,74		
Aile Desteği	Kız	258	22,97	4,63	-0,751	0,453
	Erkek	158	23,31	4,27		
Akran Desteği	Kız	258	17,71	3,05	0,257	0,797
	Erkek	158	17,63	3,01		
Okul Desteği	Kız	258	14,58	3,65	0,747	0,456
	Erkek	158	14,30	3,73		
Uyum	Kız	258	11,86	2,65	-4,446	0,000*
	Erkek	158	12,88	2,02		
Mücadele Azmi	Kız	258	13,60	3,59	-0,648	0,517
	Erkek	158	13,83	3,32		
Empati	Kız	258	10,20	1,56	0,605	0,546
	Erkek	158	10,09	1,85		

* $p < 0,05$.

Tablo 4.2’de, ergenlerin Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel puanı ile Aile Desteği, Akran Desteği, Okul Desteği, Mücadele Azmi ve Empati alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken ($p > 0,05$); Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Uyum alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Buna göre, erkeklerin bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve uyum düzeyleri kızlara göre daha yüksektir.

Tablo 4.3'te katılımcıların; Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doymumu Ölçeği, Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının okul türüne göre *t* testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.3. Ölçek puanlarının okul türü değişkenine göre *t* testi sonucu

		n	Ortalama	Std. sapma	<i>t</i>	<i>p</i>
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	Anadolu Lisesi	263	55,33	12,35	0,604	0,546
	Mesleki Lisesi	153	54,55	13,33		
Benlik Saygısı	Anadolu Lisesi	263	28,29	6,26	-1,442	0,150
	Mesleki Lisesi	153	29,19	5,94		
Yaşam Doymumu	Anadolu Lisesi	263	20,44	7,33	0,273	0,785
	Mesleki Lisesi	153	20,24	7,16		
Yeterlik Algısı	Anadolu Lisesi	263	111,19	17,44	-0,230	0,818
	Mesleki Lisesi	153	111,60	17,44		
Sosyal Yeterlik	Anadolu Lisesi	263	56,95	8,54	-0,325	0,745
	Mesleki Lisesi	153	57,25	9,46		
Akademik Yeterlik	Anadolu Lisesi	263	54,24	11,90	-0,094	0,925
	Mesleki Lisesi	153	54,35	11,93		
Psikolojik Dayanıklılık	Anadolu Lisesi	263	91,50	11,74	0,359	0,720
	Mesleki Lisesi	153	91,07	11,88		
Aile Desteği	Anadolu Lisesi	263	23,31	4,48	1,270	0,205
	Mesleki Lisesi	153	22,73	4,50		
Akran Desteği	Anadolu Lisesi	263	17,77	2,91	0,850	0,396
	Mesleki Lisesi	153	17,51	3,23		
Okul Desteği	Anadolu Lisesi	263	14,77	3,54	2,133	0,033*
	Mesleki Lisesi	153	13,97	3,86		
Uyum	Anadolu Lisesi	263	12,06	2,51	-1,957	0,051
	Mesleki Lisesi	153	12,56	2,40		
Mücadele Azmi	Anadolu Lisesi	263	13,53	3,49	-1,220	0,223
	Mesleki Lisesi	153	13,96	3,47		
Empati	Anadolu Lisesi	263	10,06	1,69	-1,664	0,097
	Mesleki Lisesi	153	10,34	1,63		

**p*<0,05.

Tablo 4.3 incelendiğinde, ergenlerin bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumları, yeterlik algıları (sosyal yeterlik- akademik yeterlik) ve psikolojik dayanıklılık (aile desteği, akran desteği, uyum, mücadele azmi, empati) düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (*p*>0,05). Ancak, psikolojik dayanıklılık okul desteği alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının okul

türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Buna göre, anadolu lisesine devam eden öğrencilerin algıladıkları okul desteği meslek lisesine devam eden öğrencilere göre daha yüksektir.

Tablo 4.4'te katılımcıların; Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumunu Ölçeği, Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.4. Ölçek puanlarının sınıf düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. sapma	F	p	İkili Karşılaştırma
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	9. Sınıf	135	57,26	12,26	2,938	0,033*	A-D
	10. Sınıf	123	55,24	12,32			
	11. Sınıf	75	53,71	13,67			
	12. Sınıf	83	52,35	12,67			
Benlik Saygısı	9. Sınıf	135	28,15	6,09	0,865	0,459	
	10. Sınıf	123	28,76	6,01			
	11. Sınıf	75	28,31	6,22			
	12. Sınıf	83	29,46	6,41			
Yaşam Doyumu	9. Sınıf	135	21,67	6,52	2,968	0,032*	A-C
	10. Sınıf	123	19,89	7,58			
	11. Sınıf	75	18,71	7,49			
	12. Sınıf	83	20,43	7,44			
Yeterlik Algısı	9. Sınıf	135	112,40	17,55	1,358	0,255	
	10. Sınıf	123	111,93	15,73			
	11. Sınıf	75	112,27	19,74			
	12. Sınıf	83	107,92	17,25			
Sosyal Yeterlik	9. Sınıf	135	56,98	8,93	0,972	0,406	
	10. Sınıf	123	57,52	8,21			
	11. Sınıf	75	57,93	8,58			
	12. Sınıf	83	55,73	9,95			
Akademik Yeterlik	9. Sınıf	135	55,42	11,38	1,285	0,279	
	10. Sınıf	123	54,41	10,99			
	11. Sınıf	75	54,33	13,94			
	12. Sınıf	83	52,18	11,97			
Psikolojik Dayanıklılık	9. Sınıf	135	91,78	11,86	2,448	0,063	
	10. Sınıf	123	93,12	10,96			
	11. Sınıf	75	90,45	12,31			
	12. Sınıf	83	88,81	12,01			

Tablo 4.4. (Devam) Ölçek puanlarının sınıf düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. sapma	F	p	İkili Karşılaştırma
Aile Desteği	9. Sınıf	135	23,66	4,50	5,041	0,002*	A-D B-D
	10. Sınıf	123	23,67	4,12			
	11. Sınıf	75	22,91	4,17			
	12. Sınıf	83	21,51	4,95			
Akran Desteği	9. Sınıf	135	17,53	3,23	2,349	0,072	
	10. Sınıf	123	18,02	2,72			
	11. Sınıf	75	18,08	2,44			
	12. Sınıf	83	17,04	3,51			
Okul Desteği	9. Sınıf	135	14,39	3,86	0,223	0,881	
	10. Sınıf	123	14,68	3,61			
	11. Sınıf	75	14,28	3,59			
	12. Sınıf	83	14,48	3,60			
Uyum	9. Sınıf	135	12,27	2,30	0,438	0,726	
	10. Sınıf	123	12,37	2,53			
	11. Sınıf	75	11,96	2,74			
	12. Sınıf	83	12,28	2,46			
Mücadele Azmi	9. Sınıf	135	13,83	3,29	0,537	0,657	
	10. Sınıf	123	13,89	3,59			
	11. Sınıf	75	13,43	3,74			
	12. Sınıf	83	13,40	3,44			
Empati	9. Sınıf	135	10,10	1,77	2,854	0,037*	B-C
	10. Sınıf	123	10,49	1,49			
	11. Sınıf	75	9,80	1,64			
	12. Sınıf	83	10,11	1,75			

* $p < 0,05$.; A=9. Sınıf, B=10. Sınıf, C= 11. Sınıf, D=12.Sınıf

Tablo 4.4'te örneklem grubunun bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumları, yeterlik algıları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Buna göre ergenlerin Benlik Saygısı Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel toplamı ile Akran Desteği, Okul Desteği, Uyum ve Mücadele Azmi alt boyutlarından almış oldukları puanların sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p > 0,05$); Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Desteği alt boyutu ve Empati alt boyutundan

aldıkları puanların ise sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir, sırasıyla $F_{(3,412)} = 2,938; 2,968; 5,041; 2,854, p < .05$.

Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği'nden alınan puanların sınıf düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değiştiği bulgusundan hareketle, farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni ikili karşılaştırması sonuçlarına göre 9. Sınıfa devam eden ergenler ($\bar{x}=57,26$) ile 12. Sınıfa devam eden ergenler ($\bar{x}=52,35$) arasında Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 9. Sınıfa devam eden ergenlerin bilinçli dikkat ve farkındalık düzeyinin 12. Sınıfa devam eden ergenlerden daha yüksektir.

Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanların sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulgusu doğrultusunda farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonucuna göre, 9. Sınıfa devam eden ergenler ($\bar{x}=21,67$) ve 11. Sınıfa devam eden ergenler ($\bar{x}=18,71$) arasında Yaşam Doyumu Ölçeği puanları açısından anlamlı farklılık olduğu belirlenmiş olup 9. Sınıfa devam eden ergenlerin yaşam doyumlarının 11. Sınıfa devam eden ergenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Desteği alt boyutundan alınan puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu sonucunda farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bonferroni testi sonucuna göre 9. Sınıfa ($\bar{x}=23,66$) ve 10. Sınıfa ($\bar{x}=23,67$) devam eden ergenler ile 12. Sınıfa devam eden ($\bar{x}=21,51$) ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Desteği alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ışığında, 9. Sınıf ve 10. Sınıfa devam eden ergenlerin algıladığı aile desteğinin 12. Sınıfa devam eden ergenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Empati alt boyutundan alınan puanların sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği bulgusundan hareketle hangi gruplar arasında fark olduğunun belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen Bonferroni testi sonucuna göre

10. Sınıfa devam eden ergenlerin ($\bar{x}=10,49$) empati alt boyutundan aldıkları puanların
11. Sınıfa devam eden ergenlerden ($\bar{x}=9,80$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu
belirlenmiştir.

Tablo 4.5'te katılımcıların, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumunu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.5. Ölçek puanlarının kardeş sayısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	Kardeşim yok	26	54,19	13,38	0,257	0,857
	1	176	55,67	12,55		
	2	142	54,67	12,28		
	3 ve üzeri	72	54,56	13,86		
Benlik Saygısı	Kardeşim yok	26	27,62	5,48	0,608	0,610
	1	176	28,48	6,24		
	2	142	28,60	6,20		
	3 ve üzeri	72	29,36	6,11		
Yaşam Doyumu	Kardeşim yok	26	21,08	6,99	0,487	0,692
	1	176	20,53	7,12		
	2	142	20,47	7,55		
	3 ve üzeri	72	19,47	7,16		
Yeterlik Algısı	Kardeşim yok	26	105,42	15,34	1,590	0,191
	1	176	111,18	17,20		
	2	142	111,27	17,98		
	3 ve üzeri	72	114,04	17,30		
Sosyal Yeterlik	Kardeşim yok	26	54,62	9,45	1,565	0,197
	1	176	57,12	8,61		
	2	142	56,63	9,26		
	3 ve üzeri	72	58,67	8,42		
Akademik Yeterlik	Kardeşim yok	26	50,81	12,04	1,006	0,390
	1	176	54,06	11,87		
	2	142	54,64	11,74		
	3 ve üzeri	72	55,38	12,22		
Psikolojik Dayanıklılık	Kardeşim yok	26	91,65	12,28	0,714	0,544
	1	176	91,52	11,29		
	2	142	90,35	12,37		
	3 ve üzeri	72	92,78	11,64		
Aile Desteği	Kardeşim yok	26	24,23	4,18	2,129	0,096
	1	176	23,39	4,05		
	2	142	22,38	5,06		
	3 ve üzeri	72	23,40	4,33		

Tablo 4.5. (Devam) Ölçek puanlarının kardeş sayısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Akran Desteği	Kardeşim yok	26	17,62	2,67	0,833	0,476
	1	176	17,86	2,68		
	2	142	17,36	3,42		
	3 ve üzeri	72	17,86	3,17		
Okul Desteği	Kardeşim yok	26	13,77	4,39	1,417	0,237
	1	176	14,69	3,41		
	2	142	14,10	3,90		
	3 ve üzeri	72	14,94	3,56		
Uyum	Kardeşim yok	26	12,35	2,38	1,954	0,120
	1	176	11,91	2,59		
	2	142	12,47	2,30		
	3 ve üzeri	72	12,58	2,52		
Mücadele Azmi	Kardeşim yok	26	13,54	3,18	0,244	0,865
	1	176	13,63	3,57		
	2	142	13,88	3,37		
	3 ve üzeri	72	13,50	3,66		
Empati	Kardeşim yok	26	10,15	1,43	1,244	0,293
	1	176	10,03	1,73		
	2	142	10,15	1,66		
	3 ve üzeri	72	10,49	1,64		

Tablo 4.5'te sunulan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, ergenlerin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumunu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların kardeş sayısına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.6'da katılımcıların, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumunu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının doğuş sırasına göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Ölçek puanlarının doğuş sırasına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	1	189	55,68	12,62	1,692	0,185
	2	153	55,44	12,83		
	3 ve üzeri	74	52,59	12,57		
Benlik Saygısı	1	189	28,11	5,99	1,193	0,304
	2	153	29,01	6,33		
	3 ve üzeri	74	29,11	6,18		
Yaşam Doyumu	1	189	20,25	6,94	0,584	0,558
	2	153	20,80	7,45		
	3 ve üzeri	74	19,73	7,69		
Yeterlik Algısı	1	189	111,35	17,40	0,277	0,758
	2	153	111,93	17,32		
	3 ve üzeri	74	110,09	17,84		
Sosyal Yeterlik	1	189	56,85	8,98	0,141	0,869
	2	153	57,36	8,53		
	3 ve üzeri	74	56,99	9,40		
Akademik Yeterlik	1	189	54,50	12,04	0,438	0,646
	2	153	54,58	11,72		
	3 ve üzeri	74	53,11	11,97		
Psikolojik Dayanıklılık	1	189	91,39	11,89	0,371	0,690
	2	153	91,77	11,32		
	3 ve üzeri	74	90,34	12,49		
Aile Desteği	1	189	23,13	4,51	1,600	0,203
	2	153	23,44	4,15		
	3 ve üzeri	74	22,31	5,07		
Akran Desteği	1	189	17,62	3,06	0,490	0,613
	2	153	17,85	2,80		
	3 ve üzeri	74	17,45	3,42		
Okul Desteği	1	189	14,61	3,78	0,242	0,785
	2	153	14,33	3,43		
	3 ve üzeri	74	14,43	3,94		
Uyum	1	189	12,12	2,49	0,663	0,516
	2	153	12,28	2,44		
	3 ve üzeri	74	12,50	2,53		
Mücadele Azmi	1	189	13,72	3,59	0,246	0,782
	2	153	13,76	3,29		
	3 ve üzeri	74	13,43	3,63		
Empati	1	189	10,19	1,68	0,177	0,838
	2	153	10,10	1,63		
	3 ve üzeri	74	10,22	1,77		

Tablo 4.6'daki analiz sonuçları incelendiğinde göre ergenlerin, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların doğuş sırasına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

4.2.2. Ölçek Puanlarının Aile Düzeyindeki Değişkenler (Aile Yapısı, Ebeveyn Birlikteliği, Anne Öğrenim Durumu, Baba Öğrenim Durumu, Anne Çalışma Durumu, Baba Çalışma Durumu ve Algılanan Gelir Düzeyi) Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.7’de katılımcıların; Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının aile yapılarına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Ölçek puanlarının aile yapısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. sapma	F	p
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	Geniş Aile	35	55,77	12,17	0,973	0,379
	Çekirdek Aile	344	55,26	12,69		
	Parçalanmış Aile	37	52,30	13,40		
Benlik Saygısı	Geniş Aile	35	27,49	7,39	0,676	0,509
	Çekirdek Aile	344	28,70	6,05		
	Parçalanmış Aile	37	28,95	5,89		
Yaşam Doyumu	Geniş Aile	35	19,51	7,63	0,952	0,387
	Çekirdek Aile	344	20,58	7,25		
	Parçalanmış Aile	37	19,11	7,00		
Yeterlik Algısı	Geniş Aile	35	106,66	19,36	1,388	0,251
	Çekirdek Aile	344	111,76	17,17		
	Parçalanmış Aile	37	111,95	17,69		
Sosyal Yeterlik	Geniş Aile	35	55,94	10,55	0,430	0,651
	Çekirdek Aile	344	57,09	8,76		
	Parçalanmış Aile	37	57,86	8,40		
Akademik Yeterlik	Geniş Aile	35	50,71	11,70	1,765	0,173
	Çekirdek Aile	344	54,67	11,86		
	Parçalanmış Aile	37	54,08	12,16		
Psikolojik Dayanıklılık	Geniş Aile	35	89,40	12,45	0,521	0,594
	Çekirdek Aile	344	91,51	11,60		
	Parçalanmış Aile	37	91,62	12,92		
Aile Desteği	Geniş Aile	35	22,54	4,50	0,448	0,639
	Çekirdek Aile	344	23,19	4,49		
	Parçalanmış Aile	37	22,76	4,55		
Akran Desteği	Geniş Aile	35	17,46	3,53	0,101	0,904
	Çekirdek Aile	344	17,69	3,02		
	Parçalanmış Aile	37	17,73	2,66		

Tablo 4.7. (Devam) Ölçek puanlarının aile yapısına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. sapma	F	p
Okul Desteği	Geniş Aile	35	13,54	3,80	1,510	0,222
	Çekirdek Aile	344	14,61	3,59		
	Parçalanmış Aile	37	14,14	4,28		
Uyum	Geniş Aile	35	12,60	2,51	0,694	0,500
	Çekirdek Aile	344	12,18	2,48		
	Parçalanmış Aile	37	12,51	2,46		
Mücadele Azmi	Geniş Aile	35	13,14	4,02	0,945	0,390
	Çekirdek Aile	344	13,68	3,43		
	Parçalanmış Aile	37	14,27	3,50		
Empati	Geniş Aile	35	10,11	1,86	0,034	0,967
	Çekirdek Aile	344	10,16	1,64		
	Parçalanmış Aile	37	10,22	1,84		

Tablo 4.7’de sunulan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ergenlerin, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumunu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nden aldıkları puanların aile yapısına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.8’de katılımcıların; Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumunu Ölçeği, Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının ebeveyn birliktelik durumuna göre *t* testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Ölçek puanlarının ebeveyn birliktelik durumuna göre *t* testi sonucu

		n	Ortalama	Std sapma	t	p
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	Birlikte yaşıyor	374	55,53	12,38	1,042	0,305
	Ayrı yaşıyor	32	52,63	15,37		
Benlik Saygısı	Birlikte yaşıyor	374	28,67	6,10	-0,123	0,902
	Ayrı yaşıyor	32	28,81	6,58		
Yaşam Doyumu	Birlikte yaşıyor	374	20,58	7,23	1,137	0,256
	Ayrı yaşıyor	32	19,06	7,26		
Yeterlik Algısı	Birlikte yaşıyor	374	111,36	17,39	-0,363	0,717
	Ayrı yaşıyor	32	112,53	18,20		
Sosyal Yeterlik	Birlikte yaşıyor	374	57,07	8,88	-0,417	0,677
	Ayrı yaşıyor	32	57,75	8,65		
Akademik Yeterlik	Birlikte yaşıyor	374	54,29	11,84	-0,222	0,825
	Ayrı yaşıyor	32	54,78	12,97		
Psikolojik Dayanıklılık	Birlikte yaşıyor	374	91,51	11,54	0,120	0,904
	Ayrı yaşıyor	32	91,25	12,91		
Aile Desteği	Birlikte yaşıyor	374	23,20	4,45	0,968	0,334
	Ayrı yaşıyor	32	22,41	4,75		
Akran Desteği	Birlikte yaşıyor	374	17,74	2,95	0,832	0,406
	Ayrı yaşıyor	32	17,28	3,29		
Okul Desteği	Birlikte yaşıyor	374	14,52	3,63	-0,057	0,954
	Ayrı yaşıyor	32	14,56	3,96		
Uyum	Birlikte yaşıyor	374	12,23	2,46	-0,728	0,467
	Ayrı yaşıyor	32	12,56	2,64		
Mücadele Azmi	Birlikte yaşıyor	374	13,66	3,48	-0,727	0,468
	Ayrı yaşıyor	32	14,13	3,41		
Empati	Birlikte yaşıyor	374	10,15	1,66	-0,524	0,601
	Ayrı yaşıyor	32	10,31	1,67		

Tablo 4.8’de sunulan *t* testi sonuçlarına göre ergenlerin, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nden aldıkları puanların ebeveyn birliktelik durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.9’da katılımcıların Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının anne öğrenim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.9. Ölçek puanlarının anne öğrenim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	İlkokul ve altı	97	54,60	12,58	0,210	0,890
	Ortaokul	111	55,68	12,34		
	Lise	139	54,63	13,28		
	Üniversite	69	55,48	12,53		
Benlik Saygısı	İlkokul ve altı	97	29,24	6,31	0,454	0,715
	Ortaokul	111	28,56	5,60		
	Lise	139	28,41	6,12		
	Üniversite	69	28,28	6,87		
Yaşam Doyumu	İlkokul ve altı	97	19,48	7,33	1,902	0,129
	Ortaokul	111	19,58	7,25		
	Lise	139	21,02	7,17		
	Üniversite	69	21,54	7,20		
Yeterlik Algısı	İlkokul ve altı	97	112,41	17,93	0,826	0,480
	Ortaokul	111	109,77	16,47		
	Lise	139	112,59	16,80		
	Üniversite	69	109,87	19,37		
Sosyal Yeterlik	İlkokul ve altı	97	57,92	8,59	1,467	0,223
	Ortaokul	111	55,65	9,58		
	Lise	139	57,67	8,58		
	Üniversite	69	56,91	8,59		
Akademik Yeterlik	İlkokul ve altı	97	54,49	12,41	0,435	0,728
	Ortaokul	111	54,12	10,62		
	Lise	139	54,92	11,75		
	Üniversite	69	52,96	13,46		
Psikolojik Dayanıklılık	İlkokul ve altı	97	90,81	11,91	0,373	0,772
	Ortaokul	111	91,09	11,21		
	Lise	139	91,26	11,69		
	Üniversite	69	92,67	12,77		
Aile Desteği	İlkokul ve altı	97	22,41	4,77	1,216	0,304
	Ortaokul	111	23,40	4,44		
	Lise	139	23,09	4,25		
	Üniversite	69	23,61	4,63		

Tablo 4.9. (Devam) Ölçek puanlarının anne öğrenim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Akran Desteği	İlkokul ve altı	97	17,39	3,10	0,668	0,572
	Ortaokul	111	17,55	3,22		
	Lise	139	17,91	2,89		
	Üniversite	69	17,80	2,94		
Okul Desteği	İlkokul ve altı	97	14,53	3,62	0,200	0,896
	Ortaokul	111	14,25	3,89		
	Lise	139	14,60	3,71		
	Üniversite	69	14,51	3,39		
Uyum	İlkokul ve altı	97	12,54	2,41	1,985	0,116
	Ortaokul	111	12,26	2,58		
	Lise	139	11,86	2,42		
	Üniversite	69	12,58	2,46		
Mücadele Azmi	İlkokul ve altı	97	13,57	3,90	0,209	0,890
	Ortaokul	111	13,80	2,98		
	Lise	139	13,58	3,45		
	Üniversite	69	13,90	3,75		
Empati	İlkokul ve altı	97	10,38	1,54	2,191	0,089
	Ortaokul	111	9,83	1,80		
	Lise	139	10,22	1,58		
	Üniversite	69	10,28	1,80		

Tablo 4.9'a göre ergenlerin, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doymumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların anne öğrenim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.10'da katılımcıların; Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doymumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının baba öğrenim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Ölçek puanlarının baba öğrenim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	İlkokul ve altı	53	55,09	12,05	0,612	0,607
	Ortaokul	89	56,28	13,51		
	Lise	159	55,40	12,30		
	Üniversite	110	53,91	12,63		
Benlik Saygısı	İlkokul ve altı	53	28,42	6,70	0,973	0,405
	Ortaokul	89	28,82	5,74		
	Lise	159	29,14	5,67		
	Üniversite	110	27,88	6,72		
Yaşam Doyumu	İlkokul ve altı	53	19,72	7,10	1,862	0,135
	Ortaokul	89	19,12	6,60		
	Lise	159	21,27	7,21		
	Üniversite	110	20,52	7,78		
Yeterlik Algısı	İlkokul ve altı	53	110,36	15,63	0,102	0,959
	Ortaokul	89	110,84	18,66		
	Lise	159	111,55	17,36		
	Üniversite	110	111,72	17,72		
Sosyal Yeterlik	İlkokul ve altı	53	55,19	9,69	0,941	0,421
	Ortaokul	89	57,49	9,08		
	Lise	159	57,30	8,49		
	Üniversite	110	57,35	8,70		
Akademik Yeterlik	İlkokul ve altı	53	55,17	10,05	0,274	0,844
	Ortaokul	89	53,35	12,68		
	Lise	159	54,25	11,86		
	Üniversite	110	54,37	12,38		
Psikolojik Dayanıklılık	İlkokul ve altı	53	90,66	12,41	0,100	0,960
	Ortaokul	89	91,25	10,43		
	Lise	159	91,38	11,64		
	Üniversite	110	91,72	12,50		
Aile Desteği	İlkokul ve altı	53	22,98	4,24	0,243	0,866
	Ortaokul	89	22,79	4,77		
	Lise	159	23,16	4,55		
	Üniversite	110	23,31	4,34		
Akran Desteği	İlkokul ve altı	53	16,94	3,13	1,418	0,237
	Ortaokul	89	17,72	2,96		
	Lise	159	17,80	2,90		
	Üniversite	110	17,93	3,01		
Okul Desteği	İlkokul ve altı	53	14,68	4,17	0,097	0,962
	Ortaokul	89	14,56	3,83		
	Lise	159	14,40	3,39		
	Üniversite	110	14,45	3,73		

Tablo 4.10. (Devam) Ölçek puanlarının baba öğrenim durumuna göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Uyum	İlkokul ve altı	53	12,40	2,43	0,189	0,904
	Ortaokul	89	12,30	2,30		
	Lise	159	12,14	2,53		
	Üniversite	110	12,28	2,54		
Mücadele Azmi	İlkokul ve altı	53	13,51	3,66	0,296	0,828
	Ortaokul	89	13,83	3,09		
	Lise	159	13,78	3,46		
	Üniversite	110	13,45	3,70		
Empati	İlkokul ve altı	53	10,15	1,59	0,434	0,729
	Ortaokul	89	10,04	1,62		
	Lise	159	10,11	1,70		
	Üniversite	110	10,30	1,73		

Tablo 4.10'a göre ergenlerin, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanların baba öğrenim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.11'de katılımcıların; Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının anne çalışma durumuna göre t testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.11. Ölçek puanlarının anne çalışma durumuna göre *t* testi sonucu

		n	Ortalama	Std sapma	t	p
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	Çalışıyor	127	55,37	12,11	0,226	0,821
	Çalışmıyor	285	55,06	12,99		
Benlik Saygısı	Çalışıyor	127	28,59	6,52	-0,175	0,861
	Çalışmıyor	285	28,71	5,95		
Yaşam Doyumu	Çalışıyor	127	21,56	6,76	2,182	0,030*
	Çalışmıyor	285	19,87	7,44		
Yeterlik Algısı	Çalışıyor	127	110,98	17,19	-0,419	0,675
	Çalışmıyor	285	111,75	17,47		
Sosyal Yeterlik	Çalışıyor	127	57,49	8,52	0,566	0,572
	Çalışmıyor	285	56,95	9,06		
Akademik Yeterlik	Çalışıyor	127	53,49	12,14	-1,040	0,299
	Çalışmıyor	285	54,80	11,73		
Psikolojik Dayanıklılık	Çalışıyor	127	92,66	11,74	1,428	0,154
	Çalışmıyor	285	90,87	11,77		
Aile Desteği	Çalışıyor	127	23,48	4,14	1,069	0,286
	Çalışmıyor	285	22,97	4,63		
Akran Desteği	Çalışıyor	127	17,87	2,92	0,896	0,371
	Çalışmıyor	285	17,58	3,10		
Okul Desteği	Çalışıyor	127	14,55	3,62	0,197	0,844
	Çalışmıyor	285	14,47	3,71		
Uyum	Çalışıyor	127	12,35	2,61	0,517	0,605
	Çalışmıyor	285	12,22	2,42		
Mücadele Azmi	Çalışıyor	127	14,08	3,41	1,408	0,160
	Çalışmıyor	285	13,56	3,49		
Empati	Çalışıyor	127	10,33	1,46	1,419	0,157
	Çalışmıyor	285	10,08	1,76		

* $p < 0,05$.

Tablo 4.11’de sunulan Bağımsız örneklem *t* testi sonuçları incelendiğinde, örneklem grubunun Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nden almış olduğu puanların anne çalışma durumuna göre farklılık göstermediği ($p > 0,05$); Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ise anne çalışma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Bu bulgu ışığında annesi çalışan ergenlerin yaşam doyumlarının annesi çalışmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.12’de katılımcıların Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği, Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının baba çalışma durumuna göre *t* testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Ölçek puanlarının baba çalışma durumuna göre *t* testi sonucu

		n	Ortalama	Std sapma	<i>t</i>	<i>p</i>
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	Çalışıyor	370	55,68	12,48	2,399	0,017*
	Çalışmıyor	38	50,58	12,59		
Benlik Saygısı	Çalışıyor	370	28,98	6,02	3,295	0,001*
	Çalışmıyor	38	25,58	6,50		
Yaşam Doymu	Çalışıyor	370	20,73	7,15	3,180	0,002*
	Çalışmıyor	38	16,84	7,49		
Yeterlik Algısı	Çalışıyor	370	112,29	16,79	3,029	0,004*
	Çalışmıyor	38	101,66	20,96		
Sosyal Yeterlik	Çalışıyor	370	57,72	8,42	4,774	0,000*
	Çalışmıyor	38	50,71	10,40		
Akademik Yeterlik	Çalışıyor	370	54,57	11,70	1,788	0,075
	Çalışmıyor	38	50,95	13,66		
Psikolojik Dayanıklılık	Çalışıyor	370	92,04	11,61	3,535	0,000*
	Çalışmıyor	38	85,08	10,97		
Aile Desteği	Çalışıyor	370	23,34	4,44	3,366	0,001*
	Çalışmıyor	38	20,79	4,44		
Akran Desteği	Çalışıyor	370	17,84	2,88	2,513	0,016*
	Çalışmıyor	38	16,32	3,62		
Okul Desteği	Çalışıyor	370	14,59	3,68	1,372	0,171
	Çalışmıyor	38	13,74	3,41		
Uyum	Çalışıyor	370	12,26	2,48	0,241	0,810
	Çalışmıyor	38	12,16	2,40		
Mücadele Azmi	Çalışıyor	370	13,82	3,45	2,647	0,008*
	Çalışmıyor	38	12,26	3,48		
Empati	Çalışıyor	370	10,19	1,64	1,337	0,182
	Çalışmıyor	38	9,82	1,89		

* $p < 0,05$.

Tablo 4.12’de sunulan Bağımsız örneklem *t* testi sonuçları incelendiğinde, ergenlerin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği’nden aldıkları puanlar ile Yeterlik Algısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel toplam puanlarının baba çalışma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Ölçeklerden alınan

ortalama puanlara göre yapılan grup karşılaştırmaları sonucunda babası çalışan ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin babası çalışmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yeterlik Algısı Ölçeği alt boyutlarından alınan puanların baba çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde; Akademik Yeterlik alt boyutundan alınan puanların baba çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmazken ($p>0,05$); Sosyal Yeterlik alt boyutundan alınan puanların baba çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre, babası çalışan ergenlerin sosyal yeterlik düzeylerinin babası çalışmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından alınan puanların baba çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında ise; Okul Desteği, Uyum ve Empati alt boyutlarından alınan puanların baba çalışma durumu bakımından farklılık bulunmazken ($p>0,05$); Aile Desteği, Akran Desteği ve Mücadele Azmi alt boyutlarından alınan puanların baba çalışma durumuna göre farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Buna göre babası çalışan ergenlerin aile desteği, akran desteği ve mücadele azmi düzeylerinin babası çalışmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.13'te katılımcıların; Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının algılanan gelir düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.13. Ölçek puanlarının algılanan gelir düzeyine göre tek yönlü varyans analizi sonucu

		n	Ortalama	Std sapma	F	p	İkili Karşılaştırma
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	Düşük	42	50,38	13,84	4,439	0,012*	A-B
	Orta	338	55,90	12,35			
	Yüksek	36	52,42	13,49			
Benlik Saygısı	Düşük	42	27,17	7,01	1,893	0,152	
	Orta	338	28,67	5,92			
	Yüksek	36	29,83	7,06			
Yaşam Doyumunu	Düşük	42	17,60	7,32	4,862	0,008*	A-B A-C
	Orta	338	20,47	7,06			
	Yüksek	36	22,58	8,22			
Yeterlik Algısı	Düşük	42	107,95	20,14	0,907	0,404	
	Orta	338	111,66	17,30			
	Yüksek	36	112,31	15,02			
Sosyal Yeterlik	Düşük	42	54,93	10,49	2,438	0,089	
	Orta	338	57,08	8,82			
	Yüksek	36	59,36	6,74			
Akademik Yeterlik	Düşük	42	53,02	12,89	0,567	0,568	
	Orta	338	54,58	11,84			
	Yüksek	36	52,94	11,36			
Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	42	88,69	13,12	1,658	0,192	
	Orta	338	91,45	11,60			
	Yüksek	36	93,44	11,57			
Aile Desteği	Düşük	42	21,86	4,59	3,540	0,030*	A-C
	Orta	338	23,10	4,52			
	Yüksek	36	24,56	3,72			
Akran Desteği	Düşük	42	17,05	3,73	2,538	0,080	
	Orta	338	17,66	2,99			
	Yüksek	36	18,58	2,37			
Okul Desteği	Düşük	42	14,10	3,70	1,322	0,268	
	Orta	338	14,61	3,61			
	Yüksek	36	13,67	4,19			
Uyum	Düşük	42	12,26	2,38	0,005	0,995	
	Orta	338	12,24	2,46			
	Yüksek	36	12,28	2,75			
Mücadele Azmi	Düşük	42	13,12	3,58	0,625	0,536	
	Orta	338	13,75	3,48			
	Yüksek	36	13,81	3,52			
Empati	Düşük	42	10,31	1,41	1,386	0,251	
	Orta	338	10,10	1,67			
	Yüksek	36	10,56	1,93			

* $p < 0,05$.; A=Düşük, B=Orta, C= Yüksek.

Tablo 4.13'e göre örneklem grubunun Benlik Saygısı Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel toplamı ile Akran Desteği, Okul Desteği, Uyum, Mücadele Azmi ve Empati alt boyutlarından alınan puanların algılanan gelire göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$); Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Desteği alt boyutundan alınan puanların ise gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir, sırasıyla $F_{(3,412)}= 4,439; 4,862; 3,540, p<0,05$.

Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği'nden alınan puanların algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği bulgusundan hareketle, farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonucuna göre aile gelir düzeyinin düşük olduğunu belirten ergenler ($\bar{x}=50,38$) ile orta olduğunu belirten ergenler ($\bar{x}=55,90$) arasında Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu bulgudan hareketle algıladığı aile gelir düzeyinin orta olduğunu belirten ergenlerin bilinçli dikkat ve farkındalık düzeylerinin, ailesinin gelir düzeyini düşük olduğunu belirten ergenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Yaşam Doymu Ölçeği'nden alınan puanların algılanan gelire göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu sonucunda farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonucuna göre, aile gelirini orta ($\bar{x}=20,47$) ve yüksek ($\bar{x}=22,58$) olarak algılayan ergenler ile düşük ($\bar{x}=17,60$) olarak algılayan ergenler arasında Yaşam Doymu Ölçeği puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ışığında algılanan gelir düzeyi arttıkça yaşamdan alınan doyumun yükseldiğini belirtmek mümkündür.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Desteği alt boyutundan alınan puanların algılanan gelire göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu doğrultusunda farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bonferroni testi sonucuna göre aile gelir düzeyinin düşük olduğunu belirten ergenler ($\bar{x}=21,86$) ile yüksek olduğunu belirten ergenlerin ($\bar{x}=24,56$) Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Desteği alt boyutundan alınan puanları arasında

istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ışığında, aile gelir düzeyini yüksek olarak nitelendiren ergenlerin algıladığı aile desteğinin aile gelir düzeyini düşük olarak nitelendiren ergenlerden daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 4.14'te ölçek puanlarının demografik değişkenler açısından incelenmesine ilişkin bulgular alt başlığı altında yapılan tüm analizlerden elde edilen sonuçların genel özet tablosu yer almaktadır. İlgili tablo, 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen tüm bulguların bir arada görülebilmesini sağlamak üzere sunulmuştur.

Tablo 4.14. Sosyodemografik değişkenlerin araştırmada kullanılan ölçek puanlarına göre gruplar arası farklılıkları

	Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	Benlik Saygısı	Yaşam Doymu	Yeterlik Algısı			Psikolojik Dayanıklılık					Genel Toplam	
				Sosyal Yeterlik	Akademik Yeterlik	Genel Toplam	Aile Desteği	Akran Desteği	Okul Desteği	Uyum	Mücadele Azmi		Empati
Cinsiyet	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-
Okul Türü	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
Sınıf Düzeyi	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-
Kardeş Sayısı	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Doğum Sırası	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Aile Yapısı	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ebeveyn Birlikteliği	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Anne Öğrenim Durumu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Baba Öğrenim Durumu	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Anne Çalışma Durumu	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Baba Çalışma Durumu	+	+	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	+
Algılanan Gelir Düzeyi	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-

+ = Anlamli farklılık var; $p < 0,05$.

- = Anlamli farklılık yok; $p > 0,05$.

4.3. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Araştırma Değişkenleriyle Olan İlişkilerine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, “Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Yaşam Doymu Ölçeği”, “Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği” ile “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi bulguları sunulmuştur.

Tablo 4.15.’te, ergenlerin bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doymu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık puanları arasında ilişkilerin belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.15. Bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doymu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler

		1	2	3	4	4.1	4.2	5
1. Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	<i>r</i>	1	,391**	,192**	,361**	,256**	,337**	,354**
	<i>p</i>		,000	,000	,000	,000	,000	,000
2. Benlik Saygısı	<i>r</i>		1	,412**	,500**	,441**	,404**	,589**
	<i>p</i>			,000	,000	,000	,000	,000
3. Yaşam Doymu	<i>r</i>			1	,282**	,209**	,256**	,433**
	<i>p</i>				,000	,000	,000	,000
4. Yeterlik Algısı	<i>r</i>				1	,778**	,883**	,572**
	<i>p</i>					,000	,000	,000
4.1.Sosyal Yeterlik	<i>r</i>					1	,394**	,509**
	<i>p</i>						,000	,000
4.2.Akademik Yeterlik	<i>r</i>						1	,457**
	<i>p</i>							,000
5. Psikolojik Dayanıklılık	<i>r</i>							1
	<i>p</i>							

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$.

Tablo 4.15. incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doymu, yeterlik algısı (sosyal yeterlik ve akademik yeterlik), psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0,01$). Buna göre;

Ergenlerin psikolojik dayanıklılık puanları ile bilinçli dikkat ve farkındalık ($r=0,354$), benlik saygısı ($r=0,589$), yaşam doyumu ($r=0,433$), yeterlik algısı ($r=0,572$), sosyal yeterlik ($r=0,509$) ve akademik yeterlik ($r=0,457$) puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmakta olup bu ilişkiler orta düzeyde ve pozitif yöndedir ($p<0,01$).

Ergenlerin yeterlik algısı akademik yeterlik alt boyutu puanları ile yaşam doyumu ($r=0,256$) puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken; akademik yeterlik puanları ile bilinçli dikkat ve farkındalık ($r=0,337$), benlik saygısı ($r=0,404$), yeterlik algısının sosyal yeterlik ($r= 0,394$) alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$).

Ergenlerin yeterlik algısı sosyal yeterlik alt boyutu puanları ile yaşam doyumu ($r=0,209$), bilinçli dikkat ve farkındalık ($r=0,256$) puanları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; sosyal yeterlik ve benlik saygısı ($r=0,441$) puanları arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Ergenlerin yeterlik algısı toplam puanları ile yaşam doyumu ($r=0,282$) puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; yeterlik algısı ile benlik saygısı ($r= 0,500$), bilinçli dikkat ve farkındalık ($r=0,361$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,01$).

Ergenlerin yaşam doyumu puanları ile benlik saygısı puanları ($r=0,412$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilirken, yaşam doyumu ile bilinçli dikkat ve farkındalık puanları ($r=0,192$) arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$).

Ergenlerin benlik saygısı puanları ile bilinçli dikkat ve farkındalık puanları ($r =0,391$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Ergenlerin bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutları arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.16'da sunulmuştur.

Tablo 4.16. Bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutları arasındaki ilişkiler

		Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları					
		Aile Desteği	Akran Desteği	Okul Desteği	Uyum	Mücadele Azmi	Empati
Bilinçli Dikkat ve Farkındalık	<i>r</i>	,292**	0,079	,158**	,306**	,341**	0,055
	<i>p</i>	0,000	0,109	0,001	0,000	0,000	0,261
Benlik Saygısı	<i>r</i>	,377**	,309**	,218**	,503**	,552**	,204**
	<i>p</i>	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Yaşam Doyumu	<i>r</i>	,436**	,199**	,114*	,202**	,396**	,141**
	<i>p</i>	0,000	0,000	0,021	0,000	0,000	0,004
Yeterlik Algısı	<i>r</i>	,306**	,351**	,302**	,362**	,471**	,385**
	<i>p</i>	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Sosyal Yeterlik	<i>r</i>	,280**	,508**	,164**	,332**	,321**	,391**
	<i>p</i>	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000
Akademik Yeterlik	<i>r</i>	,239**	,135**	,320**	,283**	,450**	,272**
	<i>p</i>	0,000	0,006	0,000	0,000	0,000	0,000

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$.

Tablo 4.16 genel olarak incelendiğinde; ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı (sosyal yeterlik ve akademik yeterlik), psikolojik dayanıklılığın alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık alt boyutları ile bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı (sosyal yeterlik ve akademik yeterlik) puanları arasındaki ilişkilere bakıldığında;

- Ergenlerin psikolojik dayanıklılık aile desteği alt boyutu puanları ile bilinçli farkındalık ($r=0,292$), sosyal yeterlik ($r=0,280$), akademik yeterlik ($r=0,239$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ($r=0,377$), yaşam doyumu ($r=0,436$) ve yeterlik algısı ($r=0,306$) ile de orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır ($p < 0,01$).
- Ergenlerin psikolojik dayanıklılık akran desteği alt boyutu puanları ile yaşam doyumu ($r=0,199$), akademik yeterlik ($r=0,135$) arasında zayıf düzeyde

pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Benlik saygısı ($r=0,309$), yeterlik algısı ($r=0,351$) ve sosyal yeterlik ($r=0,508$) ile de orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,01$). Ayrıca, ergenlerin aile desteği puanları ile bilinçli dikkat ve farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

- Ergenlerin psikolojik dayanıklılık okul desteği alt boyutu puanları ile yaşam doyumunu ($r=0,114$) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Benzer şekilde okul desteği ile bilinçli farkındalık ($r=0,158$), benlik saygısı ($r=0,218$) ve sosyal yeterlik ($r=0,164$) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Ayrıca, okul desteği ile yeterlik algısı ($r=0,302$) ve akademik yeterlik ($r=0,320$) puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,01$).
- Ergenlerin psikolojik dayanıklılık uyum alt boyutu puanları ile akademik yeterlik ($r=0,283$) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, uyum puanları ile bilinçli farkındalık ($r=0,306$), benlik saygısı ($r=0,503$), yaşam doyumunu ($r=0,396$), yeterlik algısı ($r=0,362$) ve sosyal yeterlik ($r=0,332$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).
- Ergenlerin psikolojik dayanıklılık mücadele azmi alt boyutu puanları ile bilinçli farkındalık ($r=0,341$), benlik saygısı ($r=0,552$), yaşam doyumunu ($r=0,396$), yeterlik algısı ($r=0,471$), sosyal yeterlik ($r=0,321$) ve akademik yeterlik ($r=0,450$) puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0,01$).
- Ergenlerin psikolojik dayanıklılık empati alt boyutu puanı ile yaşam doyumunu ($r=0,141$), benlik saygısı ($r=0,204$), akademik yeterlik ($r=0,272$) puanları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, empati ile yeterlik algısı ($r=0,385$) ve sosyal yeterlik alt boyutu ($r=0,391$) puanları arasında da pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Yapılan analizler doğrultusunda, empati

puanları ile bilinçli dikkat ve farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

4.4. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Araştırma Değişkenleriyle Olan Regresyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, ergenlerde psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarını (aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati) ve genel psikolojik dayanıklılığı açıklamada bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik, akademik yeterlik değişkenlerinin rolünün incelenmesi amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.17’de ergenlerde psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutunun açıklanmasında, bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik, akademik yeterlik değişkenlerinin rolünün incelenmesine yönelik gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu yer almaktadır.

Tablo 4.17. Psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	9,951	1,388	-	7,169	0,000				
Bilinçli dikkat ve farkındalık	0,051	0,017	0,146	3,095	0,002*				
Benlik saygısı	0,096	0,039	0,131	2,451	0,015*	0,519	0,269	0,260	30,166*
Yaşam doyumu	0,203	0,029	0,329	7,050	0,000*				
Sosyal yeterlik	0,057	0,025	0,113	2,314	0,021*				
Akademik yeterlik	0,003	0,019	0,008	0,170	0,865				

t:p*: Değişkenin etkisi anlamlı, F:p*: Model anlamlı, *p<0,05.

Tablo 4.17’de sunulan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutunu açıklamaya yönelik kurulan modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(5,410)}=30,166$, $p<0,05$). Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine ilişkin t testi sonuçlarına bakıldığında, bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal yeterlik değişkenlerinin; psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutu üzerinde anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Akademik yeterlik

değişkeninin ise modele anlamlı bir katkı sağlamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Buna göre, psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutundaki toplam varyansın %26'sı; modelde yer alan bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal yeterlik değişkenleri ile açıklanabilmektedir. Psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutunu açıklayan değişkenlerin önem sırasını belirlemek üzere standardize edilmiş (β) katsayısı değerleri incelendiğinde önem sırasının, yaşam doyumu ($\beta=0,329$), bilinçli dikkat ve farkındalık ($\beta=0,146$), benlik saygısı ($\beta=0,131$) ve sosyal yeterlik ($\beta=0,113$) olduğu görülmüş olup söz konusu değişkenlerin aile desteği üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutu puanı açısından; yaşam doyumundaki bir standart sapmalık değişimin, aile desteğinde 0,329 standart sapma değişime; bilinçli farkındalıktaki bir standart sapmalık değişimin aile desteğinde 0,146 standart sapma değişime; benlik saygısındaki bir standart sapmalık değişimin aile desteğinde 0,131 değişime; sosyal yeterlikteki bir standart sapmalık değişimin aile desteğinde 0,113 değişime etki ettiği söylenebilir.

Tablo 4.18'de ergenlerde psikolojik dayanıklılığın akran desteği alt boyutunun açıklanmasında, bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik, akademik yeterlik değişkenlerinin rolünün incelenmesine yönelik gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu sunulmuştur.

Tablo 4.18. Psikolojik dayanıklılığın akran desteği alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	P	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	7,991	0,925	-	8,638	0,000				
Bilinçli dikkat ve farkındalık	-0,019	0,011	-0,079	-1,696	0,091				
Benlik saygısı	0,064	0,026	0,130	2,450	0,015*	0,536	0,288	0,279	33,096*
Yaşam doyumu	0,035	0,019	0,085	1,842	0,066				
Sosyal yeterlik	0,169	0,016	0,495	10,278	0,000*				
Akademik yeterlik	-0,027	0,012	-0,107	-2,220	0,027*				

t:p*: Değişkenin etkisi anlamlı, F:p*: Model anlamlı, *p<0,05

Tablo 4.18'de yer alan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılığın akran desteği alt boyutunu açıklamaya yönelik kurulan modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(5,410)} = 33,096$, $p < 0,05$).

Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine ilişkin t- testi sonuçları; benlik saygısı, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik değişkenlerinin; psikolojik dayanıklılığın ekran desteği alt boyutu üzerinde anlamlı birer yordayıcısı olduğunu gösterirken ($p<0,05$); bilinçli dikkat ve farkındalık ve yaşam doyumu değişkenlerinin ise modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısı bulunmadığını göstermektedir ($p>0,05$). Buna göre, modelde yer alan benlik saygısı, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik değişkenleri psikolojik dayanıklılığın ekran desteği alt boyutundaki toplam varyansın yaklaşık olarak %27,9'unu açıklamaktadır. Modele katkı sağlayan değişkenlerin göreceli önem sırasının belirlemek üzere standardize edilmiş (β) katsayısı değerleri incelendiğinde önem sırasının sosyal yeterlik ($\beta=0,495$), benlik saygısı ($\beta=0,130$) ve akademik yeterlik ($\beta=-0,107$) şeklinde olduğu görülmüş olup söz konusu değişkenlerden sosyal yeterlik ve benlik saygısının pozitif yönde; akademik yeterliğin ise negatif yönde bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın ekran desteği alt boyutu puanı açısından, sosyal yeterlikteki bir standart sapmalık değişimin ekran desteğinde 0,495 standart sapma değişime; benlik saygısındaki bir standart sapmalık değişimin ekran desteğinde 0,130 standart sapma değişime; akademik yeterlikte bir standart sapmalık değişimin ekran desteğinde -0,107 değişime etki ettiği söylenebilir.

Tablo 4.19.'da ergenlerde psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutunun açıklanmasında, bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik, akademik yeterlik değişkenlerinin rolünün incelenmesine yönelik gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu sunulmuştur.

Tablo 4.19. Psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	T	p	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	7,683	1,252	-	6,138	0,000				
Bilinçli dikkat ve farkındalık	0,008	0,015	0,028	0,550	0,583	0,336	0,113	0,102	10,419*
Benlik saygısı	0,057	0,035	0,095	1,612	0,108				
Yaşam doyumu	-0,001	0,026	-0,002	-0,040	0,968				
Sosyal yeterlik	0,004	0,022	0,009	0,170	0,865				
Akademik yeterlik	0,083	0,017	0,269	4,986	0,000*				

t:p*: Değişkenin etkisi anlamlı, F:p*: Model anlamlı, *p<0,05.

Tablo 4.19’da sunulan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutunu açıklamaya yönelik kurulan modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(5,410)} = 10,419$, $p < 0,05$). Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine ilişkin t - testi sonuçları incelendiğinde akademik yeterlik değişkeninin psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutu üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilebilir ($p < 0,05$). Gerçekleştirilen analiz sonucunda, bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu sosyal yeterlik değişkenlerinin ise modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısının bulunmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Buna göre, psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutundaki toplam varyansın %10,2’si akademik yeterlik değişkeni ile açıklanabilmekte olup akademik yeterlik ($\beta = 0,269$) okul desteğini pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde etkilemektedir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutu puanı açısından, akademik yeterlikteki bir standart sapmalılık değişimin okul desteğinde 0,269 standart sapma değişime etki ettiği söylenebilir.

Tablo 4.20’de ergenlerde psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutunun açıklanmasında, bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik, akademik yeterlik değişkenlerinin rolünün incelenmesine yönelik gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna yer verilmiştir.

Tablo 4.20. Psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	4,285	0,759	-	5,648	0,000				
Bilinçli dikkat ve farkındalık	0,021	0,009	0,109	2,341	0,020*				
Benlik saygısı	0,161	0,021	0,399	7,514	0,000*				
Yaşam doyumu	-	0,016	-0,018	-0,394	0,694	0,530	0,281	0,272	32,010*
Sosyal yeterlik	0,032	0,014	0,114	2,354	0,019*				
Akademik yeterlik	0,009	0,010	0,045	0,921	0,357				

t:p*: Değişkenin etkisi anlamlı, **F:p***: Model anlamlı, * $p < 0,05$.

Tablo 4.20'ye göre, psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutunu açıklamaya yönelik kurulan model istatistiksel açıdan anlamlıdır ($F_{(5,410)} = 32,010$, $p < 0,05$). Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine ilişkin t - testi sonuçları incelendiğinde benlik saygısı, sosyal yeterlik, bilinçli dikkat ve farkındalık değişkenlerinin; psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutu üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu belirtilebilir ($p < 0,05$). Yaşam doyumu ve akademik yeterlik değişkenlerinin ise modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısı bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Buna göre çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu, modelde yer alan bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sosyal yeterlik değişkenleri ile oluşturulan kombinasyonun psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutundaki toplam varyansın %27,2'sini açıkladığını göstermektedir. Modele katkı sağlayan değişkenlerin görece önem sırasının belirlemek üzere standardize edilmiş (β) katsayısı değerleri incelendiğinde, önem sırasının benlik saygısı ($\beta = 0,399$), sosyal yeterlik ($\beta = 0,114$) ve bilinçli dikkat ve farkındalık ($\beta = 0,109$) olduğu görülmekle birlikte söz konusu değişkenlerin psikolojik dayanıklılık uyum alt boyutu üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutu puanı açısından, benlik saygısındaki bir standart sapmalık değişimin yeni durumlara uyum sağlamada 0,399 standart sapma değişime; sosyal yeterlikte bir standart sapmalık değişimin yeni durumlara uyum sağlamada 0,114 standart sapma değişime; bilinçli dikkat ve farkındalıkta bir standart sapmalık değişimin ise yeni durumlara uyum sağlamada 0,109 değişime etki ettiği söylenebilir.

Tablo 4.21'de ergenlerde psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi alt boyutunun açıklanmasında, bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik, akademik yeterlik değişkenlerinin rolünün incelenmesine yönelik gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu sunulmuştur.

Tablo 4.21. Psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	0,962	0,977	-	0,985	0,325				
Bilinçli dikkat ve farkındalık	0,025	0,012	0,091	2,144	0,033*				
Benlik saygısı	0,195	0,028	0,344	7,083	0,000*	0,632	0,399	0,392	54,445*
Yaşam doyumunu	0,084	0,020	0,175	4,131	0,000*				
Sosyal yeterlik	0,008	0,017	0,019	0,439	0,661				
Akademik yeterlik	0,067	0,013	0,228	5,130	0,000*				

t: p*: Değişkenin etkisi anlamlı, F:p*: Model anlamlı, *p<0,05.

Tablo 4.21'e göre, psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi alt boyutunu açıklamaya yönelik kurulan model, istatistiksel açıdan anlamlıdır ($F_{(5,410)} = 54,445$, $p < 0,05$). Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde benlik saygısı, akademik yeterlik, yaşam doyumunu, bilinçli dikkat ve farkındalık değişkenlerinin; psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi alt boyutu üzerinde anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sosyal yeterlik değişkeninin ise modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısı bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Buna göre çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu, modelde yer alan bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumunu ve akademik yeterlik değişkenleri ile oluşturulan kombinasyonun psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi alt boyutundaki toplam varyansın %39,2'sini açıkladığını göstermektedir. Oluşturulan modelde, psikolojik dayanıklılık mücadele azmi alt boyutu üzerinde benlik saygısı, akademik yeterlik, yaşam doyumunu ile bilinçli dikkat ve farkındalık değişkenlerinin pozitif yönlü bir etkiye sahiptir. Modele katkı sağlayan değişkenlerin göreceli önem sırasının belirlemek üzere standardize edilmiş (β) katsayısı değerleri incelendiğinde ise önem sırasının benlik saygısı ($\beta = 0,344$), akademik yeterlik ($\beta = 0,228$), yaşam doyumunu ($\beta = 0,175$), bilinçli dikkat ve farkındalık ($\beta = 0,091$) şeklinde olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi alt boyutu puanı açısından, benlik saygısındaki bir standart sapmalık değişimin mücadele azminde 0,344 standart sapma değişime; akademik yeterlikteki bir standart sapmalık değişimin mücadele azminde 0,228 standart sapma değişime; yaşam doyumundaki bir standart sapmalık değişimin mücadele azminde 0,175 standart sapmalık değişime;

bilinçli farkındalıktaki bir standart sapmalık değişimin ise mücadele azminde 0,091 standart sapmalık değişime etki ettiği söylenebilir.

Tablo 4.22’de ergenlerde psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutunun açıklanmasında, bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik, akademik yeterlik değişkenlerinin rolünün incelenmesine yönelik gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu yer almaktadır.

Tablo 4.22. Psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutunun açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	B	T	P	R	R ²	ΔR ²	F
Sabit	5,715	0,548	-	10,419	0,000				
Bilinçli dikkat ve farkındalık	-	0,007	-0,097	-1,946	0,052				
Benlik saygısı	0,003	0,015	0,010	0,176	0,860	0,423	0,179	0,169	17,863*
Yaşam doyumu	0,010	0,011	0,045	0,905	0,366				
Sosyal yeterlik	0,064	0,010	0,341	6,599	0,000*				
Akademik yeterlik	0,022	0,007	0,155	2,989	0,003*				

t:p*: Değişkenin etkisi anlamlı, **F:p*:** Model anlamlı, *p<0,05.

Tablo 4.22’de sunulan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutunu açıklamaya yönelik kurulan modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,410)} = 17,863$, $p < 0,05$). Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde sosyal yeterlik ve akademik yeterlik değişkenlerinin; psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutu üzerinde anlamlı birer yordayıcısı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı ve yaşam doyumu değişkenlerinin ise modele istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısı bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Buna göre çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu, modelde yer alan sosyal yeterlik ve akademik yeterlik değişkenleri ile oluşturulan kombinasyonun psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutundaki toplam varyansın %16,9’u açıkladığını göstermektedir. Oluşturulan modelde sosyal yeterlik ve akademik yeterlik değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutu üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahiptir. Modele katkı sağlayan değişkenlerin göreceli önem sırasının belirlenmesi amacıyla standardize edilmiş (β) katsayısı değerleri incelendiğinde ise önem sırasının sosyal yeterlik

($\beta=0,341$) ve akademik yeterlik ($\beta=0,155$) şeklinde olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutu puanı açısından, sosyal yeterlikteki bir standart sapmalı değişim empatide 0,341 standart sapma değişime; akademik yeterlikteki bir standart sapmalı değişim ise empatide 0,115 standart sapma değişime etki ettiği söylenebilir.

Tablo 4.23'te ergenlerde psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında, bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik değişkenlerinin rolünün incelenmesine yönelik gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna yer verilmiştir.

Tablo 4.23. Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	B	T	p	R	R ²	ΔR^2	F
Sabit	36,587	3,030	-	12,073	0,000*				
Bilinçli dikkat ve farkındalık	0,074	0,036	0,080	2,052	0,041*				
Benlik saygısı	0,575	0,085	0,300	6,733	0,000*				
Yaşam doyumu	0,326	0,063	0,201	5,172	0,000*	0,702	0,493	0,487	79,736*
Sosyal yeterlik	0,334	0,054	0,252	6,193	0,000*				
Akademik yeterlik	0,157	0,040	0,159	3,885	0,000*				

t:p*: Değişkenin etkisi anlamlı, F:p*: Model anlamlı, *p<0,05.

Tablo 4.23'te sunulan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığı açıklamaya yönelik kurulan modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(5,410)} = 79,736, p < 0,05$). Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine ilişkin t- testi sonuçları incelendiğinde benlik saygısı, sosyal yeterlik, yaşam doyumu, akademik yeterlik, bilinçli dikkat ve farkındalık değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu, modelde yer alan bilinçli dikkat ve farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik değişkenleri ile oluşturulan kombinasyonun genel psikolojik dayanıklılıktaki toplam varyansın %48,7'sini açıkladığını göstermektedir. Oluşturulan modelde yer alan tüm değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönlü bir

etkiye sahiptir. Modele katkı sağlayan değişkenlerin görelî önem sırasını belirlemek üzere standardize edilmiş (β) katsayısı değerleri incelendiğinde önem sırasının benlik saygısı ($\beta=0,300$), sosyal yeterlik ($\beta=0,252$), yaşam doyumunu ($\beta=0,201$), akademik yeterlik ($\beta=0,159$) ve bilinçli dikkat ve farkındalık ($\beta=0,080$) şeklinde olduğu görölmektedir. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık puanı açısından; benlik saygısındaki bir standart sapmalık değişim psikolojik dayanıklılıkta 0,300 standart sapma değişime; sosyal yeterlikteki bir standart sapmalık değişim psikolojik dayanıklılıkta 0,252 standart sapmalık değişime; yaşam doyumundaki bir standart sapmalık değişim psikolojik dayanıklılıkta 0,201 standart sapmalık değişime; akademik yeterlikteki bir standart sapmalık değişim psikolojik dayanıklılıkta 0,159 standart sapmalık değişime; bilinçli farkındalıktaki bir standart sapmalık değişim ise psikolojik dayanıklılıkta 0,080 değişime etki ettiği söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın temel problemi ve alt problemi çerçevesinde gerçekleştirilen istatistiki analiz yöntemleri sonucunda elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Araştırmanın Tanımlayıcı İstatistik Bulgularının Tartışılması

Riskli yaşam olayı deneyimleyen 14-18 yaş aralığındaki ergenlerde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve yeterlik algısının psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olup olmadığının belirlenmesi ve bu değişken kombinasyonlarının psikolojik dayanıklılığı açıklamada rolünün olup olmadığının incelenmesi kapsamında gerçekleştirilen araştırmada, katılımcılara, “Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği” ve “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” uygulanmış olup bu alt başlık altında ölçme araçlarından elde edilen betimsel istatistik bulguları tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırmada katılımcıların bilinçli dikkat ve farkındalık düzeyini belirlemek üzere uygulanan Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeğinden alınan puanların 20 ile 83 aralığında değişim gösterdiği görülmekte olup örneklemin ortalama bilinçli farkındalık puanı; 12,71 standart sapma ile 55,04 olarak hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 4.1.). Ölçekten alınabilecek en düşük puanın 14 en yüksek puanın 84 olduğu dikkate alındığında örneklemin bilinçli dikkat ve farkındalık düzeyinin ortalamaya yakın olduğu belirtilebilir. Alanyazında ergen örnekleminde aynı ölçme aracının kullanıldığı araştırmaların tanımlayıcı istatistik bulguları gözden geçirildiğinde ise; ölçme aracını ergen örnekleminde Türkçe’ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştiren Aydın Sünbül (29) tarafından, 14-19 yaş aralığındaki 752 ergenin dahil edildiği araştırmada, katılımcıların ölçekten aldığı ortalama farkındalık puanının $55,56 \pm 11,01$ olduğu görülmekte olup hesaplanan değerlerin betimsel anlamda mevcut araştırma bulgusuyla örtüştüğü belirtilebilir. Buna karşın Arıcı Özcan ve Vural (433) tarafından 16-19 yaş aralığındaki 309 ergenin

katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada ise katılımcıların aldığı ortalama farkındalık puanı 11,22 standart sapma ile 52,63 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, mevcut araştırma bulgusuna yakın grlse de ortalama değerler arasındaki farklılık; örnekleme oluşturan ergenlerin yaş aralığından kaynaklanmış olabilir. Nitekim mevcut araştırmada sınıf kademesine bağlı olarak ergenlerin bilinçli farkındalık leğinden aldığı puanların anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği yönündeki bulgu, belirtilen görüşü doğrular niteliktedir (Bkz. Tablo 4.4).

Araştırmada katılımcıların benlik saygısı düzeyini belirlemek üzere uygulanan Rosenberg Benlik Saygısı leği'nden alınan puanların 10 ile 40 aralığında değişim gösterdiği ortalama benlik saygısı puanlarının 6,15 standart sapma ile 28,62 olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.1.). Ölçekten alınabilecek en düşük puanın 10 en yüksek puanın 40 olduğu dikkate alındığında örneklemin benlik saygısı düzeyinin ortalamanın üstünde olduğu belirtilebilir. Alanyazında ergen örnekleminde aynı lme aracının kullanıldığı araştırmaların betimleyici istatistik bulguları incelendiğinde, Arslan (379) 'nın 12-18 yaş aralığında 476 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında örneklemin ortalama benlik saygısı puanlarının 5,67 standart sapma ile 30,83 olduğu; benzer şekilde yakın tarihte 14-19 yaş aralığındaki 1172 ergenin katılımıyla gerçekleştirdiği bir başka çalışmasında örneklemin benlik saygısı puan ortalamasının 30,11 ve standart sapmasının 5,42 olduğu belirlenmiştir (380). Yenice (391) tarafından ortaöğretime devam eden 482 ergen katılımıyla yapılan bir araştırmada ise grubun benlik saygısı puan ortalaması 29,28 ve standart sapması 5,86 olarak bulunmuştur. Altan ve Baltacı (434) tarafından, 283 lise öğrencisinin dahil edildiği çalışmada ise ergenlerin benlik saygısı puan ortalamasının 5,88 standart sapma ile 29,24 olduğu belirtilmiştir. Söz konusu araştırmalarda belirtilen ortalama ve standart sapma değerlerinin mevcut araştırmanın betimsel istatistik bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların yaşam doyumunu düzeylerini belirlemek üzere kullanılan Yaşam Doyumu leği'nden alınan puanların 5 ile 35 aralığında değişim gösterdiği grubun yaşam doyumunu puan ortalaması 20,36 ve standart sapması 7,26

olarak bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.1). Ölçekten alınabilecek en düşük puanın 5 en yüksek puanın 35 olduğu dikkate alındığında örneklemin yaşam doyumu düzeylerinin ortalama olduğu belirtilebilir. Alanyazında ergen örnekleminde aynı ölçme aracının kullanıldığı araştırmaların tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, Toprak (378) tarafından liseye devam eden 477 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada ergenlerin yaşam doyumu puan ortalamasının standart sapma 6,54 ile 21,77 olduğu görülmüştür. Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydoğulları (383) tarafından liseye devam eden 679 öğrencinin dahil edildiği çalışmada yaşam doyumu puan ortalamasının 21,97 ve standart sapmasının 6,83 olduğu görülmüştür. Bölükbaşı ve Kırdök (435) tarafından 14-18 yaş aralığında 617 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise yaşam doyumu puan ortalaması 23,60 ve 5,92 standart sapması olarak bulunmuştur. Mevut araştırmadan elde edilen yaşam doyumu ölçeğinin betimsel istatistik bulgularının bahsi geçen üç çalışma başta olmak üzere literatürdeki farklı araştırmalardan edinilen bulgulara yakınlık gösterdiği görülmektedir (436, 437).

Araştırmada katılımcıların yeterlik algısı düzeylerini belirlemek amacıyla ülkemizde geliştirilen kendi içerisinde sosyal yeterlik ve akademik yeterlik olmak üzere iki alt boyuttan oluşan Ergenler İçin Yeterlik Algısı Ölçeği'nden alınan toplam puanların 63 ile 150 aralığında değişim gösterdiği görülmüştür. Ergenlerin genel yeterlik algısı puan ortalaması 111,34 ve standart sapması 17,42 olarak belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.1). Ölçekten alınabilecek en düşük puanın 30 en yüksek puanın 150 olduğu dikkate alındığında örneklemin genel yeterlik algısının ortalamanın üzerinde olduğu belirtilebilir. Alt boyutlara göre ölçme aracından alınan puanlar incelendiğinde; sosyal yeterlik alt boyutu puanlarının 21 ile 70 aralığında değiştiği görülmekle birlikte, örneklemin sosyal yeterlik puan ortalaması 57,06 ve standart sapması 8,88 olarak belirlenmiştir. Akademik yeterlik alt boyutundan alınan puanların ise 16 ile 80 aralığında değiştiği ve grubun ortalamasının 11,90 standart sapma ile 54,28 olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.1.). Bu kapsamda alanyazında ergen örnekleminde aynı ölçme aracının kullanıldığı araştırmaların tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, Demirtas-Zorbaz ve arkadaşları (438) tarafından liseye devam eden 336 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada çalışma grubunun

sosyal yeterlik alt boyutu puan ortalaması 57,34 ve standart sapması 9,71; akademik yeterlik alt boyutu puan ortalaması 54,06 ve standart sapması 12,93 olarak belirlenmiştir. Belirtilen ortalama ve standart sapma değerlerinin mevcut araştırmanın betimsel istatistik bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Buna karşın Demirtas-Zorbaz (439) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise, sosyal yeterlik alt boyutu için grubun puan ortalaması 57,74 ve standart sapması 8,00; akademik yeterlik alt boyutu içinse grubun puan ortalaması 58,74 ve standart sapması 11,13 olarak bulunduğu belirtilmiştir. Elde edilen sonuç, mevcut araştırmanın betimsel istatistik bulgusu ile karşılaştırıldığında; sosyal yeterlik puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Akademik yeterlik alt boyutu puan ortalamaları da mevcut araştırma bulgusuna yakın görülsede ortalamalar arasındaki farklılığın; seçilen örneklemin sosyodemografik özelliklerinden kaynaklanıyor olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri belirlemek için uygulanan Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden alınan puanların 57 ile 116 aralığında değiştiği görülmekle birlikte örneklemin psikolojik dayanıklılık puan ortalaması 11,78 standart sapma ile 91,34 olarak bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.1.). Ölçekten alınabilecek en düşük puanın 29 en yüksek puanın 116 olduğu dikkate alındığında örneklemin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 'nin alt boyutlarına göre ergenlerin puan ortalamaları incelendiğinde, Aile Desteği Alt Boyutu 'nun puan ortalamasının $23,10 \pm 4,49$; Akran Desteği Alt Boyutu 'nun puan ortalamasının $17,68 \pm 3,03$; Okul Desteği Alt Boyutu 'nun puan ortalamasının $14,48 \pm 3,68$; Uyum Alt Boyutu 'nun puan ortalamasının $12,25 \pm 2,48$; Mücadele Azmi Alt Boyutu 'nun puan ortalamasının $13,69 \pm 3,49$; Empati Alt Boyutu 'nun puan ortalamasının ise $10,16 \pm 1,67$ olarak bulunmuştur. Bu kapsamda ergen örnekleminde aynı ölçme aracının kullanıldığı araştırmaların tanımlayıcı istatistik bulguları gözden geçirildiğinde, Saka ve Ceylan (440) tarafından 13-16 yaş aralığında 352 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada ergenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalaması 97,16 ve standart sapması 11,5 olarak belirlenmiştir. Çutuk ve arkadaşları (441) tarafından 18-

23 yaş aralığında 312 üniversite öğrencisinin dahil edildiği araştırmada ise örneklemin psikolojik dayanıklılık puan ortalaması 87,29; standart sapması 12,23 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçların, mevcut araştırmanın betimsel istatistik bulgularına yakınlık gösterdiği görülmektedir. Ayrıca alanyazında psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının da değişken olarak ele alındığı çalışmalar gözden geçirildiğinde, mevcut araştırmanın toplam puan ve alt boyutlara ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerinin alanyazındaki farklı araştırmalardan edinilen bulgularla tutarlılık gösterdiği gözlenmiştir (381, 382, 442).

5.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen puanların ergenlerin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular, birey ve aile düzeyinde olmak üzere iki alt başlık altında tartışılmıştır.

5.2.1. Ölçek Puanlarının Birey Düzeyindeki Değişkenler (Cinsiyet, Okul Türü, Sınıf Düzeyi, Kardeş Sayısı ve Doğuş Sırası) Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Cinsiyet

Araştırmada, *cinsiyete* bağlı olarak ergenlerin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – Uyum alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunurken; Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel puanı ile Aile Desteği, Akran Desteği, Okul Desteği, Mücadele Azmi ve Empati alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doymu ve psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutundaki farklılıkların ise erkeklerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 4.2). Buna göre, erkeklerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doymu ve psikolojik dayanıklılık açısından uyum algılarının

kızlara göre daha yüksek olduğu belirtilebilir. Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*) cinsiyet değişkeni açısından gözden geçirilmiştir.

Bilinçli farkındalık değişkeni açısından alanyazında, mevcut araştırmanın bulgularına paralel olarak bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve bilinçli farkındalığın erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalarla karşılaşılsa da (391, 443-445) çoğunlukla yapılan araştırmalarda farkındalık açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusu dikkat çekmektedir (404, 424, 446-454). Çocuk ve ergen örnekleminde yapılan bazı çalışmalarda ise, her ne kadar cinsiyete bağlı istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmasa da erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (446, 455-457). Ergenlik döneminde olgunlaşmanın cinsiyete bağlı olarak farklı zamanlarda ve farklı oranlarda gerçekleştiği göz önüne alındığında; mevcut araştırmadaki cinsiyete dayalı farklılığın ergenlik dönemi gelişimsel özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkmış olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim alanyazında, ergenlik döneminde kızların günlük yaşamda karşılaştığı olayları erkek akranlarına kıyasla daha olumsuz bir ışık altında deneyimleyebildikleri vurgulanmaktadır (458-461). Oysaki bilinçli farkındalıkta bireyin hem içsel hem de dışsal deneyimleriyle aşırı özdeşlemeden, yaşadığı deneyimleri bastırmaya çalışmadan, yargılamadan kabul etmesinin önemli olduğu belirtilmektedir (248, 393). Buna göre dikkatin şimdiki ana yönetilmesine ve mevcut anda yaşanan deneyimin yargısızca kabul edilmesine dayanan farkındalık hali olarak tanımlanan bilinçli farkındalığın ergen örnekleminde erkek ergenlerin lehine farklılık gösterdiği bulgusu önemli görülmektedir. Aynı zamanda bu bulgu, ergen örnekleminde bilinçli farkındalığın cinsiyete dayalı farklılıkların detaylı bir biçimde incelenmesi gerekliliğini gözler önüne sermektedir.

Benlik saygısı değişkeni açısından, alanyazında, mevcut araştırmanın bulgusuyla tutarlılık gösteren yurt içinde ve yurt dışında çok fazla sayıda araştırma sonucu olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar, ergenlik döneminde erkeklerin benlik saygılarının genel olarak kızlardan daha yüksek olduğunu

göstermektedir (446, 462-473). Alanyazında pubertal değişim boyunca kızların erkeklerden daha fazla olumsuz beden imajına sahip oldukları, fiziksel görünüşlerini daha fazla önemsedikleri ve ilgi gösterdikleri ayrıca bu dönemde fiziksel görünümünden memnuniyetsizliğin kızlarda daha yüksek olduğu belirtilmektedir (4, 44, 45). Bu durum, mevcut araştırmadaki benlik saygısının erkeklerin lehine farklılık gösterdiği sonucunu açıklar niteliktedir.

Yaşam doyumu değişkeni açısından, alanyazın gözden geçirildiğinde cinsiyete göre farklılık konusunda birbiriyle tutarlı olmayan araştırma sonuçları dikkat çekicidir (320, 474). Bazı araştırmalar, erkeklerin ve kızların yaşam doyumu açısından farklı örüntüler gösterdiğini öne sürerken (475-479); bazıları cinsiyete bağlı farklılık olmadığını belirtmektedir (378, 383, 480-487). Cinsiyet değişkeni açısından araştırma bulgularındaki tutarsızlığın genel bir sonuç çıkarmayı zorlaştırması nedeniyle konuyla ilgili yapılan meta analiz çalışmalarının bulguları; gelişimsel perspektifle gözden geçirilmiştir. Haring ve arkadaşları (488) tarafından Amerikalı yetişkinlerde öznel iyi oluşun belirleyicileri olarak cinsiyet ve sosyal sınıf değişkenlerini konu alan ilk meta analiz çalışmasında, erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlardan biraz daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Wood ve arkadaşlarının (489) gerçekeştirdiği meta analiz çalışması sonucunda ise yetişkin örnekleminde kadınların erkeklerden daha fazla mutlu oldukları ve yüksek düzeyde yaşam doyumu bildirdikleri belirtilmiştir. Pinguart ve Sörensen (490) tarafından yaşlı örnekleminde yürütölen araştırmaların incelendiği meta analiz çalışmasında ise kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde yaşam doyumu bildirme eğiliminde oldukları görölmüştür. Chen ve arkadaşları (491) tarafından çocuk ve ergen örnekleminde 46 ampirik çalışmanın yakın tarihli bir meta analizi sonuçları ise, erkek ergenler lehine sadece küçük bir farkla, yaşam doyumunun cinsiyet grupları arasında değişiklik göstermediğini ortaya koymuştur. Buna göre ilgili araştırmada, genel olarak ergenlik döneminde erkeklerin ve kızların yaşamlarından eşit derecede memnun göröndükleri belirtilmiştir. Mevcut araştırmada ise ergen örnekleminde erkek ergenlerin lehine farklılık istatistiksel açıdan anlamlı görölmekle birlikte bu farkın anlamlılığı; örneklem grubunun bireysel özellikleri, örnekleme yöntemi (Bkz. 3.2. Evren ve Örnekleme), yaşanılan çevre,

toplumsal cinsiyet rolleri ve algısı, sosyal destek gibi bir dizi potansiyel faktörün etkisi ile açıklanabilir. Ayrıca yetişkin ve yaşlılık örnekleminde gerçekleştirilen meta analiz çalışmalarının bulgularındaki farklılık dikkate alındığında; çocukluk ve ergenlik döneminden itibaren cinsiyete göre bireylerin yaşam doyumlarının nasıl ve ne şekilde değişebileceğinin anlaşılabilmesi için boylamsal desende tasarlanan araştırmalardan elde edilecek araştırma sonuçları önemli görülmektedir.

Yeterlik algısı değişkeni açısından, mevcut araştırmada cinsiyete göre genel yeterlik düzeyi başta olmak üzere, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik algı düzeyleri arasında önemli bir farklılık olmadığı görülmektedir. Buna göre, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin grupların yeterlik algısı düzeylerinin birbirine benzerlik gösterdiği söylenebilir. Bu durum, ergenlerin kişisel kapasiteleri hakkındaki yargılarını, cinsiyetten bağımsız olarak kurguladıklarını düşündürmektedir. İlgili alanyazın gözden geçirildiğinde ergenlerin genel yeterlik algılarında cinsiyete dayalı farklılıkların olmadığını gösteren araştırma bulguları, mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir (340, 377, 492-502). Bu bulguların aksine bazı araştırmalarda genel yeterlik algısının cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir (33, 341, 497, 503-505). Mevcut araştırmada, genel yeterliğin alt boyutu olarak akademik yeterliğin ve sosyal yeterliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucundan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde, birbiri ile tutarlı olmayan sonuçlarla karşılaşmaktadır. Bazı çalışmalarda, cinsiyete göre akademik yeterlik düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaştığı belirtilirken (341, 494, 498, 502, 505-508); bazı çalışmalarda cinsiyete bağlı anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır (500, 509, 510). Benzer durum genel yeterliğin sosyal yeterlik alt boyutu için de geçerli olduğu söylenebilir. Buna göre bir grup araştırmada, cinsiyet değişkenine bağlı sosyal yeterliğin anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır (341, 506); bazı araştırmalarda sosyal yeterliğin cinsiyete bağlı olarak farklılaşmadığı sonucu rapor edilmektedir (494, 500, 504, 505, 507, 511). Farklı araştırmalardan elde edilen farklı sonuçlar; konuyla ilgili kapsayıcı açıklamalar yapmayı güçleştirmektedir. Öyle ki Bandura (322, 324), öz yeterliğin bir hedefe ulaşmada bireyin kendi yetkinlikleri ile ilgili düşüncelerinin önemli olduğu ve yeterlik algısının öznel yargılarla ilişkisine önemli düzeyde vurgu yapmaktadır (324-

326). Ayrıca, daha öncesinde açıklandığı üzere öz yeterlik inancı; bireyin performans başarıları, dolaylı yaşantılar, sosyal ikna ve duygusal durum olmak üzere dört farklı bilgi kaynağından etkilenmektedir (327-329). Bu çerçevede, genel yeterlik algısı ve yeterlik algısının alt boyutlarının (akademik ve sosyal) cinsiyet ile potansiyel etkileşimi bireysel, çevresel ve sosyal açıdan çeşitli faktörlerin de etkisi ile gerçekleşmesi muhtemel görülmektedir. Bu kapsamda, araştırma sonuçları arasındaki farklılıkların örneklem grubunun spesifik özelliklerinden kaynaklı olarak ortaya çıkmış olabileceği izlenimi vermektedir.

Psikolojik dayanıklılık değişkeni açısından, mevcut araştırmada, psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutu haricinde genel olarak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazında, psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılık göstermediği yönündeki araştırma sonuçları mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir(29, 34, 381-384, 386, 391, 446, 505, 512-521). Ancak bu araştırmaların aksine bazı araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı sonuçları dikkat çekmektedir. Bu farklılık bazı araştırmalarda kızların lehine (206, 442, 522-528); bazı çalışmalarda ise erkeklerin lehine (378, 529-534) olarak rapor edilmiştir. Psikolojik dayanıklılıkta cinsiyet farklılığı konusunda birbiriyle tutarlı olmayan araştırma bulguları genel bir kanıya varmayı güçleştirse de alanyazında, psikolojik dayanıklılığın birey ve çevresi arasındaki etkileşimleri içeren dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırıldığı (109) dikkate alındığında; araştırma sonuçları arasındaki farklılığın örneklem grubunun spesifik özelliklerinden kaynaklanıyor olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca araştırmada psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutundaki erkeklerin lehine olan anlamlı farklılık; aynı ölçme aracının kullanıldığı sınırlı sayıda araştırma bulgusunu gözden geçirmeyi gerekli kılmıştır. Buna göre, Çifci (382) tarafından 894 ergenin katıldığı araştırmada, psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu; erkeklerin uyum düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu; psikolojik dayanıklılığın geneline ilişkin gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Cavga (381) tarafından 876 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada ise, genel psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmazken; aile desteği,

akran desteği, empati alt boyutunda kızların lehine; uyum alt boyutunda erkeklerin lehine olan anlamlı farklılıklar dikkat çekmektedir. Söz edilen her iki araştırmada da uyum alt boyutu açısından erkeklerin lehine olan anlamlı farklılık, mevcut araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Bu kapsamda mevcut araştırmadaki anlamlı farklılık, gelişimsel açıdan ergenlik döneminde kızların karamsar olma olasılıklarının erkeklerden daha yüksek görülmesi (44) üzerinden açıklanabilir. Ergenlik döneminde karşılaşılan risk faktörlerinin görünenden daha karamsar algılanması psikolojik dayanıklılık bağlamında uyumu güçleştirebilir. Ayrıca, mevcut araştırmada erkeklerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu dikkate alındığında, bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılık uyum alt boyutu açısından da önemli görülmektedir.

Okul Türü

Araştırmada, *okul türüne* bağlı olarak ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği – Okul Desteği alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunurken; Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği (sosyal yeterlik, akademik yeterlik) ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden (aile desteği, akran desteği, uyum, mücadele azmi, empati) aldıkları ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutundaki anlamlı farklılığın ise, anadolu lisesinde öğrenim görmenin lehine olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.3.). Buna göre anadolu lisesine devam eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık açısından algıladığı okul desteğinin meslek lisesine devam eden öğrencilerden daha yüksek olduğu belirtilebilir. Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*) okul türü değişkeni açısından gözden geçirilmiştir.

Bilinçli farkındalık açısından, araştırmada, meslek lisesine ve anadolu lisesine devam eden ergenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucu değerlendirildiğinde, anadolu lisesinde ve meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin

bilinçli farkındalık düzeylerinin birbirine yakın olduğu belirtilebilir. Konuyla ilgili olarak alanyazın gözden geçirildiğinde sınırlı sayıda araştırma ile karşılaşmıştır. Güldal (452) tarafından anadolu lisesi, mesleki ve teknik anadolu lisesi ve imam hatip lisesine devam eden ergenlerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, anadolu lisesine ve imam hatip lisesindeki öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin mesleki ve teknik anadolu lisesine devam eden öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özyurt (453) tarafından yapılan araştırmada ise fen lisesine devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anadolu lisesine devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Sözü edilen her iki araştırma bulgusunun mevcut araştırmanın sonuçları ile örtüşmediği görülmektedir. Bu noktada, mevcut araştırmada farklı bir sonuca ulaşılmasında, koronavirüs salgını nedeniyle öngörülenden daha kısıtlı bir örneklem grubu ile çalışılmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

Benlik saygısı açısından, meslek lisesine ve anadolu lisesine devam eden ergenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusu değerlendirildiğinde, anadolu lisesinde ve meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin birbirine benzer benlik saygısı düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Yavuzer (274) benlik saygısının bireyin kendi ölçütlerine göre yaptığı bireysel değerlendirmeler sonucunda kendi benlik kavramını onaylaması ve kendinden memnun olması ile geliştiğini belirtmektedir. Buna göre, mevcut araştırmaya dahil edilen ergenlerin benlik kavramlarına yönelik öznel değerlendirmelerinde okuduğu okul türünü görece daha az önemsiyor olabileceğini düşündürmektedir. Ancak yine de koronavirüs salgını nedeniyle öngörülenden daha kısıtlı bir örneklem grubu ile çalışılması durumu okul türü değişkeni açısından önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. İlgili alanyazın gözden geçirildiğinde ise bazı araştırmalarda, mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak ergenlerde benlik saygısının okul türüne bağlı farklılaşmadığı sonucu ile karşılaşmaktadır (535-538). Bahsi geçen araştırmalar, bu araştırmanın sonuçları ile tutarlılık gösterse de alanyazında farklı sonuçların da elde edildiği çalışmalar dikkat çekmektedir. Bu kapsamda bazı araştırmalarda benlik saygısının okul türüne bağlı olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı rapor edilerek,

farklı özelliklerdeki okullarda eğitim almanın ergenin benlik saygısı üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (539, 540). Bu kapsamda, ergen örnekleminde benlik saygısı ve okul türü etkileşimine yönelik daha kapsayıcı çıkarımlarda bulunabilmek için tabakalı örnekleme yöntemiyle farklı okul türlerinin dahil edildiği araştırmalara gereksinim duyulduğu düşünülmektedir.

Yaşam doyumu açısından, meslek lisesine ve anadolu lisesine devam eden ergenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusu değerlendirildiğinde, anadolu lisesinde ve meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin birbirine yaşam doyumlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, Telef (483) ile Yazıcı Çelebi ve Çelebi (485) tarafından yapılan çalışmalarda, farklı türdeki liselerde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının okul türüne göre farklılaşmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, mevcut araştırmadan elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Ancak bazı araştırmalarda, okul türüne bağlı olarak yaşam doyumunun farklılaştığı sonucuna da ulaşılmıştır (482, 541). Buna göre, Sezer (541) tarafından yapılan araştırmada, fen lisesi ile anadolu imam hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu farklılık fen lisesi nezdinde öğrencinin başarı düzeyi; imam hatip lisesi nezdinde maneviyata dayalı alınan dersler üzerinden açıklanmıştır. Ay ve arkadaşları (482) tarafından yapılan çalışmada ise; meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının anadolu lisesinde öğrenim görenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sözü edilen araştırmada elde edilen sonuç dikkat çekici olarak değerlendirilmiş olup anlamlı farklılık; anadolu lisesi öğrencilerinin meslek lisesine öğrencilerine göre daha yüksek yaşam beklentilerine sahip olmaları ve bu beklentinin karşılanmaması durumunda yaşam doyumunun olası düşüşü üzerinden açıklanmıştır. Mevcut araştırmada ise daha öncesinde de belirtildiği gibi koronavirüs salgını nedeniyle öngörülenden daha kısıtlı bir örneklemden veri toplanmış olma sınırlılığı ve farklı araştırmalardan elde edilen farklı okul türleri lehine olan anlamlı farklılıklar göz önüne alındığında konuyla ilgili kapsayıcı çıkarımlar yapabilmek güçleşmektedir.

Yeterlik algısı değişkeni açısından, mevcut araştırmada okul türüne göre genel yeterlik algısı başta olmak üzere, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik algı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusu değerlendirildiğinde; anadolu lisesinde ve meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin genel yeterlik, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik düzeylerinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Bu kapsamda, okul türüne göre ergenin genel yeterlik algısında anlamlı farklılığın olmadığını gösteren araştırma sonuçları (495, 506, 542), mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Birbiriyle tutarlı olan sonuçlar, ergenlerin genel yeterlik algılarına yönelik öznel değerlendirmelerinde okul türünü ön planda tutmadıkları izlenimi vermektedir. Ayrıca mevcut araştırmada, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik alt boyutlarının okul türüne göre farklılaşmadığı bulgusundan hareketle; akademik ve sosyal yeterliği konu alan araştırmalar da gözden geçirildiğinde birbiri ile tutarlı olmayan sonuçlarla karşılaşmıştır. Yücesoy Usta (510), Güldü (509) ve Telef (506) tarafından yapılan araştırmalarda akademik yeterlik algısının okul türüne göre farklılaşmadığı belirtilmekte olup bu sonuçlar mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu sonuçların aksine; Oktaş (508) tarafından yapılan çalışmada, sağlık lisesinde öğrenim gören ergenlerin akademik yeterlik algılarının meslek lisesinde ve anadolu lisesinde öğrenim gören ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ekinci (543)' nin araştırmasında imam hatip lisesine devam eden ergenlerin akademik yeterlik algılarının; genel liseye devam eden, anadolu lisesine devam eden, anadolu öğretmen lisesine devam eden ve ticaret meslek lisesine devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Telef (506) 'in araştırmasında ise güzel sanatlar lisesinde öğrenim gören ergenlerin sosyal yeterliklerinin anadolu lisesinde, genel lisede ve meslek lisesinde okuyan ergenlerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Buna göre mevcut araştırmada daha öncesinde de belirtildiği gibi koronavirüs salgını nedeniyle öngörülenden daha kısıtlı bir örneklemeden veri toplanmış olma sınırlılığı ile farklı araştırmalardan elde edilen farklı okul türleri lehine olan anlamlı farklılıklar, konuyla ilgili kapsayıcı çıkarımlar yapabilmeyi güçleştirmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, ergenlerde yeterlik algısı okul türü etkileşimine yönelik daha genel ve kapsayıcı çıkarımlarda bulunabilmek için farklı

okul türlerinden oluşan daha geniş bir örnekleme çalışmaları yapılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık değişkeni açısından, genel psikolojik dayanıklılık ve diğer alt boyutlarının (aile desteği, akran desteği, uyum, mücadele azmi ve empati) okul türüne göre farklılık göstermezken; okul desteği alt boyutu okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Okul desteği açısından anlamlı bulunan farklılığın Anadolu lisesinde öğrenim gören ergenlerin lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuç, Anadolu lisesinde öğrenim gören ergenlerin psikolojik dayanıklılığa yönelik algıladıkları okul desteğinin meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerden daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgudan hareketle ilgili alanyazın incelenirken öncelikli olarak aynı ölçme aracının kullanıldığı araştırmalar gözden geçirilmiştir. Buna göre Koç Yıldırım (544) tarafından özel okula ve devlet okuluna devam eden ergenlerin dahil edildiği araştırmada, ergenlerde psikolojik dayanıklılığın aile desteği, akran desteği, uyum, mücadele azmi, empati alt boyutları ile genel psikolojik dayanıklılığın okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken; okul desteği alt boyutunun ise özel okulda öğrenim gören ergenlerin lehine olacak şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Çifci (382) tarafından meslek lisesi, imam hatip lisesi ve diğer liselere devam eden ergenlerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada ise okul türüne göre genel psikolojik dayanıklılık, aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum düzeylerinin farklılık gösterdiği saptanmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; genel psikolojik dayanıklılık, aile desteği ve akran desteği açısından anlamlı farkın diğer okul türlerinde ve imam hatip lisesinde okuyan öğrenciler lehine olduğu; okul desteği açısından anlamlı farkın diğer okul türleri lehine olduğu; uyum alt boyutu açısından ise anlamlı farkın meslek lisesinde okuyan öğrenciler lehine olduğu belirlenmiştir. Ayrıca farklı ölçme araçlarının kullanıldığı araştırmalar incelendiğinde; ortaöğretime devam eden ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulguları olduğu gibi (386, 533, 545); psikolojik dayanıklılığın okul türüne göre farklılaşmadığını gösteren araştırma bulgularıyla da karşılaşılmıştır (518). Mevcut araştırmanın bulgusu ve farklı örneklemlerde, farklı ölçme araçları kullanılarak gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen farklı sonuçlar, konuyla ilgili

kapsayıcı çıkarımlar yapabilmeyi güçleştirse de genel olarak okul ortamının ergenin gelişimi için önemli bir konumu olduğu belirtilebilir. Nitekim Steinberg (4), yetişkinlerin aksine ergenlerin okulu sosyalleşme ortamı olarak da algıladığını belirtmektedir. Bu noktada okulların yalnızca akademik açıdan öğretim veren bir kurum olarak görülmemesi; okulların kişinin bireysel, duygusal ve sosyal gelişimine olan katkısı oldukça değerli görülmektedir (518). Ayrıca okullar; psikolojik dayanıklılık perspektifinde sosyal ve çevresel koruyucu faktörler bağlamında ele alınabilir. Daha öncesinde de belirtildiği gibi (Bkz. Tablo 2); topluluklara katılım (185), sosyal destek ağları ve toplumsal kaynaklar (189, 208), destekleyici akranlar, olumlu akran etkileşimi (209), akran kabulü (185), öğretmen ve okul desteği (209, 211), nitelikli okullara erişim (181, 185) gibi sosyal-çevresel etmenler ergenin karşılaşılabileceği risk faktörleriyle başa çıkmada kritik bir öneme sahiptir. Günlük yaşamda, zamanın büyük bir çoğunluğunu okulda geçiren ergen; okulunun sunabileceği imkanlar çerçevesinde çeşitli topluluklara katılabilir, yeni arkadaşlar edinebilir, sosyal ve toplumsal açıdan okulun kaynaklarından faydalanabilir, akademik konular dışında da öğretmenlerinden destek alabilir. Farklı boyutlarda okuldan alınan destek; ergenin karşılaşılabileceği güçlüklerin üstesinden gelebilmesine ve ergenin gelişimsel görevlerini sağlıklı bir biçimde getirebilmesine katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Bu kapsamda, okulların bireylerde psikolojik dayanıklılığı destekleyici-koruyucu etmenlerle zenginleştirilmesi önemli görülmektedir.

Sınıf Düzeyi

Araştırmada, ergenlerin, Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Desteği ile Empati alt boyutu puan ortalamaları arasındaki fark, *sınıf düzeyine* göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Benlik Saygısı Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel toplamı ile Akran Desteği, Okul Desteği, Uyum ve Mücadele Azmi alt boyutları puan ortalamalarının ise sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.4.). Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*)

sınıf düzeyi değişkeni açısından gözden geçirilmiştir. Gelişimsel açıdan sınıf düzeyinin kronolojik yaşa paralel bir biçimde artış gösterdiği dikkate alındığında araştırmadan elde edilen bulgular, alanyazın ışığında tartışılırken hem yaş hem de sınıf düzeyi değişkeni birlikte ele alınmıştır.

Bilinçli farkındalığın, sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgusundan hareketle gruplar arasında farklılıkların belirlenmesi amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda 9. Sınıfa devam eden ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyinin 12. Sınıfa devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Söz konusu araştırmada sınıf düzeyine bağlı anlamlı farklılığın olası nedenini; ortaokuldan liseye geçiş ve liseden üniversiteye geçiş bağlamında yorumlayabilmek mümkündür. Bilinçli farkındalığın, an be an gelişmekte olan deneyimlere bilinçli ve yargısız bir biçimde dikkat edilmesiyle oluşan bir farkındalık hali olduğu düşünüldüğünde (230); ortaokuldan liseye geçişle birlikte yeni bir okulda öğrenime başlama, farklı bir öğrenme kültürüne dahil olma, yeni akran ilişkileri gibi daha önce deneyimlenmeyen yenilikleri içeren 9.sınıf düzeyinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olması muhtemel olarak değerlendirilebilir. Bu kapsamda, Güldal (452) tarafından ergen örnekleminde gerçekleştirilen araştırmada 9. sınıfa devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin 10. sınıfa devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusu bu görüşü destekler niteliktedir. Liseden üniversiteye geçiş aşamasında önemli görülen 12. sınıf ise ergen açısından gelecekle ilgili belirsizliklerin artış gösterdiği, sınav kaygısı ve stresinin yaşanabildiği bir dönem olarak ele alınabilir. Nitekim, Kısmetoğlu (546) tarafından yapılan araştırmada, diğer sınıf düzeylerine göre 12. sınıfa devam eden ergenlerde durumluk kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilerek; kaygı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda her iki bulgu, mevcut araştırmada sınıf düzeyine bağlı olarak farklılığın açıklanması noktasında önemli görülse de ergen örnekleminde bilinçli farkındalığın sınıf düzeyine göre incelendiği bazı araştırmada, farklı sonuçlarla da karşılaşmıştır. Çalışkan (451) tarafından yapılan çalışmada 11. sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin

daha yüksek olduğu bulgulanırken; Alçay (450) ve Güner (547) 'in araştırmalarında ise bilinçli farkındalığın sınıf düzeyine bağlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Benlik saygısının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulgusu değerlendirildiğinde, 9.sınıf, 10.sınıf, 11.sınıf ve 12.sınıfa devam eden ergenlerin benlik saygılarının birbirine benzer düzeyde olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarının 14-18 arasında değişiklik gösterdiği dikkate alındığında, bu aralık gelişimsel açıdan orta ergenlik bağlamında ele alınabilmektedir. Buna göre, çalışmaya katılan ergenlerin kronolojik açıdan yaşlarının birbirine yakın ve gelişimsel açıdan aynı dönemde olmasından ötürü benlik saygısı düzeylerinin de birbirine benzer düzeyde görölmüş olabilir. İlerleyen aşamalarda, ergenlik dönemine özgü gelişimsel görevlerin başarı ile tamamlanıp tamamlanmama durumuna bağlı olarak ergenlerin benlik saygısı düzeylerinde farklılık görülebileceği düşünölmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmalar incelendiğinde, sınıf düzeyine bağlı olarak ergenin benlik saygısında manidar bir farklılığın saptanmadığı araştırma sonuçlarının (537, 540, 548-551), mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görölmektedir. Bu noktada, konuyla ilgili daha genel ve kapsayıcı çıkarımlarda bulunabilmek için erken ergenlik-orta ergenlik- geç ergenlik döneminde olan katılımcılardan oluşan çalışma gruplarıyla gerçekleştirilecek boylamsal desende tasarlanan araştırmaların alana katkı sağlayacağı ön görölmektedir.

Yaşam doyumunun, sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgusundan hareketle gruplar arasında farklılıkların belirlenmesi amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda 9. Sınıfa devam eden ergenlerde yaşam doyumunun 11. Sınıfa devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun, üniversiteye geçiş sınavının yaklaşması, akademik açıdan sorumlulukların ve beklentilerin artması ile ilişkili olabileceğini düşöndürmektedir. Nitekim, Yazıcı Çelebi ve Çelebi (485) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin yaşam doyumlarının sınıf düzeyine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Sözü edilen araştırmada, gruplar arasında farkın belirlenmesi amacıyla yapılan ikili karşılaştırma sonucunda, 9. Sınıftaki öğrencilerin yaşam doyumunun

10. ve 11. sınıftaki öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanarak; araştırmada sınıf düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığı rapor edilmiştir. Bu kapsamda bahsi geçen araştırmadan elde edilen sonuç, mevcut araştırma bulgusu ile tutarlılık göstermektedir. Ancak mevcut araştırmanın aksine bazı araştırmalarda, sınıf düzeyine göre yaşam doyumunun farklılaşmadığını sonucu ile karşılaşılmaktadır (479, 481, 486, 487, 552). Bu kapsamda, ilgili araştırmalar ve mevcut araştırma arasındaki farklılığın kullanılan ölçme araçlarının çeşitliliğinden veya örneklemin demografik özelliklerindeki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir.

Yeterlik algısı ve alt boyutlarının (akademik ve sosyal) sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulgusu değerlendirildiğinde, 9.sınıf, 10.sınıf, 11.sınıf ve 12.sınıfa devam eden ergenlerin yeterlik algısı düzeylerinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Bu kapsamda, sınıf düzeyine göre ergenin genel yeterlik algısında anlamlı farklılığın olmadığını gösteren araştırma sonuçları (495, 497, 501, 507) mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Benzer şekilde çalışmalarında akademik yeterliğin (507, 509, 553) ve sosyal yeterliğin (504, 506, 507) ergenlerin sınıf düzeyine göre farklılık göstermediğini raporlayan araştırmalar da mevcut araştırmanın akademik yeterlik ve sosyal yeterlik alt boyutundan elde edilen bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Birbiriyle tutarlı olan sonuçlar, ergenlerin yeterlik algısı düzeylerinde sınıf kademesinin etkili olmadığı izlenimi oluştursa da bazı çalışmalarda genel yeterliğin, akademik yeterliği ve sosyal yeterliğin sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği sonucu dikkat çekicidir. Örneğin; Telef (506) tarafından 706 ortaokul öğrencisi (6.sınıf, 7.sınıf ve 8.sınıf) ve 544 lise öğrencisi (9.sınıf, 10.sınıf, 11.sınıf ve 12.sınıf) olmak üzere 1250 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, 6.sınıfta öğrenimine devam eden ergenlerin genel yeterlik ve akademik yeterlik algılarının diğer sınıf kademelerinde okuyanlardan daha yüksek olduğu; sosyal yeterlik algısının ise sınıf düzeyine bağlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Coşgun (502) tarafından ortaokul ve lise öğrencilerinin birlikte katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada ise sınıf düzeyi arttıkça ergenlerin genel yeterlik, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik algılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Telef (506) ve Coşgun (502)'nin araştırmalarının örneklemini ortaokul ve lisede okuyan öğrencilerin birlikte

oluşturduğu ve anlamlı farklılığın özellikle ortaokul ve lise öğrencileri arasında olduğu dikkate alındığında ilgili araştırmalar ile mevcut araştırma arasındaki farklılığın; örnekleme oluşturan katılımcıların ergenliğin farklı evrelerinde (erken ergenlik-orta ergenlik) oluşundan kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim bu araştırmaya yalnızca ortaöğretime devam eden 14-18 yaş aralığındaki ergenler dahil edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan akran desteği, okul desteği, uyum ve mücadele azmi düzeyine göre farklılık göstermezken; aile desteği ile empati alt boyutu sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir. İstatistiksel açıdan anlamlı bulunan farklılıklar nezdinde yapılan ikili karşılaştırma sonuçları; aile desteği açısından 9.- 10.sınıfta olan ergenlerin algıladığı aile desteğinin 12. Sınıfta olanlardan daha yüksek olduğunu; empati açısından ise 10.sınıfta olanların empati düzeylerinin 11.sınıfta olanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlardan hareketle ilk olarak aynı ölçme aracının kullanıldığı sınırlı sayıda araştırma bulgusu gözden geçirilmiştir. Koç Yıldırım (544) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerde genel psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cavga (381) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerde genel psikolojik dayanıklılık ve aile desteği alt boyutunun sınıf düzeyine göre farklılık gösterirken diğer alt boyutlarda herhangi bir değişim görülmemektedir. Çifci (382) tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerde genel psikolojik dayanıklılık, aile desteği, okul desteği, mücadele azmi ve empati alt boyutlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sözü edilen üç araştırmada da alt boyutlar nezdinde birbiri ile örtüşmeyen araştırma bulguları dikkat çekmektedir. Bu durum; alt boyutlar nezdinde konuyla ilgili kapsayıcı açıklamalar yapmayı güçleştirmektedir. Bu kapsamda mevcut araştırmadaki genel psikolojik dayanıklılığın sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulgusundan hareketle alanyazın gözden geçirildiğinde; sınıf düzeyine bağlı olarak ergenin genel psikolojik dayanıklılığında manidar bir farklılığın saptanmadığı yönündeki araştırma sonuçları (507, 533, 534, 554-556) mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bahsi geçen araştırmaların aksine genel psikolojik dayanıklılığın sınıf

düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılan araştırmalar da alanyazında mevcuttur (187, 386, 505, 516, 526). Connor ve Davidson (104) psikolojik dayanıklılığın, “yaş, cinsiyet, kültürel özellikler gibi birçok farklı etmeden etkilenen çok boyutlu bir özellik” olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, farklı araştırmalardan elde edilen farklı sonuçlar, psikolojik dayanıklılık kavramının çok boyutlu ve dinamik yapısı çerçevesinde değerlendirilerek; gözlenen farklılıklar örneklemin bireysel özellikleri, yaşanılan çevre, aile özellikleri, deneyimlenen sosyal ve çevresel risk-koruyucu faktörler çerçevesinde açıklanabilir.

Kardeş Sayısı

Araştırmada, ergenlerin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puan ortalamalarının *kardeş sayısına* göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 4.5.). Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doymu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*) kardeş sayısı değişkeni açısından gözden geçirilmiştir.

Bilinçli farkındalığın kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucundan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde Özyurt (453) ile Güner (547) tarafından liseye devam eden öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonuçlarının, mevcut araştırmanın bulgusu ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde, çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu Kınay (245) ve Tuncer (557) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular da mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Birbiriyle tutarlı görülen araştırma bulguları ergenlerde ve beliren yetişkinlerde bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde kardeş sayısının önemli etkiye sahip olmadığını düşündürmektedir. Ancak yine de konuyla ilgili daha genel ve kapsayıcı çıkarımlarda bulunabilmek için farklı çalışma grupları üzerinde yapılacak araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

Benlik saygısının kardeş sayısına bağlı olarak anlamlı düzeyde göre farklılaşmadığı bulgusundan hareketle konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; Aktaş (535), Akcan (558) ve Gökçe (551) tarafından liseye devam eden öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçların mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu sonuçların aksine Erbil, Divan (559), Dil, Gönen Şentürk (560) ile Yiğit (561) tarafından yapılan araştırmalarda ise ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Benlik saygısındaki farklılaşma ise kardeşlerle olan ilişki, ebeveyn tutum ve davranışları nezdinde açıklanmıştır (561). Buna göre daha genel çıkarımlarda bulunabilmek için gelişimsel açıdan, kardeş ilişkilerinin yaşam süreci boyunca devam eden bir uzun bir ilişki olduğu ve ergenin uyumu üzerinde etkili bir faktör olduğu bilgisinden hareketle (562), sahip olunan kardeş sayısı değişkenine ek olarak, kardeşlerin birlikte yer aldığı, kardeşler arası ilişkinin niteliğinin aile genelindeki dinamikler bağlamında incelendiği ve ilgili değişkenlerin ergenin benlik saygısı üzerindeki potansiyel rolünü konu alan kesitsel ve boylamsal desende gerçekleştirilebilecek çalışmaların alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Yaşam doyumunun kardeş sayısına bağlı olarak anlamlı düzeyde göre farklılaşmadığı bulgusu değerlendirildiğinde, farklı sayıda kardeşi olan ergenlerin yaşam doyumlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Alanyazında, çocuklukta dengesiz görülen kardeş ilişkilerinin ergenlik döneminde yerini dengeye bıraktığı, ergenliğin ortalarına doğru geldiğinde ise yakınlığın arttığı, yaş ayrımı gözetmeksizin kardeşlerin birbirine olan desteğinin arttığı belirtilmektedir (44, 563-565). Buna göre, gelişimsel açıdan ergenlik döneminde kardeş ilişki örüntülerinin daha standart ve dengeli görülmesine bağlı olarak ergenlerin yaşam doyumuna yönelik öznel değerlendirmelerinde kardeş sayılarını dikkate almıyor olabileceklerini düşündürmektedir. Nitekim Başer Şeker (566), Ünal ve Şahin (552) ile Yazıcı Çelebi ve Çelebi (485) tarafından liseye devam eden öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Yeterlik algısı ve alt boyutlarının (akademik ve sosyal) kardeş sayısına göre farklılaşmadığı bulgusu değerlendirildiğinde, farklı sayıda kardeşi olan ergenlerin yeterlik algılarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Bu kapsamda, Coşgun (502), Mengi (495) ve Toplu (507) tarafından yapılan araştırmalardaki kardeş sayısına göre ergenin genel yeterlik algısında anlamlı bir farklılık olmadığı yönündeki sonuçlar; mevcut araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Benzer şekilde alanyazında ergenlerin kardeş sayısına göre akademik yeterliğin (500, 502, 506, 507) ve sosyal yeterliğin (502, 507) anlamlı düzeyde farklılık göstermediği yönündeki sonuçlar, mevcut araştırmadaki akademik ve sosyal yeterlik alt boyutu nezdinde elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Birbiri ile tutarlılık gösteren sonuçlar, sahip olunan kardeş sayısının ergenini yeterlik algısı düzeyinde potansiyel bir etkisi olmadığını düşündürse de yapılan bazı çalışmalarda, genel, akademik ve sosyal yeterliğin kardeş sayısına bağlı olarak farklılaştığı sonucu ile karşılaşılmaktadır. Örneğin, Sabonchi (500) tarafından yapılan araştırmada, kardeş sayısına göre genel yeterliğin ve sosyal yeterliğin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılrken; akademik yeterliğin kardeş sayısına göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Anlamlı çıkan farklılıklar nezdinde yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, genel yeterlik bağlamında; bir ve iki kardeşi olanların genel yeterliklerinin üç kardeşi olanlara göre, iki kardeşi olanların genel yeterliklerinin ise dört ve üzeri kardeşi olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Telef (506) tarafından yapılan araştırmada, sahip olunan kardeş sayısına göre genel ve sosyal yeterliğin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılrken akademik yeterliğin kardeş sayısına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda araştırma sonucunda, sosyal yeterlik ve genel yeterlik bağlamında kardeş sayısı arttıkça öz yeterliğin azaldığı rapor edilmiştir. İlgili araştırmalar ve mevcut araştırma arasındaki farklılıkların kullanılan ölçme araçları, örneklemin demografik özellikleri (örneğin kardeş sayısının belirli sayılarda yoğunlaşması) gibi unsurlardan kaynaklı ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın ve alt boyutlarının (aile desteği, akran desteği, okul desteği, mücadele azmi, uyum ve empati) kardeş sayısına göre farklılaşmadığı bulgusu; ergenin psikolojik dayanıklılık düzeyinin sahip olduğu kardeş sayısına göre

değişim göstermediği şeklinde de yorumlanabilir. Bu durum gelişimsel açıdan ergenlikte kardeş ilişkileri bağlamında açıklanabilir. Lempers ve Clark-Lempers (567), ergenlik döneminde kardeş ilişkilerini; hem çatışmalı-çekişmeli hem de toplumsal destek unsurları ve şefkati içeren duygu yüklü bir ilişki olarak ele almaktadır. Nitekim bu ilişki ergenliğin farklı evrelerinde farklı örüntülerle devam etmektedir. Ergenliğe ilk geçişte kardeş çatışması artarken; orta ve geç ergenlik dönemine girildikçe daha adil ve destekleyici bir yapıya dönüşmektedir (568). Ayrıca zamanla yaşanan değişimler kardeş ilişki kalitesi bağlamında tutarlı ilerlemektedir. Örneğin orta çocukluk döneminde yakın olan kardeşler, ergenlik döneminde de görece daha yakın olabilmektedir. Belirli bir noktada ise aile dışında artan sosyal ilişkilere bağlı olarak ergenin yaşamında kardeşlerin etkisi azalmaktadır (4). Mevcut araştırmada katılımcıların kronolojik olarak orta ergenlik evresinde olduğu düşünüldüğünde gelişimsel açıdan kardeş ilişkilerin daha önceki dönemlere göre daha eşitlikçi ve destekleyici bir konumda olabileceği düşünülebilir. Bu durum da orta ergenlerde psikolojik dayanıklılığın sahip olunan kardeş sayısına göre farklılaşmamasına neden olmuş olabilir. Nitekim, ergen örnekleminde yapılan çalışmalardan elde edilen kardeş sayısına göre psikolojik dayanıklılığın anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gösteren araştırma sonuçları (34, 381, 507, 514, 516, 519, 520, 534, 555, 556, 569, 570) mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Doğuş Sırası

Araştırmada, ergenlerin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden puan ortalamalarının *doğuş sırasına* göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 4.6.). Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*) doğuş sırası değişkeni açısından gözden geçirilmiştir.

Bilinçli farkındalığın doğuş sırasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucundan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde ergen örnekleminde

gerçekleştirilen herhangi bir araştırmayla karşılaşılmasa da, üniversiteye devam eden öğrencilerin katılımıyla Kınay (245) ve Tuncer (557) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen bulgularının mevcut araştırmanın bulgularıyla örtüştüğü görölmektedir. Buna göre, mevcut araştırmanın ergen örnekleminde benzer bir sonuç elde etmesinin alanyazına katkı sağladığı belirtilebilir.

Benlik saygısının doğuş sırasına bağlı olarak anlamlı düzeyde göre farklılaşmadığı bulgusu değerlendirildiğinde, doğuş sırası farklı olan ergenlerin benlik saygılarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili alanyazın gözden geçirildiğinde, Erbil ve arkadaşları (559), Sarıkaya (471), Gürler (537), Aktaş (535) ve Yiğit (561) 'in yaptıkları çalışmalardan elde edilen sonuçların mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görölmektedir. Farklı araştırmalardan elde edilen ortak bulgular doğuş sırasının benlik saygısı üzerindeki olası etkilerinin; genel olarak ebeveyn etkisinin daha güçlü olduğu çocukluk döneminde daha belirgin olabileceğini düşünürse de ergen örnekleminde gerçekleştirilen bazı araştırmalarda mevcut araştırma bulgusu ile örtüşmeyen sonuçlar dikkat çekmektedir. Buna göre Güngör (571) tarafından yapılan çalışmada, ortanca çocuklara göre ilk ve son çocukların benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akcan (558) tarafından yapılan araştırmada ise, ilk çocuk olup aynı zamanda son çocuk olanların benlik saygılarının ortanca çocuklardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre, ergenlik döneminde benlik saygısı-doğum sırası arasındaki potansiyel etkileşimde farklı kardeş konfigürasyonlarının (doğum sırası-yaş farkı, doğum sırası-cinsiyet, doğum sırası-kardeş ilişkisi gibi) değerlendirilmesi yoluyla konuya yönelik daha spesifik çıkarımlarda bulunulabileceği düşünölmektedir.

Yaşam doyumunun doğuş sırasına bağlı olarak anlamlı düzeyde göre farklılaşmadığı bulgusu değerlendirildiğinde, doğum sırası farklı olan ergenlerin yaşam doyumlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Bu kapsamda alanyazında, Başer şeker (566) tarafından liseye devam eden öğrenciler üzerinde yapılan çalışmadan elde edilen sonuç, mevcut araştırma bulgusu ile tutarlı görölmektedir.

Yeterlik algısı ve alt boyutlarının (akademik ve sosyal) doğum sırasına göre farklılaşmadığı bulgusu değerlendirildiğinde, doğum sırası farklı olan ergenlerin yeterlik algılarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Bu kapsamda alanyazında, Mengi (495) tarafından ortaöğretime devam eden ergenler üzerinde yapılan araştırmadan elde edilen ergenlerde yeterlik algısının doğum sırasına bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucu mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir. Mevcut araştırmanın aksine, Telef (506) tarafından örneklemini ortaokula ve liseye devam eden ergenlerin oluşturduğu araştırmada ise ilk doğan çocukların genel yeterlik, sosyal yeterlik ve akademik yeterliklerin ortanca doğanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonucun mevcut araştırmanın bulguları ile örtüşmediği dikkate alındığında, her iki araştırma arasındaki farklılıkların örnekleme oluşturan katılımcıların ergenliğin farklı evrelerinde (erken ergenlik-orta ergenlik) oluşundan kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim bu araştırmaya yalnızca ortaöğretime devam eden 14-18 yaş aralığındaki ergenler dahil edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın ve alt boyutlarının (aile desteği, akran desteği, okul desteği, mücadele azmi, uyum ve empati) doğuş sırasına göre farklılaşmadığı bulgusu; ergenin psikolojik dayanıklılık düzeyinin doğum sırasına göre değişim göstermediği şeklinde de yorumlanabilir. Bu kapsamda alanyazında, Kılıç (534) ve Özer (520) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen doğuş sırasına göre psikolojik dayanıklılığın anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulgulayan araştırma sonuçları mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

5.2.2. Ölçek Puanlarının Aile Düzeyindeki Değişkenler (Aile Yapısı, Ebeveyn Birlikteliği, Anne Öğrenim Durumu, Baba Öğrenim Durumu, Anne Çalışma Durumu, Baba Çalışma Durumu ve Algılanan Gelir Düzeyi) Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Aile Yapısı ve Ebeveyn Birlikteliği

Araştırmada, ergenlerin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puan ortalamalarının *aile yapısına* (Bkz. Tablo 4.7.) ve *ebeveyn birlikteliğine* (Bkz. Tablo 4.8.) göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*) aile yapısı değişkeni açısından gözden geçirilmiştir.

Bilinçli farkındalığın, ergenlik döneminde, aile yapısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucundan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde, sosyodemografik açıdan aile yapısı değişkenin konu alındığı herhangi bir araştırma ile karşılaşılmamıştır. Ebeveyn birlikteliği değişkeni bağlamında ise Çalışkan (451) tarafından lisede öğrenim gören öğrencilerin ve Tuncer (557) tarafından üniversitede öğrenim gören öğrencilerin dahil edildiği araştırmalarda ebeveyn birliktelik durumuna göre bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Bu sonuçlar, ebeveyn birlikteliği noktasında mevcut araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Alanyazında, bilinçli farkındalığın temeldeki gücünü uygulamalarından aldığı ve uygulamalar yoluyla farkındalık becerilerinin geliştirilebildiği belirtilmektedir (230). Ergenlik döneminde ise, ergenliğin doğası gereği sürekli değişen ve gelişen bir sistemde karmaşık dinamiklere bağlı olarak gelgitlerin yaşanabileceği ve bu bağlamda kişiye özgü bir akışa sahip olabileceği vurgulanmaktadır (572). Bu noktada, ergenin bilinçli farkındalık düzeyindeki farklılaşmada, aile yapısı ve ebeveyn birlikteliği dışında ebeveyn-ergen etkileşiminin niteliği, ebeveynin bilinçli farkındalık düzeyi, ebeveynin bilinçli farkındalığa bakış açısı, yatkınlığı, ebeveynlikte bilinçli farkındalık gibi daha spesifik kavramların etkili olabileceği düşünülmektedir.

Benlik saygısının aile yapısına bağı olarak anlamlı düzeyde göre farklılaşmadığı bulgusu doğrultusunda, sosyodemografik açıdan aile yapısı değişkenin konu alındığı araştırmalar incelenmiştir. Buna göre, Gökçe (551) ve Özbey (538) 'nin yaptığı araştırmalardan elde edilen çekirdek aile ve geniş aile yapısına göre ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin farklılık göstermediği sonucu mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Sarıkaya (471) tarafından yapılan çalışmada ise ebeveyn birlikteliği değişkenine göre anne babası birlikte yaşayanların, boşanmış olanlara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun ebeveyn birlikteliği ve aile yapısı bağlamında mevcut araştırmadan elde edilen sonuç ile tutarlılık göstermediği görülmektedir. Boşanma sonrasında ebeveynlerin kendi aralarındaki partner ilişkisinden bağımsız olarak ebeveyn rol ve sorumluluklarını yeniden düzenleyerek yeni bir aile dinamiği oluşturduğu düşünüldüğünde, araştırmalardan elde edilen farklı sonuçlar, değişen aile yapısına uyum gösterebilme üzerinden açıklanabilir. Öyle ki alanyazında, boşanan çiftlerin %75 ile %80'inin boşanmayı takiben iki-üç yıllık bir süre içerisinde, çekirdek aileden iki çekirdekli aile yapısına başarıyla geçiş yapabildiği (573) ve boşanma sonrası sürece uyum sağlayan ebeveynlerin, duyarlı ebeveynlik, işlevsel yaklaşımlar ve sınırlar çerçevesinde çocukları ile ilişkilerini sağlıklı bir biçimde yürütebildiği belirtilmektedir (574). Ancak yine de boşanmaya uyumun eşler açısından zor ve stresli bir süreç olabildiği, bu süreçte partnerlerin öfke, incinme, kırılma, üzüntü, pişmanlık gibi duyguları yoğun bir biçimde yaşayabildikleri de vurgulanmaktadır (575-577). Bu kapsamda, boşanmanın ardından geçen iki ile üç yıl süre sonrasında da çiftlerin devam eden yüksek çatışma içerisinde kalabildiğini gösteren araştırma bulguları dikkat çekmektedir (578, 579). Yüksek çatışmanın ise özellikle çocuklar ve diğer aile üyeleri üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu belirtilmektedir. Bu bilgiler ışığında, mevcut araştırmaya dahil edilen ergenlerde ebeveyn birlikteliği ve aile yapısına bağı ergenlerin benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmayışı, ergenin ve ailesinin farklı nedenlerden ötürü oluşan yeni aile dinamiklerine uyum sağlayabildiğini düşündürmektedir. Ancak yine de konuyla ilgili daha genel ve kapsayıcı çıkarımlarda bulunabilmek için farklı çalışma grupları üzerinde yapılacak araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

*Yaşam doyumu*nun aile yapısı ve ebeveyn birlikteliği durumuna bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusu doğrultusunda, sosyodemografik açıdan aile yapısı ve/veya ebeveyn birlikteliği değişkenlerinin konu alındığı araştırmalar incelenmiştir. Ünal ve Şahin (552) tarafından yapılan araştırmada, ergenin yaşam doyumu açısından ebeveynin birlikteliğinin anlamlı bir yordayıcı değişken olmadığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Sözcay (479)'ın araştırmasında ergenin yaşam doyumu'nun anne baba birlikteliğine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirtilmiştir. Bu kapsamda, Ünal ve Şahin (552) ile Sözcay (479)'ın yaptığı araştırmalardan elde edilen sonuçlar, mevcut araştırmanın bulgularını desteklese de yapılan bazı çalışmalardan elde edilen farklı sonuçlar; ergenin yaşam doyumu açısından aile yapısı ve/veya ebeveyn birlikteliğinin önemli olabileceğini göstermektedir (483, 580, 581). Örneğin, Telef (483) tarafından ebeveyn birlikteliğine göre ergen yaşam doyumu düzeyinin değerlendirildiği çalışmada; anne-babası birlikte yaşayan ergenlerin yaşam doyumlarının anne-babası ayrı olan ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kwan (581) tarafından yapılan araştırmada da her iki ebeveyniyle birlikte yaşayan ergenlerin yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Zullig ve arkadaşları (580) tarafından yapılan araştırmada ise farklı aile yapılarının, ergenin ırk ve/veya cinsiyetine göre yaşam doyumu üzerinde farklı etkiler oluşturabileceği bulgulanmış olsa da tek ebeveynli aile yapılarının tüm ergenler için zorunlu olarak olumsuz sonuçlar oluşturamayabileceği belirtilmiştir. Bu kapsamda mevcut araştırmada aile yapısı ve/veya ebeveyn birliktelik durumuna göre ergenlerin yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılığın oluşmaması; ergenlerin içinde bulunduğu aile yapısı dinamiğine sağladığı uyum, aile yapısını algılayış biçimi ve ailenin işlevselliği gibi faktörler üzerinden açıklanabilir. Buna göre, aile yapısı farklılaşsa bile, ergenin, ebeveynleriyle güvenli/sağlıklı bir ilişki kurabilmesinin, kendini aile üyesi olarak değerli hissedebilmesinin, ebeveynlerinden gereken ilgi ve şefkati görebilmesinin, aile üyeleriyle olan iletişimi sağlıklı bir biçimde kurabilmesinin algıladığı yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Yeterlik algısı ve alt boyutlarının (akademik ve sosyal) aile yapısı ile ebeveyn birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı bulgusu doğrultusunda, sosyodemografik açıdan aile yapısı ve ebeveyn birlikteliği değişkenlerinin konu alındığı araştırmalar incelenmiştir. Buna göre Özcan (499) tarafından anne babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin yeterlik düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırma neticesinde, ergenlerin öz yeterliklerinin ebeveynlerin medeni durumuna bağlı olarak farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Bilginer (501) 'in çalışmasında da, ortaöğretime devam eden ergenlerin genel yeterlik düzeylerinin anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar mevcut araştırmadaki ergenlerin genel yeterlik algılarının ebeveyn birliktelik durumuna göre farklılık göstermediği bulgusunu destekler niteliktedir. Ayrıca mevcut araştırmada, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik alt boyutlarının aile yapısı ve/veya ebeveyn birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı bulgusundan hareketle; akademik ve sosyal yeterliği konu alan araştırmalar da gözden geçirildiğinde birbiri ile tutarlı olmayan sonuçlarla karşılaşmıştır. Örneğin; Toplu (507) 'nun çalışmasında ergenlerin genel yeterlik, sosyal yeterlik düzeylerinin ebeveyn birliktelik durumuna göre farklılaşmazken; akademik yeterlik düzeylerinin ebeveyn birliktelik durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Erdoğan ve Yüzbaş (582) 'in araştırmasında genel yeterliğin ebeveyn birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Yiğit (341)'in araştırmasında ise genel yeterlik ile sosyal yeterliğin ebeveyn medeni durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; akademik yeterliğin ise ebeveyn medeni durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Telef (506)'in çalışmasında ise ebeveynleri birlikte yaşayanlar ile ayrı yaşayanların genel yeterlik düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülürken; akademik ve sosyal yeterlik düzeylerinin ebeveyn birliktelik durumuna bağlı farklılaşmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde yeterlik algısı ile aile yapısı ve ebeveyn birliktelik durumu potansiyel etkileşiminde; ergenin aile yapısına yönelik öznel değerlendirmeleri, ebeveynlerinden sosyal destek alıp almadığı, alınan sosyal desteğin niteliği, aile içi motivasyonel süreçler ve aile içi duygusal etkileşim gibi unsurların önemli olabileceğini düşündürmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın ve alt boyutlarının (aile desteği, akran desteği, okul desteği, mücadele azmi, uyum ve empati) aile yapısı ve ebeveyn birlikteliği göre farklılaşmadığı bulgusu; ergenin psikolojik dayanıklılık düzeyinin aile türüne göre değişim göstermediği şeklinde de yorumlanabilir. Buna göre, alanyazında ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklı türdeki aile yapıları (514, 569, 583) ile ebeveyn birlikteliğine göre (381, 516, 520, 584) farklılaşmadığını gösteren araştırma sonuçları mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmaların aksine yapılan bazı araştırmalarda, ebeveynleri birlikte yaşayan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek olduğu belirtilmektedir (507, 514, 519). Nitekim psikolojik dayanıklılık araştırmalarında, ebeveyn ayrılığı, boşanma ya da tek ebeveynle yaşama (133, 134) veya ebeveyn kaybı (135, 136) gibi unsurların ergenin uyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilerek bu unsurlar risk faktörleri bağlamında ele alınmaktadır. Ancak bu noktada, farklı aile yapılarının var olan koşullar çerçevesinde kayda değer farklılıklar gösterdiğini göz önünde bulundurarak aile yapısının potansiyel olumsuz etkilerini genellemek uygun bir yaklaşım olarak görülmemektedir (4). Steinberg (4), bazı gençlerin aile düzeninde meydana gelen değişikliklerden (boşanma, yeniden evlenme, tek ebeveynli aile gibi) olumsuz yönde etkilenirken; bazı gençlerin bu sürece uyum sağlayabileceğini belirtmektedir. Bu sürece uyumu kolaylaştıran en önemli etkenin ise ergenin ebeveynleriyle olan ilişkisinin niteliği olduğuna dikkat çekmektedir. Bu kapsamda mevcut araştırmalardan elde edilen farklı sonuçlar; ergenlerin aile içi dinamikleri ile ebeveynleriyle olan ilişki örüntülerini algılayış biçiminden ve ailesel açıdan koruyucu faktörlerin potansiyel etkisinden kaynaklanmış olabileceği izlenimi vermektedir.

Anne Öğrenim Durumu ve Baba Öğrenim Durumu

Araştırmada, ergenlerin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puan ortalamalarının *anne öğrenim durumuna* (Bkz. Tablo 4.9.) ve *baba öğrenim durumuna* (Bkz. Tablo 4.10.) göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle

ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*) anne ve baba öğrenim durumu değişkeni açısından gözden geçirilmiştir.

Bilinçli farkındalığın, ergenlik döneminde, anne ve baba öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusundan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde farklı sonuçlar dikkat çekmektedir. Çalışkan (451) tarafından ergen örnekleminde gerçekleştirilen araştırmada annesi ve babası ilköğretim mezunu olan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilmiş olup ilgili çalışmada anlamlı farklılık, çalışma grubunu oluşturan ergenlerin ebeveynlerinin ağırlıklı olarak ilköğretim mezunu olması üzerinden açıklanmıştır. Bu kapsamda örneklemin gruplara göre daha dengeli dağıldığı çalışmalardan elde edilecek bulguların önemli olduğu belirtilmiştir. Mevcut araştırmada ise, örneklemin anne ve baba öğrenim durumuna göre daha dengeli dağıldığı söylenebilir, bu bağlamda anne ve baba öğrenim durumuna göre ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyinin farklılık göstermediği sonucu önemli olarak görülmektedir. Nitekim, Özyurt (453)'un lise öğrencilerinin katılımıyla ve Kınay (245)'in üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmalardan elde edilen sonuçların, mevcut araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Buna göre, ebeveyn öğrenim durumu ile bilinçli farkındalık arasında doğrudan bir etkileşim gözlenmemesi; bilinçli farkındalığın, mevcut ana odaklanma, duyguların bedendeki yansımalarını fark etme, içsel ve dışsal süreçlerin farkında olma gibi bireyin kişisel gelişimine olan katkısı nezdinde açıklanabilir. Ancak yine de konuyla ilgili daha genel ve kapsayıcı çıkarımlarda bulunabilmek için farklı çalışma grupları üzerinde yapılacak araştırmalara gereksinim duyulduğu düşünülmektedir.

Benlik saygısının anne-baba öğrenim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde göre farklılaşmadığı bulgusu; çalışma grubundaki ergenlerin benlik saygısına yönelik yaptıkları öznel değerlendirmelerinde ebeveyn öğrenim durumundan etkilenmediklerini düşündürmektedir. Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde, Sarıkaya (471), Aktaş (535), Dilek ve B. Aksoy (536), Gökçe (551),

Akcan (558), Çiftçi (585) yaptıkları çalışmalardan elde edilen sonuçların mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Mevcut araştırmanın aksine bazı çalışmalarda, benlik saygısının anne/baba öğrenim düzeyine bağlı olarak farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (38, 559-561, 586). Bu sonuçlara paralel olarak alanyazında, ebeveyn öğrenim düzeyinin ergenlerin benlik saygısı üzerinde küçük ama önemli bir etkiye sahip olabileceği belirtilmektedir (587, 588). Ebeveynlerin, eğitim düzeylerinin, özellikle çocuk yetiştirme tutumları, etkili iletişim becerileri, çocukların fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini karşılayabilme, yaşam dönemlerinde karşılaşılabilecek uyum sorunlarıyla başa çıkabilmede önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (586). Bu kapsamda, özellikle, ergenlik döneminde benlik saygısı-ebeveyn öğrenim durumu arasındaki potansiyel etkileşimin açıklanmasında ergenin algıladığı ebeveyn iletişimi, kabulü, duyarlılığı, psikolojik kontrolü gibi unsurların da ebeveynin öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi önemli görülebilir.

Yaşam doyumunun anne-baba öğrenim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde göre farklılaşmadığı bulgusu; çalışma grubundaki ergenlerin kendi yaşamına yönelik yaptıkları öznel bilişsel değerlendirmelerinin ebeveyn öğrenim durumuna göre farklılık göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle ilgili alanyazın gözden geçirildiğinde, birbirinden farklı sonuçlara ulaşılan araştırma sonuçları dikkat çekmektedir. Örneğin, Toprak (378) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin yaşam doyumları düzeylerinin anne öğrenim durumuna göre farklılık göstermezken; baba öğrenim durumuna bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmış ve yapılan ikili karşılaştırma sonuçlarına göre babası lise mezunu olan ergenlerin yaşam doyumlarının babası ortaokul mezunu olanlardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Sözü edilen çalışmada, anne öğrenim durumuna göre ergenlerde yaşam doyumunun farklılaşmadığı sonucu mevcut araştırmanın bulgularıyla kısmen uyumlu görülmektedir. Ben-Zur (589) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen baba öğrenim durumunun ergenin genel yaşam doyumunu yordamadığı sonucu da mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Başer Şeker (566) tarafından yapılan araştırmada hem anne hem de baba

öğrenim duruma göre ergenlerin yaşam doyumlarının farklılaşmadığı belirlenmiş olup bu kapsamda elde edilen sonuçların mevcut araştırmadan elde edilen bulgularla birebir örtüştüğü görülmektedir. Bu araştırmaların aksine; Ünal ve Şahin (552) 'in çalışmasında ise hem anne hem de baba öğrenim durumuna göre ergenlerin yaşam doyumunun farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırmada yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; anneleri lise mezunu olan ergenlerin yaşam doyumlarının anneleri okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan ergenlerden daha yüksek olduğu; babaları üniversite olan ergenlerin yaşam doyumlarının babaları okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan ergenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Farklı araştırmalardan elde edilen birbiri ile tutarlı görülmeyen sonuçlar; ebeveyn öğrenim durumunun ergenin yaşam doyumunu farklılaştırıp farklılaştırmayacağına ilişkin kapsayıcı bir çıkarımda bulunmayı güçleştirmektedir. Ancak yine de elde edilen farklı sonuçlar genel olarak; ebeveyn öğrenim düzeyinin ebeveyn yaklaşımları, yeterlikleri, ilgileri, tutum ve algıları, bireysel kişilik özellikleri gibi unsurlarla birlikte etkileşime girmesi yoluyla ergenin yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Yeterlik algısı ve alt boyutlarının (akademik ve sosyal) anne-baba öğrenim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusu doğrultusunda ilgili alanyazın gözden geçirildiğinde yapılan bazı çalışmaların mevcut araştırmanın bulguları ile birebir örtüştüğü görülmektedir. Örnek vermek gerekirse; Toplu (507), Coşgun (502) ve Sabonchi (500) tarafından yapılan araştırmalarda ergenlerde genel yeterlik, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik düzeylerinin hem anne hem de baba öğrenim durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde alanyazında ergen örnekleminde anne öğrenim durumuna göre genel yeterliğin (499, 582); baba öğrenim durumuna göre ise genel yeterliğin (499, 504, 582); akademik yeterliğin (504, 506) ve sosyal yeterliğin (504) anlamlı düzeyde farklılaşmadığı yönündeki sonuçlar mevcut araştırma bulgularını kısmen de olsa destekler niteliktedir. Bu sonuçların aksine yapılan bazı çalışmalarda ergenin yeterlik algısının ebeveyn öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonuçları görülmektedir. Örneğin; Telef (506) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde anne

öğrenim durumuna göre genel, akademik ve sosyal yeterliğin; baba öğrenim durumuna göre ise genel ve sosyal yeterliğin anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilginer (501) tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerin öz yeterliklerinin hem anne hem de baba öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Farklı araştırmalardan elde edilen sonuçlar, ebeveyn öğrenim durumunun ergenin yeterlik algısını farklılaştırıp farklılaştırmayacağına ilişkin kapsayıcı bir çıkarımda bulunmayı güçleştirmektedir. Ancak yine de ergenlerdeki yeterlik algısındaki olası değişimin açıklanmasında ebeveyn öğrenim düzeyinin ebeveyn davranışlarına olan potansiyel yansımaları ve ergenin ebeveynlerinden algıladığı sosyal destek, duyarlılık, psikolojik kontrol, talepkarlık gibi unsurların bir arada değerlendirilmesi önemli görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın ve alt boyutlarının (aile desteği, akran desteği, okul desteği, mücadele azmi, uyum ve empati) ebeveynlerin öğrenim durumuna göre farklılaşmadığı bulgusu; ergenin psikolojik dayanıklılık düzeyinin anne-baba öğrenim durumuna göre değişim göstermediği şeklinde de yorumlanabilir. Buna göre, alanyazında ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anne öğrenim düzeyi (378, 381, 507, 516, 520, 526, 534, 590) ile baba öğrenim düzeyine göre (378, 381, 507, 520, 526, 534, 570) farklılaşmadığını gösteren araştırma sonuçları, mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmaların aksine yapılan bazı araştırmalarda, ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyinin ebeveynlerin öğrenim durumuna göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Örnek vermek gerekirse, Yıldırım ve arkadaşları (527) tarafından yapılan araştırmada; anneleri lise mezunu olanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anneleri ortaokul mezunu olanlardan; babaları üniversite mezunu olanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ise babaları ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gündüz Algünerhan (570) 'ın araştırmasında anne öğrenim durumu ilkokul terk olanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, anne öğrenimi ortaokul, lise veya üniversite mezunu olanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ergün (516)'ün araştırmasında ise, babaları üniversite mezunu olan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin babaları ilköğretim veya ortaöğretim mezunu olanlardan görece daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Williams

ve Nelson-Gardell (591) tarafından cinsel istismara uğrayan ergenlerde psikolojik dayanıklılığı yordayan faktörlerin incelendiği araştırmada ise bakım verenin eğitim düzeyinin anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Görüleceği üzere, farklı sonuçları, konuyla ilgili kapsayıcı çıkarımlar yapmayı güçleştirmektedir. Bu kapsamda mevcut araştırma bulguları ve yapılan araştırmalar dahilinde, ebeveyn öğrenim durumunun ergenin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki olası rolünün incelenmesinde; öncelikli olarak daha geniş bir örnekleme ailesel risk ve koruyucu faktörlerinin ebeveynin öğrenim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının değerlendirilmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Anne Çalışma Durumu

Araştırmada, ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları arasındaki fark, *anne çalışma durumuna* göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarının anne çalışma durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumu puanları arasındaki anlamlı farklılığın ise, annesi çalışan ergenlerin lehine olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.11.). Bu bulgu ışığında annesi çalışan ergenlerin yaşam doyumlarının annesi çalışmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*) anne çalışma durumu değişkeni açısından gözden geçirilmiştir.

Bilinçli farkındalığın, ergenlik döneminde, anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucundan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ve anne çalışma durumunu birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla mevcut araştırmanın bulgusunu karşılaştırabilecek bir çalışma bulunmamaktadır. Bu noktada ergenlik döneminde bilinçli farkındalığın anne çalışma durumu ile etkileşiminin olup olmadığını belirlemek üzere farklı çalışma grupları üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Benlik saygısının, anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucundan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde, Kılıç Duran (592), Yiğit (561), Akcan (558) ve Ünüvar (548)'nin yaptıkları çalışmalardan elde edilen sonuçların mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın aksine, Dilek ve B. Aksoy (536) tarafından yapılan çalışmada elde edilen meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin anne çalışma durumuna göre farklılık gösterdiği buna göre; annesi çalışan ergenlerin benlik saygılarının annesi çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucu ise dikkat çekicidir. İlgili araştırma ve mevcut araştırma arasındaki farklılığın, istatistiki analiz yönteminden (okul türü, anne çalışma durumu, benlik saygısı), kullanılan ölçme araçlarının çeşitliliğinden veya örneklemin demografik özelliklerindeki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Yaşam doyumunun, anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu incelendiğinde; anlamlı farklılığın annesi çalışan ergenlerin lehine olduğu görülmektedir. Buna göre annesi çalışan ergenlerin yaşam doyumlarının annesi çalışmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, mevcut araştırmanın aksine; Başer Şeker (566), Ay ve arkadaşları (482) ve Demir (486) 'in çalışmalarında ergenlerin yaşam doyumlarının anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucu dikkat çekse de ebeveynlerin iş deneyimlerinin çocuklarının iyilik hali ve motivasyonel süreçleri ile ilişkili olduğu bilgisinden hareketle (593), anlamlı farklılık; çalışan annelerin yaşamdan aldıkları doyum, iş yaşamında denge kurabilme ve olumlu iş deneyimleri, çalışmanın aile gelir düzeyine olan katkısı gibi değişkenler nezdinde açıklanabilir. Bu kapsamda, iş yaşamında algılanan stres perspektifinde yürütülen araştırmalar; ebeveyn iş stresinin, aile etkileşiminin kalitesi ve buna karşılık çocukların ve ergenlerin uyumları üzerine dolaylı etkileri olduğunu göstermektedir (594-597). Crouter ve Bumpus (597) tarafından, sözü edilen dolaylı etki; iş stresinin ebeveynlerin aşırı yüklenme ve gerginlik duyguları ile bağlantılı oluşu ve bu durumun aile yaşamında düşük ebeveyn-çocuk kabulü ile yüksek çatışmalı ilişki örüntüsünü öngördüğü; tüm bu sürecin de çocukların ve ergenlerin daha az olumlu uyumu

sonuçlandığı şeklinde açıklanmaktadır. Tüm bu sürece pozitif psikoloji çerçevesinden bakıldığında ise Mauno ve arkadaşları (593) tarafından yapılan araştırma, annelerin iş yaşamında artan olumlu deneyimlerinin; annenin yaşam memnuniyetini attırdığı ve artan yaşam memnuniyetinin olumlu bir ebeveyn-çocuk etkileşimini öngördüğü; tüm bu sürecin de çocukların yaşam doyumuna olumlu yönde yansiyebileceğini ortaya koymaktadır. Ancak yine de farklı araştırmalardan elde edilen sonuçların konuyla ilgili kapsayıcı çıkarımlar yapmayı güçleştirdiği düşünüldüğünde; özellikle ebeveyn-ergen ikili grupların bir arada ele alındığı ve ebeveyn çalışma durumuna bağlı olarak ebeveyn yaşam memnuniyeti, iş-aile yaşamı dengesi, olumlu iş deneyimleri gibi unsurların aile yaşamına ve ergenin yaşam doyumuna potansiyel yansımalarının incelendiği araştırmalardan elde edilen sonuçların alanyazına katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Yeterlik algısı ve alt boyutlarının (akademik ve sosyal) anne çalışma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusu doğrultusunda ilgili alanyazın gözden geçirildiğinde yapılan bazı çalışmaların mevcut araştırmanın bulguları ile birebir örtüştüğü görülmektedir. Buna göre Telef (506) ile Coşgun (502) tarafından yapılan araştırmalarda ergenlerde genel yeterlik, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik düzeylerinin anne çalışma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Mengi (495) tarafından yapılan araştırmada ise anne çalışma durumuna göre genel yeterliğin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı örneklemeler üzerinde yapılan ve birbiri ile tutarlı görülen araştırma sonuçları; ergenlerin yeterlik algısı düzeylerine anne çalışma durumunun herhangi bir rolü olmadığını düşündürse de; anne çalışma durumu ile ergen gelişimi arasındaki ilişkinin son derece karmaşık olduğu, bu karmaşıklığın temeldeki nedenin araya birçok farklı değişkenin girmesinden kaynaklandığı ve bu nedenle basit genellemeler yapmaktan kaçınmak gerektiği bilgisinden hareketle (598) konuyla ilgili farklı sosyal bağlamlarda gerçekleştirilecek araştırmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın ve alt boyutlarının (aile desteği, akran desteği, okul desteği, mücadele azmi, uyum ve empati) anne çalışma durumuna göre

farklılaşmadığı bulgusundan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde; Gürkan (599) tarafından ortaokula devam eden öğrencilerle, Özer (520) tarafından liseye devam eden öğrencilerle, Bahadır (600) tarafından üniversiteye yeni başlayan öğrencilerle gerçekleştirilen araştırma sonuçlarının mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Farklı örneklemeler üzerinde yapılan ve birbiri ile tutarlı görülen araştırma sonuçları; ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anne çalışma durumunun doğrudan bir rolü olmadığı izlenimi vermektedir.

Baba Çalışma Durumu

Araştırmada, ergenlerin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puan ortalamalarının baba çalışma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doymu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki anlamlı farklılığın ise, babası çalışan ergenlerin lehine olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.12.). Bu bulgu ışığında babası çalışan ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doymu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin babası çalışmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doymu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*) baba çalışma durumu değişkeni açısından gözden geçirilmiştir.

Bilinçli farkındalığın baba çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu incelendiğinde, anlamlı farklılığın babası çalışan ergenlerin lehine olduğu görülmektedir. Buna göre babası çalışan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin babası çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilebilir. Bu bulgudan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ve baba çalışma durumunu birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla mevcut araştırmanın bulgusunu karşılaştırabilecek bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak yine de araştırmada; bilinçli farkındalığın anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmazken; baba çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşması dikkat çekici bir bulgu olarak

değerlendirilebilir. Ebeveyn işsizliğinin önemli bir risk faktörü olarak ele alındığı göz önünde bulundurulduğunda, mevcut araştırmadaki anlamlı farklılık, ataerkil toplumda çalışmayan baba olgusunun aile ilişkileri ve işlevleri üzerinde oluşturabileceği ekonomik baskı ve stresin aile içi ilişki örüntülerine yansımaları üzerinden açıklanabilir. Nitekim alanyazında da ailedeki ekonomik güçlüğü ve ekonomik baskının ebeveynlerin davranışsal ve duygusal fonksiyonları ile aile stresi üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (601). Ailede yaşanan akut ve kronik stres faktörleri ise ebeveynleri ve çocukları hem psikolojik hem de ilişkisel problemler yaşama riskine neden olabilmektedir (602). Ergenlik dönemi bağlamında ise yüksek düzeyde ebeveyn stresi; uyumsuz aile ortamı, uyumsuz ebeveyn davranışları ve riskli ergen davranışları ile ilişkilendirilmektedir (603). Konu hakkında gerçekleştirilen çalışmalar, stres ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu; buna bağlı olarak bireyde stres arttıkça bilinçli farkındalığın azaldığını göstermektedir (32, 604, 605). Tüm bu bilgiler ışığında mevcut araştırmada babası çalışmayan ergenlerin çalışan ergenlere göre sosyo-duygusal açıdan daha fazla risk altında olabileceğini düşündürmektedir. Ancak yine de ergenlik döneminde bilinçli farkındalık açısından baba çalışma durumu ile etkileşiminin olup olmadığını belirlemek üzere farklı örneklemeler üzerinde yapılacak yeni araştırmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir.

Benlik saygısının, baba çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu incelendiğinde, anlamlı farklılığın babası çalışan ergenlerin lehine olduğu görülmektedir. Buna göre babası çalışan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin babası çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilebilir. Bu bulgudan hareketle ilgili alanyazın gözden geçirildiğinde Güngör (571) tarafından liseye devam eden öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini etkileyen etmenlerin belirlendiği araştırmada, en düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan ergenlerin babası çalışmayanlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Ayrıca mevcut araştırmada, benlik saygısının anne çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmazken; baba çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşması dikkat çeken bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada,

araştırmadaki anlamlı farklılık, toplumumuzda ataerkil aile yapısının izlerinin devam ediyor olması üzerinden açıklanabilir. Yavuzer (606), babanın herhangi bir işte çalışmadığı durumlarda ailenin sosyoekonomik gelir düzeyinin düşük olması nedeniyle çocuğun kendini güvensiz hissedebileceği ve birtakım isteklerini yerine getiremeyeceğini; bu durumun çocuk açısından düşük benlik saygısı, depresif belirtiler, depresyon ile sonuçlanabileceğini belirtmektedir. Bu çalışmada, benlik saygısı değişkeni dışında babası çalışan ergenlerin lehine yaşam doyumu, yeterli algısı, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki olan anlamlı farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda Yavuzer (606)'in görüşünün araştırma bulgusunu açıklar niteliktedir. Ancak alanyazında, baba çalışma durumuna göre ergenlerin benlik saygısının farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (536, 548, 558, 561, 592). Bu noktada, çalışılan grupların spesifik özelliklerine ve sosyodemografik özelliklerine bağlı olarak farklı sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir. Daha geniş ölçekte babası çalışan-çalışmayan ergenlerin dağılımlarının görece birbirine daha yakın olduğu ve ailede çalışan kişi sayısının belirlendiği çalışmalardan elde edilecek sonuçların alanyazına katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Yaşam doyumunun, baba çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu incelendiğinde, anlamlı farklılığın babası çalışan ergenlerin lehine olduğu görülmektedir. Buna göre babası çalışan ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin babası çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilebilir. Baba çalışma durumuna göre ergenin yaşam doyumunda oluşan anlamlı farklılığın, ailede ekonomik açıdan yaşanabilecek güçlükler çerçevesinde açıklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim Yavuzer (274), patriarkal aile yapısının izlerinin devam ettiği ülkemizde babaların adeta "para makinesine" dönüştüğünü ve buna göre babaların en temel görevinin ailenin maddi gereksinimlerini karşılamak olarak algılandığını belirtmektedir. Toplumda var olan babalık rolüne yönelik algıdan hareketle; baba çalışma durumuna göre yaşam doyumundaki anlamlı farklılığın ekonomik zorluklar çerçevesinde açıklanabilmesi için ergenin algıladığı gelir düzeyine bağlı olarak yaşam doyumunda anlamlı farklılık olup olmadığının da belirlenmesi önemli görülmektedir. Bu

kapsamda, mevcut araştırmada algılanan gelir düzeyine bağlı olarak ergenlerin yaşam doyumlarının anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulgusu (Bkz. Tablo 4.13.) baba çalışma durumuna göre bulunan anlamlı farklılığın ekonomik zorluklar çerçevesinde açıklanabileceği düşüncesini de güçlendirmektedir. Ayrıca, ergenlerle yapılan yaşam doyumunu araştırmaları incelendiğinde ebeveyn çalışma durumu yerine sıklıkla algılanan gelir düzeyi değişkenine yer verildiği dikkat çekse de (378, 480, 481, 487, 607, 608) ülkemizde yapılan bir araştırmada babanın herhangi bir işte çalışmamasının ergenin yaşam doyumunu olumsuz olarak etkileyeceği öngörüsünde bulunulduğu bir araştırmada, ergenlerin yaşam doyumunun anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak ilgili araştırmada örneklemin sosyodemografik açıdan gelir düzeyini ölçmeye yönelik herhangi bir işlem yapılmadığı belirtilmiştir (566). Bu kapsamda elde edilen sonucun, mevcut araştırma bulgusu ile örtüşmediği görölse de örneklemin sosyodemografik özelliklerine bağlı olarak farklı sonuçlar elde edildiği düşünölmektedir.

Yeterlik algısı ve sosyal yeterlik alt boyutunun, baba çalışma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu incelendiğinde anlamlı farklılığın babası çalışan ergenlerin lehine olduğu görölmektedir. Buna göre babası çalışan ergenlerin genel yeterlik algıları ve sosyal yeterlik algıları babası çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilebilir. Akademik yeterlik boyutu içinse baba çalışma durumuna göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Baba çalışma durumuna göre ergenin genel yeterlik ve sosyal yeterlik algısında oluşan anlamlı farklılık; bireyin yeterlik inancını oluştırmada önemli görölen dolaylı yaşantılar üzerinden açıklanabilir. Daha öncesinde de belirtildiği gibi dolaylı yaşantılar (başkalarının deneyimleri, öğrenmeleri) yoluyla bireyler, kendilerine yönelik inançlarını inşaa edebilmektedir (328). Yani birey, bir durum veya olay karşısında, çevresindeki kişilerin davranışlarını gözlemleyerek de kendi yaşamında belirli bir hedefe ulaşma, belirli bir görevi gerçekteştirme konusunda başarılı olabileceğine yönelik inanç geliştirebilmektedir (327-329). Ergenliğin aynı zamanda, kariyer, meslek seçimi ve gelecekle ilgili planlamalar yapma açısından önemli bir dönem olduğu bilgisinden hareketle (2), çalışmayan babanın iş yaşamıyla ilgili var olan

deneyimlerinin (iş arayan ve olumsuz sonuçlanan baba, iş aramayan baba, daha öncesinde iyi bir pozisyonda çalışırken farklı nedenlerden ötürü işten ayrılan baba gibi) ergenin genel ve sosyal yeterlik algısını etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, ataerkil toplum yapısının izlerinin sürdüğü ülkemizde çalışmayan baba olgusunun ergen tarafından algılanış biçimi, görece daha olumsuz olabilir. Nitekim Kapıkıran (609) tarafından ergenlerde psikopatolojik belirti düzeylerinin belirlendiği araştırma neticesinde; babası çalışmayan ergenlerin somatizasyon, kişiler arası duyarlılık, fobik kaygı gibi psikopatolojik belirtileri daha sık deneyimledikleri belirlenerek işsizliğin ergenin kendini daha fazla yetersiz hissetmesine, gelecekle ilgili kaygı hissetmelerine neden olabileceği belirtilmektedir. Mevcut araştırmadan elde edilen bulgudan hareketle alanyazın incelendiğinde; Telef (506) tarafından yapılan ortaokula ve liseye devam eden ergenlerin katıldığı araştırmada ergenlerin genel, sosyal ve akademik yeterlik düzeylerinin babası çalışanların lehine farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre ilgili araştırmanın mevcut araştırma bulgusu genel yeterlik ve sosyal yeterlik bağlamında desteklerken; akademik yeterlik açısından desteklemediği görülmektedir. Bu noktada, çalışılan grupların spesifik özelliklerine bağlı olarak farklı sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir. Nitekim bu araştırmaya yalnızca ortaöğretime devam eden 14-18 yaş aralığındaki ergenler dahil edilmiş olup örneklemin çoğunluğunu çalışan babalar oluşturmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın ve bazı alt boyutlarının (aile desteği, akran desteği, mücadele azmi) baba çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu incelendiğinde, anlamlı farklılığın babası çalışan ergenlerin lehine olduğu görülmektedir. Buna göre babası çalışan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile dayanıklılığın aile desteği, akran desteği ve mücadele azmi alt boyutlarının babası çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Anlamlı farklılık; baba çalışmama durumuna bağlı olarak aile içinde yaşanabilecek stres faktörlerin ergenin uyumuna olan etkisi üzerinden açıklanabilir. Conger ve arkadaşları (610) aile geliri, sabit olmayan iş, borçlar ve gelir kaybı gibi unsurların aile içerisinde ekonomik strese neden olabildiği bu stresin ebeveyn depresif ruh halimi tetikleyerek eşler arası evlilik çatışmasına yol açabildiğini belirtmektedir. Eşler arası yaşanan çatışmalar ve

ebeveynin depresif ruh hali ise ebeveyn-ergen etkileşimi bağlamında ergenin duygusal gerilim, özgüven kaybı, kişiler arası ilişkilerde sorun yaşamasına neden olabilmektedir (4). Bu bağlamda ataerkil aile yapısının izlerinin devam ettiği ülkemizde özellikle baba işsizliği ergen açısından risk faktörleri bağlamında ele alınabilir. Nitekim, Bacikova-Sleskova ve arkadaşları (611) tarafından yapılan araştırmada çalışmayan baba ile ergenin psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış olup araştırmada çalışmayan babaların, çocukları ile daha az destekleyici ilişkiler kurduğu belirtilmiştir. Gürkan (599) tarafından ortaokula devam eden öğrencilerle yapılan araştırmada ise, psikolojik dayanıklılığın babası çalışanların lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmaların aksine bazı araştırmalarda baba çalışma durumuna göre psikolojik dayanıklılığın farklılaşmadığı da görülebilmektedir (520, 600). Bu noktada, çalışılan grupların spesifik özelliklerine (risk faktörleri ve koruyucu faktörler) bağlı olarak farklı sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir. Bu kapsamda, geniş ölçekte babası çalışan-çalışmayan ergenlerin dağılımlarının görece birbirine daha yakın olduğu ve dolaylı yaşantılar bağlamında çalışan ve çalışmayan baba deneyimlerinin ergenin yaşantısına olabilecek potansiyel yansımalarının ele alındığı çalışmalardan elde edilecek sonuçların alanyazına katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Algılanan Gelir Düzeyi

Araştırmada, ergenlerin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Aile Desteği alt boyutu puan ortalamaları arasındaki fark, algılanan gelir durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Benlik Saygısı Ölçeği, Yeterlik Algısı Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği genel toplamı ile Akran Desteği, Okul Desteği, Uyum, Mücadele Azmi ve Empati alt boyutlarından alınan puanların algılanan gelire göre farklılaşmadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 4.13.). Mevcut araştırmanın bulgularından hareketle ilgili alanyazın (*sırasıyla, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı, psikolojik dayanıklılık*) algılanan gelir düzeyi değişkeni açısından gözden geçirilmiştir.

Bilinçli farkındalığın, algılanan gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgusundan hareketle belirlenmesi amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda aile gelir düzeyini orta olarak algılayan ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin aile gelir düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aile içerisinde ekonomik açıdan karşılaşılan güçlüklerin çeşitli yaşam zorluklarını da beraberinde getirebileceği, bazı durumlarda maddi açıdan yoksunluğa bağlı olarak temel ihtiyaçların dahi karşılanmasının güç bir hale gelebileceği dikkate alındığında; ergenlerin ailede yaşanan ekonomik güçlükler bağlamındaki olumsuz düşüncelerinin, mevcut ana yönelik farkındalığın azalmasına yol açabileceğini düşündürmektedir. Öyle ki, Azak (612) ile Kocaarslan Pirondini ve Gürşen Otacioğlu (613) tarafından üniversitede öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmalarda sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de daha düşük olduğu bulgusu mevcut araştırma bağlamında sosyoekonomik açıdan yaşanan güçlüklerin ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinde azalmaya yol açabileceği yönündeki görüşünü destekler niteliktedir. Ancak, alanyazında liseye devam eden ergenlerde bilinçli farkındalığın sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermediğini bulgulayan araştırma sonuçları ile de karşılaşılmaktadır (451, 453). Mevcut araştırmada, aile gelir düzeyinin sayısal değişkenler bağlamında değerlendirilmeksizin ergenlerin algıladığı aile gelir düzeyine yönelik bildirimlerinin dikkate alındığı göz önünde bulundurulduğunda daha geniş örneklemelerde hem algılanan hem de aylık gelir düzeyinin birlikte yer aldığı araştırmalardan elde edilecek sonuçların konuyla ilgili daha genel ve kapsayıcı çıkarımlarda bulunmaya katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Benlik saygısının, algılanan gelire göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucundan hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde Özbey (538) ile Uyanık Balat ve Akman (549) 'nın yaptıkları çalışmalardan elde edilen sonuçların mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmanın aksine bazı çalışmalarda, benlik saygısının algılanan düzeyine bağlı olarak farklılık gösterdiği ve ailenin gelir düzeyinin benlik saygısının gelişiminde önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (471, 535, 561, 614). Bu çalışmalarda sıklıkla oluşan anlamlı farklılık;

sosyo-ekonomik durumu düşük olarak algılayan ergenlerin aleyhinedir. Örneğin, Aktaş (535) tarafından yapılan çalışmada sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin sosyoekonomik düzeyi düşük olan ergenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sarıkaya (471)'nin araştırmasında ise aile gelir düzeyini düşük olarak bildiren ergenlerde benlik saygısının aile gelir düzeyini orta olarak bildirenlere göre daha düşük olduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda, ilgili araştırmalar ile mevcut araştırma ile arasındaki farklılığın, örneklemin demografik özelliklerindeki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceğini düşündürmektedir. Bu araştırmada, sosyoekonomik gelire göre yapılan grupların dağılımı incelendiğinde; katılımcı ergenlerin büyük bir çoğunluğu ailesinin gelir düzeyini orta olarak algıladığı, düşük ve yüksek gelir bildirimlerinin ise daha az olduğu görülmektedir. Her ne kadar grupların benlik saygısı ortalama puanlarının birbirine yakın oluşu dikkat çekse de aile gelir düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarının da diğer iki gruba göre daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı görülmemektedir. Bu noktada, katılımcıların sosyodemografik açıdan daha dengeli dağıldığı bir örneklemden elde edilebilecek sonucun istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterebileceği izlenimi vermektedir.

Yaşam doyumunun, algılanan gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgusundan hareketle gruplar arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla yapılan ikili karşılaştırmalar; aile gelir düzeyini orta ve yüksek olarak algılayan ergenlerin yaşam doyumlarının, aile gelir düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, ergenin algıladığı gelir düzeyindeki artışın yaşamdan alınan doyumunu arttırdığı şeklinde yorumlanabilir. Sosyoekonomik açıdan aile gelir düzeyi orta ve yüksek olan ergenlerin sportif ve sanatsal faaliyetlere katılım, alışveriş yapma, teknolojiye erişim, akranlarla sosyal ortamlarda vakit geçirme, dil eğitimi alma gibi aktiviteleri gerçekleştirebilmeleri daha muhtemel görülmektedir. Bu tür etkinliklere katılımın çoğu zaman maddi imkanlar çerçevesinde gerçekleştiği dikkate alındığında aile gelir düzeyi düşük olan ergenlerin bu tarz etkinliklere katılımı güçleşebilir. Bu durum da yaşamdan alınan doyumunu düşürebilir. Nitekim alanyazında, düşük sosyoekonomik statüye sahip olan ergenlerin yaşamlarını zenginleştirecek

deneyimler yaşamak için yeterli maddi imkanlarının olmadığı belirtilerek, kısıtlı deneyimlerin ergenlerin yaşamlarındaki fırsatları en aza indirdiğine dikkat çekilmektedir (44). Bu kapsamda, ergenin maddiyata dayanan isteklerini gerçekleştirebilmesi için belirli düzeyde sosyoekonomik imkana sahip olması önemli görülmektedir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; Toprak (378), Ash ve Huebner (480), Tümkaya ve arkadaşları (481), Sezer ve Turğut (487), Paolini ve arkadaşları (607) ile Raboteg-Šarić ve arkadaşları (608)'nin araştırmalarında ergenlerin yaşam doyumunun algılanan gelire göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, üniversitede öğrenim gören öğrencilerle yapılan çalışmalarda da algılanan gelir düzeyinin bireyin yaşam doyumu üzerinde önemli olabileceği belirlenmiştir (615-619). Farklı örnekleme yapılan ve mevcut araştırma bulguları ile tutarlılık gösteren bu sonuçlar, sosyoekonomik açıdan yaşanan güçlüklerin bireylerin yaşamdan aldıkları doyumu üzerinde önemli bir role sahip olduğu izlenimi verse de bazı çalışmalarda, yaşam doyumunun algılanan gelir düzeyine göre farklılık göstermediği bulgusu ile de karşılaşılmaktadır (479, 482, 486, 581). Dolayısıyla, daha geniş örnekleme algılanan gelir düzeyi dağılımlarının görece birbirine daha yakın olduğu ve algılanan gelir düzeyine ek olarak ailenin ortalama aylık gelir düzeyinin niceliksel olarak da belirlendiği çalışmalardan elde edilecek sonuçların alanyazına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Yeterlik algısı ve alt boyutlarının (akademik ve sosyal) algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusu doğrultusunda ilgili alanyazın gözden geçirildiğinde yapılan bazı çalışmaların mevcut araştırmanın bulguları ile birebir örtüştüğü görülmektedir. Bu araştırmalar, Telef (506) ve Toplu (507) tarafından gerçekleştirilmiş olup yapılan araştırmalar neticesinde; ergenlerde genel yeterlik, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik düzeylerinin algılanan gelir durumuna göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Ayrıca, ergenlerde algılanan gelir düzeyine göre genel yeterlik düzeyinin farklılaşmadığı yönündeki araştırma sonuçları da mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir (497, 620, 621). Bu araştırmaların aksine bazı araştırmalarda ise algılanan gelir düzeyine ergenlerin genel yeterlik (341, 495, 501, 505, 582); akademik yeterlik (341, 505); sosyal yeterlik (341,

505, 622) düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu ile karşılaşılmaktadır. Bu noktada, çalışılan grupların spesifik özelliklerine ve sosyodemografik özelliklerine bağlı olarak farklı sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir. Nitekim mevcut araştırmada ergenlerin büyük bir çoğunluğu algıladığı gelir düzeyini orta olarak belirtmiştir. Bu durum, aile içinde ergenin temel gereksinimlerinin karşılanıyor olabileceği izlenimi vermektedir. Ancak yine de daha geniş ölçekte, algılanan gelir düzeyine göre grup dağılımlarının görece birbirine daha yakın olduğu ve buna ek olarak ailenin ortalama aylık gelir düzeyinin niceliksel olarak da belirlendiği çalışmalardan elde edilecek sonuçların alanyazına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutu haricinde genel olarak algılanan sosyoekonomik gelire göre anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucundan hareketle ilgili alanyazın gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda genel psikolojik dayanıklılığın algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılık göstermediğini belirten araştırma bulguları (378, 520, 556, 569, 570, 600) mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu araştırmaların aksine bazı araştırmalarda, psikolojik dayanıklılığın algılanan gelire göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucunu dikkat çekmektedir (381, 384, 516, 534). Nitekim psikolojik dayanıklılık araştırmalarında düşük sosyoekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuk ve ergenler için önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilirken (20, 113, 137, 138); istikrarlı ve yeterli aylık gelir (185) ailesel düzeyde koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır. Nitekim mevcut araştırmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun algıladığı gelir düzeyini “orta” olarak bildirmiştir. Gelirin “orta” olarak bildirişi ergenlerin aile gelir düzeyini istikrarlı ve yeterli görmüş olabileceği izlenimi vermektedir. Bu unsur, ailesel açıdan koruyucu bir faktör olarak değerlendirildiğinde, genel psikolojik dayanıklılık düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemesine neden olmuş olabilir. Bu kapsamda, ergenlerde genel psikolojik dayanıklılık düzeyi algılanan gelire göre farklılık göstermese de aile desteği alt boyutunda oluşan anlamlı farklılık, önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Bu bulgudan hareketle yapılan ikili karşılaştırmalar, aile gelirini yüksek olarak bildiren ergenlerin algıladığı aile desteğinin, aile gelirini düşük olarak bildiren ergenlerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, ailesel

düzeyde; ergenin psikolojik dayanıklılık açısından sosyoekonomik düzeyin önemini gözler önüne sermektedir.

5.3. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Araştırma Değişkenleriyle Olan İlişkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve yeterlik algısının (akademik yeterlik ve sosyal yeterlik) psikolojik dayanıklılığı açıklamadaki rolü değerlendirilmeden önce, bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre; bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve yeterlik algısı değişkenlerinden her biri ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 4.15.).

Bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki; ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacağını göstermektedir (Bkz. Tablo 4.15.). Ayrıca, ergenlerde bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik dayanıklılığın aile desteği, okul desteği, uyum ve mücadele azmi yönünün de arttığı elde edilen sonuçlar arasındadır (Bkz. Tablo 4.16.). Alanyazında ergen örnekleminde gerçekleştirilen araştırmalarda da bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (29, 31, 385, 388, 391, 403, 404, 446). Ergenlik dönemi dışında; çocukluk, beliren yetişkinlik (yetişkinliğe geçiş) ve yetişkinlik döneminde olan kişilerle gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen sonuçlar mevcut araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir (30, 32, 389, 390, 393, 395, 405, 406, 623, 624). Bu kapsamda yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucunun aksi yönünde bir araştırma ile karşılaşılması, bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilme düşüncesini güçlendirmektedir. Bilinçli dikkat ve farkındalığı yüksek olan kişiler, zor koşullar esnasında ortaya çıkan duygu ve düşüncelerden kaçınmak yerine mevcut ana odaklanarak içinde bulunduğu anı tam anlamıyla yaşamaktadır (236-238). Böylelikle kişi, geçmiş ve geleceğe odaklanmadan, şimdiki zamanda meydana gelen duygularını ve düşüncelerini yargısız bir biçimde fark

etmeye ve gözlemlemeye başlayarak (230), kendi içsel ve dışsal kaynaklarını fark etmektedir (237). Bu farkındalık hali ise kişinin var olan acısının hafiflemesine, yaşamının zenginliklerini fark etmesine ve kendi yaşamı ile ilişki içinde olabilmesine katkı sağlamaktadır (223). Bu açıdan değerlendirildiğinde, ergenlik döneminde durumlar ve olaylar karşısında kendi içsel ve dışsal kaynaklarının farkına varabilen ergenlerin, belirli bir risk faktörüne bağlı yaşanan güçlüklerin üstesinden görece daha kolay gelebileceği düşünülebilir. Kurilova (393) 'ya göre zorluklar karşısında dirençli olabilme becerisi; koşullu alışkanlıklar, öğrenilmiş çaresizlikler, geçmiş yaşamdaki deneyimlerden edinilen varsayımlar olmadan mevcut anı daha derin ve net bir biçimde görebilmeyi gerektirmektedir. Yani bu süreçte içsel olarak mevcut anda deneyimlenen durumla temas halinde olabilme, bilişsel ve duygusal açıdan yaşanan deneyimin her yönüyle farkında olabilme önemli görülmektedir. Bu özellikler bilinçli farkındalığın yargılayıcı olmaksızın acı veren veya hoş olmayan duygu ve düşüncelerle aşırı özdeşleşmeden, bastırmaya çalışmadan, uyumsuz şekillerde tepki vermeden yaşanan deneyimi gözleme ve tanımlama yönleri ile ilişkilendirilebilir. Nitekim alanyazında, bilinçli farkındalığın otomatik düşüncelerden, olumsuz davranışsal kalıplardan ve tepkisellikten kurtulmaya izin vererek bireylerin bakış açılarını genişlettiği, esnekliği ve uyarlanabilirliği teşvik ederek bireylerin yaşadığı durumlara daha yansıtıcı (refleksif olmayan) yanıtlar verebilmeyi sağladığı belirtilmektedir (248). Bu kapsamda mevcut araştırmada, bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü orta düzeydeki ilişki makul görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutları açısından da bakıldığında ergenin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça aile ve okulu bağlamındaki destek kaynaklarını daha gerçekçi değerlendirebileceği, zorluklar karşısında var olan kaynakları çerçevesinde mücadele edebileceği ve görece daha kolay uyum sağlayabileceği düşünülebilir.

Benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki; ergenlerde benlik saygısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacağını göstermektedir (Bkz. Tablo 4.15.). Ayrıca, ergenlerde benlik saygısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati yönünün de arttığı elde edilen sonuçlar arasındadır (Bkz. Tablo 4.16.). Alanyazında ergen

örnekleminde gerçekleştirilen çalışmalarda da benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (31, 35, 36, 379, 386, 391, 446, 471, 521, 531, 625, 626). Öyle ki, psikolojik dayanıklılık perspektifinde bireye özgü alanın bir parçası olarak ele alınan benlik saygısı (627); aile, akran ve sosyal çevre gibi hususlarla birlikte sağlıkla ilgili davranışlar üzerinde var olan etkisi nedeniyle sağlığın geliştirilmesinde ve teşvik edilmesinde önemli faktör olarak değerlendirilmektedir (626). Ayrıca, bireylerin kendilerine ve karşılaşılan durumlara daha olumlu bakabilmesi ve kişinin stresle başa çıkma becerilerini etkilemesi yönüyle, psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalarda bireysel açıdan önemli bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır (24, 179, 189, 200, 201, 628, 629). Ayrıca, benlik saygısının yüksek oluşu, ergenin kendisi ile ilgili izlenimleri ve fikirlerinin önemli olarak değerlendirdiğine bir işarettir (44). Bu noktada, ergenin kendi benliğini kabul etmesi, onaylaması ve kendini değerli görmesi yaşanan güçlüklerle karşı dirençli ve sağlam bir duruş sergilemesine katkı sağlıyor olabilir. Buna göre, mevcut araştırmadan elde edilen benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında var olan orta düzeydeki anlamlı ilişki makul görülmeyle birlikte, ergenlik döneminde benlik saygısı yüksek olan bireylerin çeşitli olumsuz koşullarla baş etmesinin görece daha kolay olacağı belirtilebilir.

Yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki; ergenlerde yaşam doyumu arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacağını göstermektedir (Bkz. Tablo 4.15.). Ayrıca, ergenlerde yaşam doyumu arttıkça psikolojik dayanıklılığın aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati yönünün de arttığı elde edilen sonuçlar arasındadır (Bkz. Tablo 4.16.). Yaşamın her döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde de ergenin, potansiyel risk faktörleri ile karşılaşabileceği ve karşılaşılan risk faktörlerini önlemenin her koşulda mümkün olmayacağı düşünüldüğünde; yaşam doyumunun yüksek oluşu psikolojik dayanıklılık düzeyi açısından önemli görülebilir. Alanyazında, yaşam doyumu yüksek olan ergenlerin, kendi yaşamlarını daha olumlu değerlendirdikleri, mutluluk gibi duyguları daha sık yaşadıklarını belirttikleri, yaşamlarının birçok alanında işlevlerinin daha yüksek olduğu ve daha az dışa yönelim problemleri yaşadıkları (317-319) bunun

aksine yaşam doyumu düşük olan ergenlerin ise genel olarak uyum problemleri, depresif belirtiler, psikopatolojik ve davranışsal sorunlar yaşayabildikleri belirtilmektedir (317, 320). Bu çerçevede, farklı nedenlerden ötürü yaşam doyumu düşük olan ergenlerin potansiyel risk faktörleri karşısında daha fazla güçlük yaşayabilirken; yaşam doyumu yüksek olan ergenlerin potansiyel risk faktörlerinin olumsuz etkilerinden kendilerini görece daha kolay koruyabilecekleri düşünülebilir. Buna göre, mevcut araştırmadan elde edilen yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında var olan orta düzeydeki anlamlı ilişki makul görülmektedir. Nitekim ergen örnekleminde gerçekleştirilen çalışmalarda da yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (31, 378, 380, 383). Benzer şekilde ergenlik dönemi dışında; gelişimin farklı evrelerinde olan kişilerin katılımıyla gerçekleştirildiği araştırmalardan elde edilen sonuçlar da mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir (387, 389, 396, 402, 630-633). Daha öncesinde de belirtildiği gibi psikolojik dayanıklılık, sadece zorluklarla başa çıkma kapasitesi olarak ele alınmamakta; aynı zamanda karşılaşılan zorluk sonrasında adaptif davranışlar veya pozitif büyüme ile ilişkilendirilmektedir (20, 634, 635). Bu kapsamda, bahsi geçen araştırmalarda sıklıkla yaşam doyumunun pozitif büyüme ile ilişkilendirildiği de görülmektedir. Buna göre bireyde psikolojik dayanıklılık arttıkça yaşam doyumunun artacağı belirtilmektedir (636). Ancak bunun tam aksi de mümkün görülmektedir. Lee ve arkadaşları (201), yaşamdan alınan doyumun, bireyin uyumunu arttıran, uyumunu teşvik eden bir özellik olduğunu belirterek yaşam doyumunu koruyucu bir faktör ele almaktadır. Öyle ki Masten (85), pozitif uyumun göstergesi olarak değerlendirilen uyum sağlayıcı davranışların koruyucu faktörlerle örtüştüğünü ifade etmektedir. Buna göre yaşanan risk karşısında uyum sağlayıcı davranışların süreçteki rolü koruyucu faktör olarak değerlendirilebilirken; çıktı olarak bakıldığında olumlu sonuç/pozitif büyüme olarak konumlandırılabilir (Akt. 119). Bu kapsamda, bu çalışmada yaşam doyumu bireysel düzeyde koruyucu bir faktör olarak ele alınarak yaşam doyumunun ergenin psikolojik dayanıklılığını açıklamadaki rolü incelenmiştir. Nitekim, elde edilen sonuç anlamlı görülmektedir (Bkz. Tablo 4.23). Bu sonuç aslında psikolojik dayanıklılığı tanımlama ve

boyutlandırmada dinamik bir bakış açısı ile hareket etmenin önemini (215) gözler önüne sermektedir.

Yeterlik algısı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki; ergenlerde öz yeterlik arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacağını göstermektedir. (Bkz. Tablo 4.15). Ayrıca, ergenlerde yeterlik algısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati yönünün de arttığı araştırmadan elde edilen sonuçlar arasındadır (Bkz. Tablo 4.16.). Benzer şekilde, yeterlik algısının akademik yeterlik ve sosyal yeterlik yönleri için de benzer sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Buna göre, ergenlerde yeterlik algısının; akademik yeterlik ve sosyal yeterlik yönü arttıkça psikolojik dayanıklılığın artış göstereceği söylenebilmektedir (Bkz. Tablo 4.15.). Genel yeterlik algısının her iki alt boyutu (sosyal yeterlik ve akademik yeterlik) ile psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki; psikolojik dayanıklılıkta öz yeterliğin önemli bir kaynak olabileceğini düşündürmektedir. Öyle ki, konuyla ilgili yapılan araştırmalar ve kuramsal açıklamalar da yeterlik algısı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki bulgusunu destekler niteliktedir. Bu çalışmalar genel olarak yeterliklerine yönelik inancı yüksek olan kişilerin, psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olacağını göstermektedir (33, 379, 505, 637-640). Öz yeterliğin, “bireyin belirli düzeydeki kazanımları elde edebilmek için gerekli olan eylem yollarını organize edebilme ve yürütebilme becerilerine olan inancı (641)” olarak kavramsallaştırıldığı göz önünde bulundurulduğunda; yeterliklerine yönelik inancı yüksek olan bireylerin, olumsuz yaşam olayları karşısında var olan kaynakları çerçevesinde duygu, düşünce ve davranışlarını düzenlemesi muhtemel görülmektedir. Nitekim, Telef ve Karaca (496), güçlü bir öz yeterlik inancının, olumsuz yaşam deneyimlerinin nasıl yöneteceğinin belirlenmesine ve bu deneyimlerin olumsuz etkilerinden korunmasına katkı sağladığını belirtmektedir. Rutter (21) ise olumsuz durumların üstesinden gelerek olumlu yaşantılar elde etme sürecince öz yeterlik inancının koruyucu önemini vurgulamaktadır. Bu görüşlere paralel olarak, psikolojik dayanıklılık araştırmalarında, öz yeterliğin sıklıkla bireysel açıdan koruyucu bir faktör olarak ele alındığı görülmektedir (25, 26, 185, 198, 201-203). Buna göre, mevcut araştırmadan elde edilen yeterlik

algısı ile psikolojik dayanıklılık arasında var olan orta düzeydeki pozitif yönlü anlamlı ilişki makul görülmele birlikte, ergenlik döneminde yeterlik algısı yüksek olan bireylerin artan psikolojik dayanıklılık düzeyi ile risk faktörlerinin potansiyel olumsuz etkilerinden olumlu sonuçlar elde ederek gelişimlerini devam ettirebileceklerini düşündürmektedir.

5.4. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Araştırma Değişkenlerin Rolüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Araştırmada, riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde psikolojik dayanıklılığın her bir alt boyutunun (aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati) ve genel psikolojik dayanıklılık düzeyinin; bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik yeterlik ile sosyal yeterlik kombinasyonları üzerinden açıklanıp açıklanmayacağını belirlemek üzere çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik dayanıklılığın her bir alt boyutunun, sözü edilen değişkenlerin farklı kombinasyonları üzerinden açıklanabildiği tespit edilmiştir. Genel psikolojik dayanıklılık açısından bakıldığında ise sözü edilen her bir değişkenin (bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik) psikolojik dayanıklılığı açıklamada önemli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Buna göre ilk aşamada; psikolojik dayanıklılığın her bir alt boyutu nezdinde elde edilen bulgular; ikinci aşamada ise araştırmmanın temel problemini oluşturan sözü edilen değişkenlerin genel psikolojik dayanıklılığı açıklamadaki rolü nezdinde elde edilen sonuçlar alanyazın ışığında yorumlanmıştır.

Psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutu açısından araştırma sonuçları, ergenlerde aile desteği düzeyindeki değişimin %26'sının (önem sırasına göre) yaşam doyumu, bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sosyal yeterlik üzerinden açıklanabildiğini göstermektedir. Ayrıca analizler sonucunda, sözü edilen değişkenlerin pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.17.). Bu kapsamda, ergenlerde yaşam doyumu, bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sosyal

yeterlik arttıkça psikolojik dayanıklılıkta aile desteğinin artacağı belirtilebilir. Elde edilen bulguların yorumlanması noktasında aynı ölçme aracının kullanıldığı benzer nitelikte bir araştırma ile karşılaşılmaması konuya yönelik araştırmalar nezdinde çıkarım yapmayı güçleştirse de bu sonuç, yaşamdan yüksek düzeyde doyum alan, şimdiki zaman farkındalığı yüksek olan, benliğini olumlu değerlendiren ve sosyal ilişkilerinde kişisel hedeflerini başarabilme inancına sahip olan ergenlerin aile içi iletişimlerini ve aileden aldıkları desteği daha yüksek algılaması yönüyle değerli görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın akran desteği alt boyutu açısından araştırma sonuçları, ergenlerde psikolojik dayanıklılığın akran desteği düzeyindeki değişimin %27,9'unun (önem sırasına göre) sosyal yeterlik, benlik saygısı ve akademik yeterlik üzerinden açıklanabildiğini göstermektedir. Ayrıca yapılan analiz sonucunda sosyal yeterlik ve benlik saygısının akran desteğine pozitif yönde akademik yeterliğin ise negatif yönde bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 4.18.). Buna göre, benlik saygısı ve sosyal anlamda yeterlilikteki artış akran desteğini önemli ölçüde arttırırken, akademik anlamda yeterlilikteki artış ise akrandan destek almaya önemli ölçüde azaltmaktadır. Bu sonuç; yüksek benlik saygısına sahip olan ve sosyal ilişkilerini güçlü gören, sosyal anlamda kendine güvenen ve sosyal açıdan girişken olduğunu düşünen ergenlerin karşılaştığı risk faktörlerinin potansiyel olumsuz etkileri ile başa çıkmada psikolojik açıdan akranlarından destek almaya daha talepkar olabileceği izlenimi vermektedir. Akademik yeterlik açısından bakıldığında ise elde edilen sonuç sembolik etkileşimcilik teorisi çerçevesinde yorumlanabilir. Sembolik etkileşimci teoriye göre (642, 643); bireylerin kendilerine ilişkin öznel değerlendirmelerinde başkalarının görüşlerine de önem verdiği belirtilmektedir. Bu teori bağlamında, akademik anlamda güçlü bir yeterlik inancına sahip olan ergenlerin muhtemelen akranları arasında da akademik açıdan itibarlı algılanabileceği düşünülebilir. Nitekim alanyazında, akran akademik itibarı ve akran kabulünün öğrencilerin akademik öz yeterliklerine ve başarısına ortak katkısını konu alan araştırmalarla da karşılaşılmaktadır (644, 645). Ayrıca hem kuramsal açıdan hem de yapılan araştırmalarda güçlü bir akademik yeterlik algısının başarılı olma ilişkilendirildiği görülmektedir (346, 353, 359, 360, 646). Bu kapsamda,

akademik görevlerini yerine getirebilen, akademik anlamda kendini başarılı gören ve muhtemelen akranları arasında akademik açıdan itibarlı algılanan ergenlerin karşılaştığı potansiyel risk faktörü ile başa çıkmada algıladığı akran itibarını kaybetmemek için akranlarından destek talebinde bulunmak yerine daha farklı dışsal kaynaklara yönelebileceği düşünülebilir. Öyle ki mevcut araştırmada akademik yeterlik arttıkça dışsal kaynak olan öğretmenlerden ve okul personelinden alınan desteğin arttığı yönündeki sonuç; bu görüşü destekler niteliktedir.

Psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutu açısından araştırma sonuçları, ergenlerde okul desteği düzeyindeki değişimin %10,2'si akademik yeterlik üzerinden açıklanabildiğini göstermektedir. Ayrıca yapılan analizler sonucunda akademik yeterliğin okul desteği üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 4.19.). Buna göre riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde akademik yeterlik arttıkça, psikolojik dayanıklılıkta okul desteği de artmaktadır. Bu alt boyutun okul ve öğretmenlerden alınan desteğe yönelik maddeleri içerdiği göz önüne alındığında; bu sonuç aynı zamanda akademik açıdan kendini yeterli gören ergenlerin potansiyel risk faktörleri ile başa çıkmada dışsal kaynak olarak öğretmenlerinden veya çeşitli okul personelinden destek almayı tercih ettiklerini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutu açısından araştırma sonuçları, ergenlerde uyum düzeyindeki değişimin %27,2'si (önem sırasına göre) benlik saygısı, sosyal yeterlik ve bilinçli farkındalık üzerinden açıklanabileceğini göstermektedir. Ayrıca yapılan analizler sonucunda sözü edilen değişkenlerin bireyin uyumu üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.20.). Elde edilen sonuç doğrultusunda riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde benlik saygısı, sosyal yeterlilik ile bilinçli dikkat ve farkındalık arttıkça ergenlerin yeni karşılaşılan durumlara uyum sağlayabilme becerisinin de artacağı söylenebilir. Weiten ve arkadaşları (647) göre uyum, günlük yaşamda meydana gelen değişimlere gösterilen reaksiyonların tümünü içermektedir. Bu kapsamda ergenlik dönemine gelişimsel perspektifle bakıldığında; hızla büyüyen ve farklılaşan beden, cinsiyet özelliklerinin gelişimi, beden imgesi, düşünce sisteminde ve karar verme süreçlerindeki değişim, kimlik arayışı,

ahlaki muhakeme, akran, aile ve karşı cinsle olan ilişkiler, kariyer seçimi gibi unsurların her biri aslında sağlıklı bir gelişim için uyum sağlanması gerekli görülen önemli süreçler olarak ele alınabilir (648). Ayrıca bu değişimlere uyum sağlamanın dışında ergen günlük yaşamında farklı risk etmenleriyle de karşı karşıya kalabileceği göz önünde bulundurulduğunda elde edilen sonuç oldukça değerli görülmektedir. Öyle ki, bu bulgu, riskli yaşam olayı deneyimleyen ancak benlik saygısı yüksek olan, sosyal ilişkilerinde kendine güvenen, sosyal ilişkiler bağlamında kendini yeterli gören ve mevcut anda meydana gelen deneyimleri fark edebilen ergenlerin, yaşamlarındaki değişimlere ve farklılıklara uyum sağlama becerilerinin de yüksek olacağını göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi alt boyutu açısından araştırma sonuçları incelendiğinde ergenlerde mücadele azmi düzeyindeki değişimin %39,2'si (önem sırasına göre) benlik saygısı, akademik yeterlik, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık üzerinden açıklanabileceği görülmektedir. Ayrıca yapılan analizler sonucunda sözü edilen değişkenlerin her birinin riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenin uyumu üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.21). Elde edilen sonuç doğrultusunda riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde benlik saygısı, akademik yeterlik, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arttıkça mücadele azminin de artacağı söylenebilir. Bu alt boyutun gelecekle ilgili hedefler belirleme ve mücadeleye dayalı duygulara yönelik maddeleri içerdiği göz önüne alındığında sözü edilen değişkenlerin, ergenlerin gelecek yönelimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği izlenimi vermektedir. Gelişimsel açıdan bakıldığında, toplum, ergenlik döneminde ergene yaşa bağlı gelişimsel görevler ve değişen roller bağlamında gelecek hakkında düşünmenin önemini vurgulamakla birlikte, ergenlerin geleceğe yönelik amaçlar belirlemelerini ve gelecekle ilgili önemli kararlar almalarını beklemektedir (649, 650). Bu süreçte, gelecekle ilgili alınan kararların ergenin yetişkin yaşamını da etkileyebileceği dikkate alındığında; ergenin geleceğe hedef belirlerken veya belirli bir konuda seçim yaparken özellikle tutarlı kişilik özelliklerinin ve benlik kavramının şekillenmesi, netleşmesi oldukça önemlidir (649). Bu kapsamda mevcut araştırmada sözü edilen değişkenlerin her birinin, ergenin kişilik özelliklerine ve benlik

kavramının şekillenmesine katkı sağladığı düşünüldüğünde, elde edilen sonuç makul görülmektedir. Bu doğrultuda bu sonuçtan hareketle kendini seven, kendi benliğini olumlu değerlendiren, akademik anlamda verilen görevleri yerine getirebileceğine inanan, yaşamından doyum alan ve şimdiki zaman farkındalığı yüksek olan ergenlerin geleceğe yönelik gerçekçi hedefler belirleyerek bu hedefleri gerçekleştirmede daha mücadeleci bir yapıda olacakları düşünülebilir. Ayrıca bu yapı, ergenlerin potansiyel risk faktörlerinin etkileri ile başa çıkabilme sürecinde önemli bir içsel kaynak olarak ele alınabilir.

Psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutu açısından araştırma sonuçları, riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde empati düzeyindeki değişimin %16,9'unun (önem sırasına göre) sosyal yeterlik ile akademik yeterlik üzerinden açıklanabildiğini göstermektedir. Ayrıca yapılan analiz sonucunda sözü edilen her iki değişkenin de bireyin empati becerisi üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.22). İlgili alt boyutun kişinin karşısındaki kişileri anlama becerisine yönelik maddeler içerdiği bilgisinden hareketle elde edilen sonuç riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik arttıkça ergenin kişilerarası ilişkilerinin niteliğinde ve empati düzeylerinde artış görülebileceği şeklinde yorumlanabilir. Nitekim bu sonuç, ilgili alanyazında akademik ve sosyal yeterlik inancı yüksek olan ergenlere yönelik tanımlanan özellikler bağlamında desteklenmektedir. Örnek vermek gerekirse, Özer ve arkadaşları (39) arkadaşları, akademik yeterlik algısının ergenin sadece akademik performansını değil aynı zamanda sosyal ve duyuşsal birtakım özelliklerini de etkilediğine dikkat çekerek akademik yeterliğin sosyal ve kişilik gelişimi üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkarabildiğini belirtmektedir. Sosyal yeterlik açısından bakıldığında ise kişilerarası ilişkilerde sözel ve sözel olmayan mesajlara daha duyarlı olma, kolay ilişki kurma ve sürdürbilme, deneyimler karşısında olumlu ve empatik yaklaşım sergileme, sosyal açıdan problem çözme ve sosyal ortama uyum sağlama gibi unsurlar, sosyal yeterliğin göstergeleri olarak ele alınabilir (39, 367). Buna göre, ergenin sosyal çevresi ile olan etkileşimi, psikososyal uyumu ve kişiler arası iletişimi bağlamında psikolojik açıdan dayanıklı olma ile

ilişkilendirilen empati becerisinin (390) hem sosyal yeterlik hem de akademik yeterlik algısına bağlı olarak açıklanıyor olması makul görülmektedir.

Genel psikolojik dayanıklılık değişkeni açısından araştırma sonuçları; riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyindeki değişimin %48,7'sinin (önem sırasına göre) benlik saygısı, sosyal yeterlik, yaşam doyumu, akademik yeterlik ile bilinçli dikkat ve farkındalık değişkenleri üzerinden açıklanabileceğini göstermektedir. Ayrıca yapılan analiz sonucunda, tüm değişkenlerin psikolojik dayanıklılığa pozitif yönde bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.23). Buna göre, riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, sosyal yeterlik ve akademik yeterlikteki artış; psikolojik dayanıklılıktaki artışı da öngörmektedir. Araştırma bulgularından hareketle ilgili alanyazın incelendiğinde mevcut araştırmanın tüm değişkenlerini içeren benzer nitelikte araştırma ile karşılaşılmamakla birlikte; ergenlik döneminde psikolojik dayanıklılığı açıklamada farklı değişkenler üzerinden kurulan modeller dikkat çekmektedir. Nitekim, bu modellerde mevcut araştırmanın bazı değişkenlerine yer verildiği de görülmektedir. Örnek vermek gerekirse Yenice (391) tarafından lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısının rolünün incelendiği yüksek lisans tez çalışması sonuçları, psikolojik dayanıklılıktaki değişimin %22'sinin; bilinçli farkındalık ile benlik saygı üzerinden açıklanabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Daigneault ve arkadaşları (446) tarafından cinsel istismar travması yaşayan ergenlerin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, bilinçli farkındalık-kendini kabul ve benlik saygısının psikolojik dayanıklılığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Arslan (379) tarafından düşük sosyoekonomik düzeyin risk faktörü olarak ele alındığı araştırmada ise; ergenlerde psikolojik dayanıklılığı yordamada, benlik saygısı, olumlu duygular ve öz yeterliğin rolü incelenmiş olup elde edilen sonuçlar, psikolojik dayanıklılıktaki değişimin %36'sının benlik saygısı, öz yeterlik ve olumlu duygular üzerinden açıklanabileceğini göstermiştir. Sözü edilen her üç araştırmada, psikolojik dayanıklılığı açıklamada benlik saygısının diğer değişkenlere göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu yönündeki sonuç; mevcut araştırmanın bulgusu ile tutarlı görülmektedir. Fergusson

ve Horwood (629) tarafından yapılan 21 yıl süren boylamsal araştırmadan elde edilen analiz sonuçları da benlik saygısının psikolojik dayanıklılık açısından oldukça önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Öyle ki alanyazında yüksek benlik saygısı; bireylerde psikososyal uyum, olumlu duygulanım, prososyal davranışlar, yaşam doyumunu, sosyal güven gibi olumlu psikolojik sonuçlar açısından oldukça değerli görölmektedir (425, 651). Pozitif psikoloji bağlamında öz değerlendirme üzerine yapılan teorik ve ampirik çalışmalar da yüksek benlik saygısının bireyin kişisel gücüne ve psikolojik dayanıklılığına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir (76). Bu kapsamda, modelde, benlik saygısının diğer değerşkenlere göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu yönündeki bulgu; benlik kavramının ergen gelişimi bağlamında önemli bir yapıda görölmeye ve yüksek benlik saygısının ergenin yaşamına olan olumlu katkıları nezdinde açıklanabilir.

Alanyazında farklı değerşken kombinasyonları üzerinden psikolojik dayanıklılığı açıklayan araştırmalardan elde edilen değerşken bazında sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde; mevcut araştırmada yer alan değerşkenlerin her birinin psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir rolü olduğunu gözler önüne sermektedir. Daha öncesinde de belirtildiği üzere, çoğu bireyin yaşamının herhangi bir aşamasında potansiyel olarak en az bir travmatik olay yaşama ihtimali ile karşı karşıya olduğu düşünöldüğünde (84); mevcut araştırmadan elde edilen sonuçların ergenin psikososyal uyumu ve sağlıklı gelişimi açısından önem taşıdığı söylenebilir. Psikososyal açıdan kendini keşfetme ve kendini anlamının (kimlik), sağlıklı bir bağımsızlık duygusu oluşturmanın (özerklik), diğer insanlarla yakın ve özene dayalı ilişkiler kurmanın (yakınlık), cinsel duyguları fark etmenin ve başkalarıyla fiziksel temastan hoşlanmanın (cinsellik) ve toplumsal açıdan yetkin ve başarılı bir birey olmanın (başarı) önemli göröldüğu bu dönemde (4); karşılaşılan potansiyel risk faktörleri gelişimsel açıdan bu dönemin güç atlatılmasına neden olabilir. Öyle ki, Steinberg (4) pek çok ergenin, bu dönemi ciddi problem durumu yaşamaksızın atlatabildiğini belirtse de; bu dönemi psikososyal açıdan madde ve alkol kullanımı, suç ve diğer dışa yönelim problemleri, depresyon ve diğer ie yönelim problemleri gibi sorunlarla da ilişkilendirmektedir. Ayrıca, bu dönemde karşılaşılan problemlerin

doğrudan ergenlik dönemine özgü normatif değişikliklerden kaynaklanmadığının da altını çizmektedir. Bu görüş, ergenlik döneminde karşılaşılabilecek problemlerin bireysel, ailesel ve sosyal düzeyde deneyimlenen risk faktörleri ile ilişkili olarak ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Bu noktada, karşılaşılan risklerin her bireyde olumsuz etkiye yol açmadığı, bazı bireylerin potansiyel risk durumlarının yarattığı olumsuz etkiden nispeten kısa sürede çıkıp normal yaşantılarına devam edebildikleri (85) dikkate alındığında potansiyel risk faktörlerinin oluşmasını engelleme, mevcut risk faktörlerinin olumsuz etkisini azaltma veya olumsuz olaylar zinciri oluşumunu önleme noktasında koruyucu faktörlerin önemi ön plana çıkmaktadır. Nitekim, bu araştırmadan elde edilen sonuçlar çerçevesinde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik kavramlarının riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi açısından önemli koruyucu faktörler olarak ele alınabilir. Bu kapsamda bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik düzeyleri yüksek olan ergenlerin; olumsuz yaşam koşullarının üstesinden gelmesi, güçlü yönlerini fark etmesi ve bu yönlerini geliştirerek olumlu özellikler oluşturmaları daha muhtemeldir. Ayrıca, mevcut araştırmadan elde edilen bulgular, önlemeye dayalı programlar çerçevesinde de değerli görülebilir. Nitekim, Seligman ve arkadaşları (652) da pozitif psikoloji yaklaşımlarını esas alan etkinliklerin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini güçlendirmede kullanılabileceğini vurgulamaktadır. Konuya ergenler açısından bakıldığında ise alanyazında; ergenlerin, yaşam kalitelerini arttıran, ufuklarını genişleten, akademik açıdan başarılı olmalarına katkı sağlayan, sosyal açıdan yeni arkadaşlar edindikleri, fikirlerinin önemsendiği ve seçim süreçlerine dahil edildikleri programlara katılmaya daha istekli görüldükleri belirtilmektedir (9, 76, 653). Bu kapsamda, önlemeye dayalı programların, daha problem durum ortaya çıkmadan önce ortadan kaldırılmasını hedeflediği (76) dikkate alındığında, ergenlerde benlik saygısı, yeterlik algısı, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığı arttırmayı hedefleyen uygulamaların, potansiyel zorluklar karşısında psikolojik açıdan dayanıklı olmaya ve ergenin içinde bulunduğu dönemi daha uyumlu bir biçimde geçirebilmesine katkı sağlayabileceği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, 14-18 yaş aralığındaki ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı (akademik yeterlik ve sosyal yeterlik) ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri çeşitli sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenerek sözü edilen değişkenler ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiş ve bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı açıklamadaki rolü tespit edilmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilerek; ilgili sonuçlar çerçevesinde ilgili kurum, kuruluş, kişi ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

- Ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri *cinsiyete göre* değerlendirildiğinde; bilinçli farkındalığın, benlik saygısının, yaşam doyumunun ve psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutunun erkeklerin lehine farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre erkeklerde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu ve uyum daha yüksektir.
- Ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri *okul türüne göre* değerlendirildiğinde; yalnızca psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutunun anadolu lisesine devam eden öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre anadolu lisesine devam edenlerde psikolojik dayanıklılığın okul desteği meslek lisesine devam edenlerden daha yüksektir.
- Ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri *sınıf kademesine göre* değerlendirildiğinde; bilinçli farkındalığın, yaşam doyumunun ve psikolojik dayanıklılığın aile desteği ile empati alt boyutunun sınıf kademesine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; bilinçli farkındalık açısından 9. sınıfa devam eden ergenlerde bilinçli farkındalığın 12. sınıfa devam eden

ergenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşam doyumunu açısından; 9. sınıfa devam eden ergenlerin yaşam doyumlarının 11. sınıfa devam eden ergenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutu açısından; 9. sınıf ve 10. sınıfa devam eden ergenlerin algıladığı aile desteğinin 12. sınıfa devam eden ergenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutu açısından ise; 10. sınıfa devam eden ergenlerin empati düzeylerinin 11. sınıfa devam eden ergenlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- Ergenlerde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumunu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *kardeş sayısına veya doğuş sırasına* göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Ergenlerde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumunu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *ebeveyn birliktelik durumuna veya aile yapısına* göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.
- Ergenlerde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumunu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *anne ve baba öğrenim durumuna* göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumunu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *anne çalışma durumuna* göre değerlendirildiğinde; yalnızca yaşam doyumunun annesi çalışan ergenler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre annesi çalışan ergenlerin yaşamdan aldıkları doyumun annesi çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.
- Ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumunu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri *baba çalışma durumuna* göre değerlendirildiğinde; bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumunu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılığın babası çalışan ergenler lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, babası çalışan ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumunu, yeterlik algısı ve psikolojik

dayanıklılık düzeylerinin babası çalışmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu ifade edilebilmektedir.

- Ergenlerin bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri *algılanan gelir durumuna* göre değerlendirildiğinde; bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutunun algılanan gelire göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; bilinçli farkındalık açısından, aile gelir düzeyinin orta olduğunu belirten ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, ailesinin gelir düzeyini düşük olduğunu belirten ergenlere göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Yaşam doyumu açısından, ergenlerde algılanan gelir düzeyi arttıkça yaşamdan alınan doyumun yükseldiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın aile desteği açısından ise; aile gelir düzeyini yüksek olarak nitelendiren ergenlerin algıladığı aile desteğinin aile gelir düzeyini düşük olarak nitelendiren ergenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Ergenlerde bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacağı söylenebilmektedir. Ayrıca, ergenlerde bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik dayanıklılığın aile desteği, okul desteği, uyum ve mücadele azmi yönünün de arttığı elde edilen sonuçlar arasındadır.
- Ergenlerde benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre benlik saygısı arttıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Ayrıca, ergenlerde benlik saygısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati yönünün de arttığı elde edilen sonuçlar arasındadır.
- Ergenlerde yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre yaşam doyumu psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Ayrıca, ergenlerde yaşam doyumu arttıkça psikolojik dayanıklılığın aile desteği, akran desteği, okul desteği,

uyum, mücadele azmi ve empati yönünün de arttığı elde edilen sonuçlar arasındadır.

- Ergenlerde yeterlik algısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre ergenlerin yeterlik algısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacağı söylenebilmektedir. Ayrıca, ergenlerde yeterlik algısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati yönünün de arttığı araştırmadan elde edilen sonuçlar arasındadır. Benzer şekilde, yeterlik algısının akademik yeterlik ve sosyal yeterlik yönleri için de benzer sonuçlarla karşılaşılmaktadır.
- Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın aile desteği alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %26'sının; (önem sırasına göre) yaşam doyumu, bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sosyal yeterlik değişkenleri üzerinden açıklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yapılan analiz sonucunda, söz konusu değişkenlerin etkisinin pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Buna göre, riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde yaşam doyumu, bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve sosyal yeterlik arttıkça psikolojik dayanıklılığın aile desteği yönünün de artacağı öngörülmektedir.
- Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın akran desteği alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %27,9'unun; (önem sırasına göre) sosyal yeterlik, benlik saygısı ve akademik yeterlik değişkenleri üzerinden açıklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yapılan analiz sonucunda, sosyal yeterlik ve benlik saygısının pozitif yönde; akademik yeterliğin ise negatif yönde bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde sosyal yeterlik ve benlik saygısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın akran desteği yönü artacağı; akademik yeterlik arttıkça psikolojik dayanıklılığın akran desteği yönü azalacağı öngörülmektedir.
- Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın okul desteği alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %10,2'si akademik yeterlik üzerinden açıklanabileceği görülmekle birlikte söz konusu değişkenin etkisinin pozitif yönde olduğu

tespit edilmiştir. Buna göre riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde akademik yeterlik arttıkça psikolojik dayanıklılığa bağlı okul desteğinin artacağı öngörülmektedir.

- Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın uyum alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %27,2'sinin; (önem sırasına göre) benlik saygısı, sosyal yeterlik ve bilinçli farkındalık üzerinden açıklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan analizler sonucunda söz konusu değişkenlerin etkisinin pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Buna göre, riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde benlik saygısı, sosyal yeterlik ve bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik dayanıklılığın uyum yönünün artacağı öngörülmektedir.
- Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %39,2'sinin; (önem sırasına göre) benlik saygısı, akademik yeterlik, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık üzerinden açıklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca söz konusu değişkenlerin etkisinin pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Buna göre riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde benlik saygısı, akademik yeterlik, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik dayanıklılığın mücadele azmi yönünün artacağı öngörülmektedir.
- Riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde psikolojik dayanıklılığın empati alt boyutu puanlarındaki toplam varyansın %16,9'u; (önem sırasına göre) sosyal yeterlik ve akademik yeterlik kombinasyonu üzerinden açıklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, söz konusu değişkenlerin etkisinin pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Buna göre, sosyal yeterlik ve akademik yeterlik arttıkça psikolojik dayanıklılığın empati yönünün artacağı öngörülmektedir.
- Riskli yaşam olayı deneyimleyen ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyindeki değişimin %48,7'si (önem sırasına göre) benlik saygısı, sosyal yeterlik, yaşam doyumu, akademik yeterlik ve bilinçli farkındalık üzerinden açıklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yapılan analiz sonucunda söz konusu değişkenlerin etkisinin pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Bu

kapsamda, ergenlerde benlik saygısı, sosyal yeterlik, yaşam doyumu, akademik yeterlik ve bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik dayanıklılığın artacağı öngörülmektedir.

6.2. Öneriler

Bu alt başlık altında, araştırmadan elde edilen sonuçlar çerçevesinde ilgili kurum, kuruluş, kişilere ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1. İlgili Kurum, Kuruluş ve Kişilere Yönelik Öneriler

- Sağlık alanında, birinci basamak sağlık hizmetleri kapsamında, ergenlik döneminde olan bireylere yönelik bireysel, ailesel ve sosyal açıdan risk faktörlerinin belirlenmesine yönelik tarama çalışmaları gerçekleştirilebilir. Erken dönemde risk etmenlerin belirlenmesi yoluyla koruyucu-önleyici çalışmalar kapsamında gelişimsel pozitif psikoloji yaklaşımlarını esas alan gelişimsel destek programları oluşturulabilir. Bu kapsamda destek programları; ergenlerin kendilerini tanımaları, güçlü yönlerini fark etmeleri, bilinçli farkındalık becerilerini deneyimlemeleri, sosyal ve akademik açıdan yetkinlik kazanımı veya var olan yetkinliklerin ve genel iyilik halinin artırılmasına yönelik oluşturulabilir.
- Eğitim alanında, ortaöğretime devam eden ergenlerin zamanın büyük bir çoğunluğunu okul ortamında geçirdiği düşünüldüğünde elde edilen sonuçların eğitim-öğretim faaliyetlerine olan yansımalarının önemli olacağı düşünülmektedir. Okullarda, eğitim uygulamaları pozitif psikoloji yaklaşımlarını temel alacak şekilde yapılandırılabilir. Bu kapsamda, yurt dışında örnekleri olduğu gibi, okullarda bilinçli farkındalık becerilerini desteklemeye yönelik müfredat programları oluşturulabilir. Ayrıca, psikolojik danışmanlar tarafından risk altındaki ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırmada bireysel veya grupla danışmanlık süreci

planlanırken öncelik olarak söz konusu becerin kazanımı hedef olarak alınabilir.

- Teknoloji alanında, ergenlik döneminde olan bireylere yönelik gelişimsel pozitif psikoloji yaklaşımlarını esas alan mobil uygulamalar geliştirilebilir.
- Ergenliğin her koşulda stresli bir dönem olarak nitelendirilmesinin aksine fırsat eşitliği ve önleyici yaklaşımlarla bu dönemde karşılaşılabilecek olumsuz etkilerin önlenebileceği düşünüldüğünde, gelişimsel pozitif psikoloji yaklaşımlarını temel alan aile eğitim programları oluşturulabilir. Bu eğitim programlarında içerik; ergenlik dönemi gelişim özellikleri, ergenliğin sınırları ve bu döneme özgü gelişimsel ödevlerin tanımlanmasının yanı sıra duyarlı ebeveynlik yaklaşımlarıyla çocuklarının güçlü yönlerini fark etmelerini sağlama ve olumlu özellikler oluşturmada bu güçlü yönlerin nasıl ve ne şekilde kullanılabileceğine ilişkin yetkinlik kazanımı şeklinde yapılandırılabilir. Böylelikle, aile ilişkileri bağlamında meydana gelen değişimlere uyum sağlamada, aile üyelerinin duyarlı ve işlevsel yaklaşımlarının; ergenlerde benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısının gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6.2.2. Yeni Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ili Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Çankaya ve Yenimahalle ilçelerinde bulunan ortaöğretim kurumlarına devam eden, ölçüt olarak yaşamlarının belirli bir döneminde en az bir risk faktörü yaşadığını bildiren 14-18 yaş aralığındaki ergenler oluşturmuştur. Bu noktada farklı risk gruplarının bir arada alınması önemli görülse de özellikle gelecekte yapılacak araştırmalarda bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yeterlik algısı (akademik yeterlik ve sosyal yeterlik) ve yaşam doyumu değişkenleri daha spesifik risk grupları çerçevesinde ele alınabilir.
- Ülkemizde ilk Koronavirüs vakasının görülmesinin ardından alınan tedbirler çerçevesinde okulların uzaktan eğitim yöntemiyle eğitim-öğretim faaliyetlerine devam etmesi nedeniyle, araştırmada veri toplama süreci üç

okul üzerinden gerçekleştirilmesi nedeniyle çalışma evrenini temsil edebilir çeşitlilikte bir evrene ulaşamadığı düşünülmektedir. Daha kapsamlı sonuçlar elde edebilmek amacıyla Ankara ili başta olmak üzere farklı şehir, bölge ve ülkelerde ortaöğretime devam eden ergenler üzerinde kesitsel desende araştırmalar yürütülebilir. Ayrıca, koronavirüs salgını nedeniyle örnekleme oluşturan katılımcıların sosyodemografik özellikleri bağlamında da bazı değişkenlere (aile yapısı, baba çalışma durumu, ebeveyn birliktelik durumu gibi) göre dağılımın yeterince dengeli olmaması nedeniyle gelecekteki araştırmalarda ilgili değişkenler bağlamında daha dengeli bir dağılım sağlanması önerilmektedir.

- Bu araştırmada sadece kendini bildirim ölçekleri kullanılarak farklı kişilerden belirli bir zaman diliminde tek bir seferde ölçüm alınmıştır. Bu nedenle araştırma bulgularından yola çıkarak neden-sonuç çıkarımı yapabilmek mümkün görülmemektedir. Bu kapsamda gelecekteki araştırmalar, boylamsal ve deneysel desende tasarlanabilir. Böylelikle, daha kapsamlı ve güvenilir sonuçlar elde edilecektir. Ayrıca, nicel ve nitel yaklaşımların birlikte kullanılmasının araştırma probleminin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünüldüğünde karma desen araştırmalara da yönelimin faydalı olacağı belirtilebilir.
- Araştırma, gelişimsel açıdan orta ergenlik döneminde olan ergenlerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Nitekim psikolojik dayanıklılığın gelişiminde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, yeterlik algısının akademik ve sosyal yeterlik yönünün önemini ortaya koyan bu araştırma, ön ergenlik ve geç ergenlik başta olmak üzere çocukluk ve beliren yetişkinlik dönemleri üzerinde de test edilebilir. Öyle ki çocukluk döneminde elde edilen mevcut araştırmaya tutarlı sonuçlar; bireysel düzeyde erken müdahale çalışmaları açısından önemli görülebilir. Beliren yetişkinlik ise romantik ilişkiler, iş yaşamı, yaşam stili gibi çeşitli alanlarda yaşanabilecek güçlükler çerçevesinde ergenlik ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi

olarak değerlendirildiğinde; ilgili döneme özgü koruyucu faktörlerin belirlenmesi faydalı olacaktır.

- Bu araştırmada, psikolojik dayanıklılığı açıklamada; pozitif psikoloji kavramları çerçevesinde bilinçli farkındalık, benlik saygısı, yaşam doyumu, akademik yeterlik ve sosyal yeterliğin rolü ele alınmıştır. Bu kavramlar, psikolojik dayanıklılığı %48,7 oranında açıklamıştır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığı açıklamada araştırma kapsamında olmayan farklı değişkenlerin etkisinin de dikkate alınması önemli görülmektedir. Bu kapsamda, ilerleyen araştırmalarda pozitif psikoloji kavramları çerçevesinde; mizah, umut, iyimserlik, cesaret, azim, kararlılık, özgecilik, minnettarlık, karakter güçleri gibi değişkenler ele alınabilir. Ayrıca, ergenliğin doğası gereği özerklik (duygusal, davranışsal ve değer özerkliği), algılanan sosyal destek (akran, aile ve okul), ebeveyn-ergen etkileşimi değişkenlerin gelecekteki araştırmalarda kullanılması, psikolojik dayanıklılığa yönelik açıklanmayan varyansın araştırılmasına fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar çoklu doğrusal regresyon analizi ile elde edilmiş olup farklı değişkenlerle birlikte yapılacak kesitsel desende tasarlanan araştırmalarda, söz konusu değişkenlerin psikolojik dayanıklılığa olan doğrudan ve dolaylı etkilerini kestirmede yapısal eşitlik modellemesinin kullanılması önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

1. Dahl RE. Adolescent brain development: A period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Ann N Y Acad Sci.* 2004;1021:1-22.
2. Poyraz C. Fiziksel gelişim In: Ergin H, Yıldız SA, editors. *Gelişim psikolojisi.* 9th ed. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2020.
3. Köknel Ö. Ergenlik dönemi In: Yavuzer H, editor. *Ana-baba okulu* 20th ed. İstanbul: Remzi Kitapevi; 2016. p. 177-89.
4. Steinberg LD. *Ergenlik.* Ankara: İmge Kitabevi Yayınları; 2007.
5. Carlo G, Randall BA. Are all prosocial behaviors equal? A socioecological developmental conception of prosocial behavior. *Advances in psychology research.* 2001;2:151-70.
6. Roberts MC, Brown KJ, Johnson RJ, Reinke J. Positive psychology for children: Development, prevention, and promotion. *Handbook of positive psychology.* New York, NY, US: Oxford University Press; 2002. p. 663-75.
7. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *The American psychologist.* 2000;55:5-14.
8. Gable SL, Haidt J. What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology.* 2005;9(2):103-10.
9. Ginsburg KR, Alexander PM, Hunt J, Sullivan M, Zhao H, Cnaan A. Enhancing their likelihood for a positive future: The perspective of inner-city youth. *Pediatrics.* 2002;109(6):1136-42.
10. Van Allen J, Brown Kirschman KJ, Seegan PL, Johnson RJ. Positive psychology for children and adolescents: Development, prevention, and promotion. 2009.
11. Gizir C. Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 2007;3(28):113-28.
12. Garmezy N, Masten AS, Tellegen A. The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development.* 1984;55(1):97-111.
13. Rutter M. Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry.* 1985;147(6):598-611.
14. Werner EE. Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology.* 1993;5(4):503-15.
15. Luthar SS, Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology.* 2000;12(4):857-85.
16. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development.* 2000;71(3):543-62.

17. Masten AS, Powell JL, Luthar S. A resilience framework for research, policy, and practice. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. 2003;1(25):153.
18. Fergus S, Zimmerman MA. Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu Rev Public Health*. 2005;26:399-419.
19. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*. 1991;20(9):459-66.
20. Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001;56(3):227.
21. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012;24(2):335-44.
22. Demir İ. Ergenlik dönemi problemleri ve anne-babalar. In: Yavuzer H, editor. *Ana-Baba Okulu*. 20 ed. İstanbul: Remzi Kitapevi; 2016.
23. Smokowski P, Reynolds A, Bezruczko N. Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*. 2000;37:425-48.
24. Carbonell DM, Reinherz HZ, Giaconia RM, Stashwick CK, Paradis AD, Beardslee WR. Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*. 2002;19(5):393-412.
25. Waaktaar T, Christie HJ, Borge AIH, Torgersen S. How can young people's resilience be enhanced? Experiences from a clinical intervention project. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2004;9(2):167-83.
26. Afifi TO, Macmillan HL. Resilience following child maltreatment: A review of protective factors. *Can J Psychiatry*. 2011;56(5):266-72.
27. Zolkoski SM, Bullock LM. Resilience in children and youth: A review. *Children and youth services review*. 2012;34(12):2295-303.
28. Thompson RW, Arnkoff DB, Glass CR. Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2011;12(4):220-35.
29. Aydın Sünbül Z. The Relationship Between Mindfulness and Resilience Among Adolescent: Mediating Role of Self-Compassion and Difficulties in Emotion Regulation [PhD thesis]. Ankara: Middle East Technical University; 2016.
30. Aydın Sünbül Z. Mindfulness, positive affection and cognitive flexibility as antecedents of trait resilience. *Studia Psychologica*. 2020;62(4):277-90.
31. Wang K, Kong F. Linking trait mindfulness to life satisfaction in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Indicators Research*. 2020;13(1):321-35.

32. Zahra ST, Riaz S. Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal of Postgraduate Medical Institute*. 2018;32(4):378-85.
33. Yıldız FN. Ergenlerde Öz-Yeterlik, Motivasyon, Azim ve Psikolojik Dayanıklılığın İyi Oluş ile İlişkisi: Bir Model Sınaması [Yüksek lisans tezi]. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi; 2019.
34. Altundağ Y. Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık [Yüksek lisans tezi]. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi; 2013.
35. Arslan G. Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*. 2016;52:200-9.
36. Gao F, Yao Y, Yao C, Xiong Y, Ma H, Liu H. The mediating role of resilience and self-esteem between negative life events and positive social adjustment among left-behind adolescents in China: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2019;19(1):239.
37. Bulut S, Doğan U, Altundağ Y. Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study. *Suvremena psihologija*. 2013;16(1): 21-32.
38. Çuhadaroğlu F. Adölesanlarda Benlik Saygısı [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1986.
39. Özer A, Gençtanırım Kurt D, Kızıldağ S, Demirtaş Zorbaz S, Arıcı Şahin F, Acar T, et al. Ergenler için yeterlik algısı ölçeğinin (YAÖ) geliştirilmesi. Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi. 2016;7(1):237-50.
40. Yetim Ü. Kişisel Projelerin Organizasyonu Açısından Yaşam Doyumu [Doktora Tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 1991.
41. Yetim Ü. The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*. 2003;61:297-317.
42. Muuss REH. Adolescent behavior and society: A book of readings. New York Random House; 1971.
43. Lansford JE, Banati P. Handbook of adolescent development research and its impact on global policy: Oxford University Press; 2018.
44. Dolgin KD. Ergenlik psikolojisi, gelişim ilişkiler ve kültür. İstanbul: Kaknüs Yayınları 2014.
45. Santrock JW. Adolescence. 14 ed. Siyez ÇM, editor. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2017.
46. Kulaksızoğlu A. Ergenlik psikolojisi. 19 ed. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2017.
47. Luciana M. Adolescent brain development in normality and psychopathology. *Dev Psychopathol*. 2013;25(402):1325-45.

48. WHO. The Health of Youth. Geneva: World Health Organization; 1989. Report No.: Document A42/Technical Discussions/2.
49. U.N. Definition of Youth. Fact Sheet. NY: United Nations Department of Economics and Social Affairs: United Nations; 2013.
50. Yavuzer H. Çocuk psikolojisi. 41 ed. İstanbul: Remzi Kitapevi; 2017.
51. Smetana JG, Campione-Barr N, Metzger A. Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*. 2006;57(1):255-84.
52. McDevitt TM, Ormrod JE. Child development and education: Pearson new international edition. 5th ed. United States of America: Pearson; 2013.
53. Manning ML. Developmentally appropriate middle level schools: ERIC; 1993.
54. Hartzell HE. The challenge of adolescence. *Topics in Language Disorders*. 1984;4(2):1-9.
55. Christie D, Viner R. Adolescent development. *BMJ*. 2005;330(7486):301-4.
56. Torikka A. Depression and substance use in middle adolescence. Finland: Tampere University 2017.
57. Berk LE. Infants, children and adolescent 5ed. USA: Pearson Education; 2005.
58. WHO. Participant Manual: IMAI One-day Orientation on Adolescents Living with HIV. 2010. Report No.: 9241598972.
59. Derman O. Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*. 2008;63(1):19-21.
60. Harter S, Monsour A. Development analysis of conflict caused by opposing attributes in the adolescent self-portrait. *Developmental Psychology*. 1992;28(2):251.
61. Spano S. Stages of adolescent development. U.S.A.: Cornell University; 2004.
62. Geçtan E. Psikanaliz ve sonrası. 16 ed. İstanbul: Metis Yayınları; 2017.
63. Arı R. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramı In: Doğan Ö, editor. *Gelişim Kuramları*. Ankara: Hedef CS Yayıncılık; 2018. p. 40-60.
64. Santrock JW. Life span development. 13 ed. Yüksel G, editor. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2014.
65. Karabekiroglu K. Anne Babalar İçin Ergen Ruh Sağlığı Rehberi. İstanbul: Say Yayınları; 2009.
66. Shaffer DR, Kipp K. *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. 9 ed: Cengage Learning; 2013.
67. Gauvain M, Beebe H, Zhao S. Applying the cultural approach to cognitive development. *Journal of Cognition and Development*. 2011;12(2):121-33.

68. Bronfenbrenner U. Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*. 1986;22(6):723.
69. Gerrig RJ, Zimbardo PG. Psikoloji ve yaşam. In: Sart G, editor. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2012.
70. Maslow A. *Motivation and personality*. New York: Harper & Row; 1954.
71. Myers DG. The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*. 2000;55(1):56-67.
72. Seligman MEP. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *Handbook of positive psychology*: Oxford University Press; 2002. p. 3–9.
73. Terjesen MD, Jacofsky M, Froh J, Digiuseppe R. Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*. 2004;41(1):163-72.
74. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000;55(1):5-14.
75. Seligman MEP. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential your potential for lasting fulfillment*. New York: NY: Free Press; 2002.
76. Carr A. *Pozitif Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık; 2016.
77. Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*. 2005;60(5):410-21.
78. Proyer R. Positive psychology. In: Zeigler-Hill V, Shackelford TK, editors. *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham: Springer International Publishing; 2017. p. 1-13.
79. Lomas T, Hefferon K, Ivtzan I. Positive developmental psychology: A review of literature concerning well-being throughout the lifespan. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2016;4(2):143-64.
80. Lerner JV, Phelps E, Forman Y, Bowers EP. Positive youth development. In: Lerner RM, Steinberg L, editors. *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development*. New York: John Wiley & Sons Inc.; 2009. p. 524–58.
81. Larson R. Toward a psychology of positive youth development. *The American psychologist*. 2000;55 1:170-83.
82. Tornstam L. *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing Company; 2005.
83. Seery M, Quinton W. Understanding resilience: From negative life events to everyday stressors. *Advances in experimental social psychology*. 54. Netherlands: Elsevier; 2016. p. 181-245.

84. Bonanno GA, Mancini AD. The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*. 2008;121(2):369-75.
85. Masten AS. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*. 2014;85(1):6-20.
86. Doğan T. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2015;3(1):93-102.
87. Masten AS, Gewirtz AH. Resilience in development: The importance of early childhood. 2006.
88. Hanewald R. Reviewing the literature on "at-risk" and resilient children and young people. *Australian Journal of Teacher Education*. 2011;36(2):2.
89. Manyena B, O'Brien G, O'Keefe P, Rose J. Disaster resilience: a bounce back or bounce forward ability? *Local Environment: The International Journal of Justice and Sustainability*. 2011;16(5):417-24.
90. Gerçek M, Yılmaz Börekçi D. "Resilience" kavramına örgüt bağlamında Türkçe karşılık önerileri. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*. 2019;28(2):198-213.
91. Basım HN, Çetin F. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2011; 22(2):104-14.
92. Kaba İ, Keklik İ. Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *The Journal of Educational Research*. 2016;2(2):98-113.
93. Eminağaoğlu N. Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık) [Yayınlanmamış doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2006.
94. Irmak TY. Fiziksel istismara uğrayan ergenlerde dayanıklılığın incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. 2011;12(2):1-21.
95. Özdemir S. Ergen riskli davranışlarının akran zorbalığı, örselenme yaşantıları ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisinde sapkın arkadaşların aracı etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 2018;43(195):223-39.
96. Topcu ZG, Demircioğlu H. Ekolojik sistemler perspektifinden psikolojik sağlamlık. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*. 2020;1(2):125-47.
97. Terzi Ş. Okullarda yaşanan şiddeti önleyici bir yaklaşım: Kendini toparlama gücü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 2007;12(12):73-82.
98. Işık Ş. Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2016;6(45):65-76.
99. Öğülmüş S. Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. I Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları; 29-30 Mart 2001 Bildirileri. Ankara 2001.
100. Demirbaş N. Yaşamda Anlam ve Yılmazlık [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2010.

101. Börekçi DY, Gerçek M. "Resilience" kavramının sosyal bilimlerde türkçe kullanımları bağlamında değerlendirilmesi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2018;0(30):41-52.
102. Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*. 2013;18(1):12.
103. Egeland B, Carlson E, Sroufe LA. Resilience as process. *Development and Psychopathology*. 1993;5(4):517-28.
104. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003;18(2):76-82.
105. Rutter M. Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006;1094(1):1-12.
106. Akar A. Psikolojik Sağlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi [Doktora Tezi]. İstanbul: Maltepe Üniversitesi 2018.
107. NIMH. Basic Behavioral Science Research for Mental Health: A National Investment. Washington DC: U.S: National Institute of Mental Health; 1995.
108. Winders SJ. From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*. 2014;5(1).
109. Luthar SS, Zelazo LB. Research on resilience: An integrative review. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York: Cambridge University Press; 2003. p. 510-49.
110. Masten AS, Best KM, Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*. 1990;2(4):425-44.
111. Tugade MM, Fredrickson BL, Feldman Barrett L. Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*. 2004;72(6):1161-90.
112. Davydov DM, Stewart R, Ritchie K, Chaudieu I. Resilience and mental health. *Clin Psychol Rev*. 2010;30(5):479-95.
113. Garmezy N. Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*. 1991;34(4):416-30.
114. Luthar SS, Zigler E. Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1991;61(1):6-22.
115. Rutter M. Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*. 1999;21(2):119-44.
116. Ülker Tümlü G. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2012.

117. Fraser MW, Kirby LD, Smokowski PR. Risk and resilience in childhood. In: Fraser MW, editor. Risk and resilience in childhood: An ecological perspective. Washington D.C: National Association of Social Workers; 2004. p. 13-66.
118. Garmezy N. Vulnerability and resilience. In: Funder DC, Parke RD, Tomlinson-Keasey C, Widaman K, editors. Studying lives through time: Personality and development. Washington, DC, US: American Psychological Association; 1993. p. 377-98.
119. Altundağ Y. Zor zamanlarda ayakta kalabilme: Psikolojik dayanıklılık. In: Bulut S, editor. Pozitif Psikoloji. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık 2020. p. 289-306.
120. Bradley RH, Whiteside L, Mundfrom DJ, Casey PH, Kelleher KJ, Pope SK. Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*. 1994;65(2):346-60.
121. Durlak JA. Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1998;68(4):512-20.
122. Lee I, Lee EO, Kim HS, Park YS, Song M, Park YH. Concept development of family resilience: a study of Korean families with a chronically ill child. *J Clin Nurs*. 2004;13(5):636-45.
123. Bolig R, Weddle KD. Resiliency and hospitalization of children. *Children's Health Care*. 1988;16(4):255-60.
124. Öz F, Bahadır Yılmaz E. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2009;16(3):82-9.
125. Ahorlu CK, Pfeiffer C, Obrist B. Socio-cultural and economic factors influencing adolescents' resilience against the threat of teenage pregnancy: A cross-sectional survey in Accra, Ghana. *Reprod Health*. 2015;12:117.
126. Radke-Yarrow M, Brown E. Resilience and vulnerability in children of multiple-risk families. *Development and Psychopathology*. 1993;5(4):581-92.
127. Herrenkohl EC, Herrenkohl RC, Egolf B. Resilient early school-age children from maltreating homes: Outcomes in late adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1994;64(2):301-9.
128. Sapouna M, Wolke D. Resilience to bullying victimization: The role of individual, family and peer characteristics. *Child Abuse & Neglect*. 2013;37(11):997-1006.
129. Masten AS, Neemann J, Andenas S. Life events and adjustment in adolescents: The significance of event independence, desirability, and chronicity. *Journal of Research on Adolescence*. 1994;4(1):71-97.
130. Tiet QQ, Bird HR, Davies M, Hoven C, Cohen P, Jensen PS, et al. Adverse life events and resilience. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1998;37(11):1191-200.

131. Masten AS, Hubbard JJ, Gest SD, Tellegen A, Garmezy N, Ramirez M. Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*. 1999;11(1):143-69.
132. Tebes JK, Kaufman JS, Adnopoz J, Racusin G. Resilience and family psychosocial processes among children of parents with serious mental disorders. *Journal of Child and Family Studies*. 2001;10(1):115-36.
133. Hetherington EM, Stanley-Hagan M. The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *J Child Psychol Psychiatry*. 1999;40(1):129-40.
134. Kelly JB, Emery RE. Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*. 2003;52(4):352-62.
135. Lin KK, Sandler IN, Ayers TS, Wolchik SA, Luecken LJ. Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2004;33(4):673-83.
136. Greeff AP, Ritman IN. Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*. 2005;96(1):36-42.
137. Schoon I, Parsons S, Sacker A. Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*. 2004;19(4):383-404.
138. Chen E, Strunk RC, Trethewey A, Schreier HM, Maharaj N, Miller GE. Resilience in low-socioeconomic-status children with asthma: Adaptations to stress. *J Allergy Clin Immunol*. 2011;128(5):970-6.
139. Reed-Victor E, Stronge JH. Homeless students and resilience: Staff perspectives on individual and environmental factors. *Journal of Children and Poverty*. 2002;8(2):159-73.
140. Kidd S, Shahar G. Resilience in homeless youth: The key role of self-esteem. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2008;78(2):163-72.
141. Cronley C, Evans R. Studies of resilience among youth experiencing homelessness: A systematic review. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2017;27(4):291-310.
142. Jones JM. Exposure to chronic community violence: Resilience in African American children. *Journal of Black Psychology*. 2007;33(2):125-49.
143. Rosenfeld LB, Lahad M, Cohen A. Disaster, trauma, and children's resilience: A community response perspective. In: Richman J, Fraser M, editors. *The context of youth violence: Resilience, risk and protection*. Westport, CT: Greenwood Press; 2001. p. 133-85.
144. Masten AS, Narayan AJ. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annu Rev Psychol*. 2012;63:227-57.

145. Pieloch KA, McCullough MB, Marks AK. Resilience of children with refugee statuses: A research review. *Canadian Psychology*. 2016;57(4):330-9.
146. Dvorsky MR, Breaux R, Becker SP. Finding ordinary magic in extraordinary times: Child and adolescent resilience during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2020:1-3.
147. Tso WW, Wong RS, Tung KT, Rao N, Fu KW, Yam JC, et al. Vulnerability and resilience in children during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2020;17(1):1-16.
148. Luthar SS, Cushing G. Neighborhood influences and child development: A prospective study of substance abusers' offspring. *Development and Psychopathology*. 1999;11(4):763-84.
149. Karairmak Ö. Psychological resilience, risk factors and protective factors. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2006;3(26):129-42.
150. Metin GT, Harma M, Gökçay G, Bahçivan-Saydam R. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2017;32(79):1-14.
151. Ge X, Lorenz FO, Conger RD, Elder GH, Simons RL. Trajectories of stressful life events and depressive symptoms during adolescence. *Developmental Psychology*. 1994;30(4):467-83.
152. Mirowsky J, Ross CE. *Social causes of psychological distress*. New York: Transaction Publishers; 2003.
153. Friedrich W, Reams R, Jacobs J. Depression and suicidal ideation in early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 1982;11(5):403-7.
154. Kraaij V, Garnefski N, de Wilde EJ, Dijkstra A, Gebhardt W, Maes S, et al. Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factors? *Journal of Youth and Adolescence*. 2003;32(3):185-93.
155. Deater-Deckard K, Dodge KA, Bates JE, Pettit GS. Multiple risk factors in the development of externalizing behavior problems: Group and individual differences. *Dev Psychopathol*. 1998;10(3):469-93.
156. Gerard JM, Buehler C. Cumulative environmental risk and youth problem behavior. *Journal of Marriage and Family*. 2004;66(3):702-20.
157. Flouri E, Kallis C. Adverse life events and mental health in middle adolescence. *J Adolesc*. 2011;34(2):371-7.
158. Horesh N, Apter A, Lepkifker E, Ratzoni G, Weizmann R, Tyano S. Life events and severe anorexia nervosa in adolescence. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1995;91(1):5-9.
159. Gowers S, North C, Byrum V, Weaver A. Life event precipitants of adolescent anorexia nervosa. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1996;37(4):469-77.

160. Tiet QQ, Bird HR, Hoven CW, Moore R, Wu P, Wicks J, et al. Relationship between specific adverse life events and psychiatric disorders. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2001;29(2):153-64.
161. Dornbusch SM, Mont-Reynaud R, Ritter PL, Chen Z-y, Steinberg L. Stressful events and their correlates among adolescents of diverse backgrounds. *Adolescent stress: Causes and consequences. Social institutions and social change*. Hawthorne, NY, US: Aldine de Gruyter; 1991. p. 111-30.
162. Biafora Jr. FA, Vega WA, Warheit GJ, Gil AG. Stressful life events and changes in substance use among a multiracial/ethnic sample of adolescent boys. *Journal of Community Psychology*. 1994;22(4):296-311.
163. Low NC, Dugas E, O'Loughlin E, Rodriguez D, Contreras G, Chaiton M, et al. Common stressful life events and difficulties are associated with mental health symptoms and substance use in young adolescents. *BMC Psychiatry*. 2012;12(1):1-10.
164. Kenny DT. Psychological foundations of stress and coping: A developmental perspective. In: Kenny DT, Carlson JG, McGuigan FJ, Sheppard JL, editors. *Stress and health: Research and clinical applications* Amsterdam, The Netherlands: Gordon Breach/Harwood Academic Publishers; 2000. p. 73-104.
165. Vaux A, Ruggiero M. Stressful life change and delinquent behavior. *Am J Community Psychol*. 1983;11(2):169-83.
166. Kim KJ, Conger RD, Elder Jr. GH, Lorenz FO. Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems. *Child Development*. 2003;74(1):127-43.
167. Conger RD, Conger KJ. Resilience in Midwestern families: Selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*. 2002;64(2):361-73.
168. Jenson JM, Fraser MW. *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*. USA: Sage Publications; 2006. 5-24 p.
169. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatr Ann*. 1991;20(9):459-66.
170. Masten AS, Reed MGJ. Resilience in development. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *Handbook of positive psychology*. New York Oxford University Press; 2002. p. 74-88.
171. Walsh F. Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*. 2003;42(1):1-18.
172. Mangham I. Emotional discourse in organizations. In: Grant D, Keenoy TW, Osrick C, editors. *Discourse and organization*. London: Sage Publications; 1998. p. 51-64.

173. Benard B. *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Portland,OR: Northwest Regional Educational Laboratory; 1991.
174. Johnson JL, Wiechelt SA. Introduction to the special issue on resilience. *Substance Use & Misuse*. 2004;39(5):657-70.
175. Fraser MW, Terzian MA. Risk and resilience in child development: Principles and strategies of practice. In: Mallon GP, Hess PM, editors. *Child welfare for the twenty-first century: A handbook of practices, policies and programs*. New York: Columbia University Press; 2005. p. 55-71.
176. Álvarez-Monteserín M, Arias RM, González M, Chacón F, Rojo C, Rubio A, et al. Risk factors in adolescence. *Psicología*. 1998;4(2):197-208.
177. Greene R, Conrad AP. Basic assumptions and terms. In: Greene R, editor. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington, DC: NASW Press; 2002. p. 34.
178. Werner EE. Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*. 1995;4(3):81-4.
179. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987;57(3):316-31.
180. Masten AS. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In: Wang MC, Gordon EW, editors. *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*: Lawrence Erlbaum; 1994. p. 3-25.
181. Greenberg MT. Promoting Resilience in Children and Youth. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006;1094(1):139-50.
182. Masten AS. *Ordinary magic: Resilience in development*: Guilford Publications; 2015.
183. Van Beveren M-L, McIntosh K, Vandevivere E, Wante L, Vandeweghe L, Van Durme K, et al. Associations between temperament, emotion regulation, and depression in youth: The role of positive temperament. *Journal of Child and Family Studies*. 2016;25(6):1954-68.
184. Brooks RB. Children at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1994;64(4):545-53.
185. Benzies K, Mychasiuk R. Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child & Family Social Work*. 2009;14(1):103-14.
186. Rutter M. Pathways from childhood to adult life. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1989;30(1):23-51.
187. Sun J, Stewart D. Age and gender effects on resilience in children and adolescents. *International Journal of mental health promotion*. 2007;9(4):16-25.

188. Werner EE. Protective factors and individual resilience. In: Meisels SJ, Shonkoff JP, editors. *Handbook of early childhood intervention*: Cambridge University Press; 2000. p. 115-32.
189. Garmezy N, Rutter M. *Stress, coping, and development in children*. New York: McGraw-Hill; 1983.
190. Kandel E, Mednick SA, Kirkegaard-Sorensen L, Hutchings B, Knop J, Rosenberg R, et al. IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988;56(2):224-6.
191. Masten AS, Coatsworth JD. The development of competence in favorable and unfavorable environments. *Lessons from research on successful children*. *Am Psychol*. 1998;53(2):205-20.
192. Jaffee SR, Caspi A, Moffitt TE, Polo-Tomás M, Taylor A. Individual, family, and neighborhood factors distinguish resilient from non-resilient maltreated children: A cumulative stressors model. *Child Abuse & Neglect*. 2007;31(3):231-53.
193. Dyer JG, McGuinness TM. Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*. 1996;10(5):276-82.
194. Atwool N. Attachment and resilience: Implications for children in care. *Child Care in Practice*. 2006;12(4):315-30.
195. Eccles JS, Lord SE, Roeser RW, Barber BL, Jozefowicz DMH. The association of school transitions in early adolescence with developmental trajectories through high school. In: Schulenberg J, Maggs JL, Hurrelmann K, editors. *Health risks and developmental transitions during adolescence*: Cambridge University Press; 1997. p. 283-320.
196. Maggs JL, Frome PM, Eccles JS, Barber BL. Psychosocial resources, adolescent risk behaviour and young adult adjustment: is risk taking more dangerous for some than others? *Journal of adolescence*. 1997;20(1):103-19.
197. Werner EE, Smith RS. *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*: Cornell University Press; 1992.
198. Luthar SS. Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*. 1991;62(3):600-16.
199. Eisenberg N, Fabes RA, Shepard SA, Murphy BC, Guthrie IK, Jones S, et al. Contemporaneous and Longitudinal Prediction of Children's Social Functioning from Regulation and Emotionality. *Child Development*. 1997;68(4):642-64.
200. Cicchetti D, Rogosch FA. The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Dev Psychopathol*. 1997;9(4):797-815.
201. Lee JH, Nam SK, Kim A-R, Kim B, Lee MY, Lee SM. Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*. 2013;91(3):269-79.

202. Hamill SK. Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences*. 2003;35(1):115-46.
203. Grafton E, Gillespie B, Henderson S. Resilience: The Power Within. *Oncology Nursing Forum*. 2010;37(6):698-705.
204. Benard B. Fostering resilience in children. *ERIC Digest*. 1995:1-6.
205. Brassai L, Piko BF, Steger MF. Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*. 2011;18(1):44-51.
206. Kumpfer KL. Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In: Glantz MD, Johnson JL, editors. *Resilience and development: Positive life adaptations*. Netherlands: Kluwer Academic Publishers; 1999. p. 179-224.
207. Cummings EM, Goeke-Morey MC, Papp LM. Everyday Marital Conflict and Child Aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2004;32(2):191-202.
208. Sameroff AJ, Rosenblum KL. Psychosocial constraints on the development of resilience. *Ann N Y Acad Sci*. 2006;1094:116-24.
209. Masten AS, Herbers JE, Cutuli JJ, Lafavor TL. Promoting competence and resilience in the school context. *Professional School Counseling*. 2008;12(2):76-84.
210. Masten AS, Cutuli J, Herbers JE, Reed MG. Resilience in development. In: Lopez SJ, Snyder CR, editors. *Handbook of positive psychology*. 2 ed. New York: Oxford University Press; 2009. p. 117-48.
211. Brooks JE. Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*. 2006;28(2):69-76.
212. Ungar M. *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*: Sage Publications; 2005.
213. Masten AS. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*. 2007;19(3):921-30.
214. Ong AD, Bergeman CS, Bisconti TL, Wallace KA. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006;91(4):730-49.
215. Southwick SM, Charney DS. *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*: Cambridge University Press; 2018.
216. Richardson GE. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002;58(3):307-21.
217. Wright MOD, Masten AS, Narayan AJ. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In:

- Goldstein S, Brooks RB, editors. Handbook of resilience in children. New York: Springer US; 2013. p. 15-37.
218. Masten AS, Obradovic J. Competence and resilience in development. *Ann N Y Acad Sci.* 2006;1094:13-27.
219. Masten AS. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Dev Psychopathol.* 2011;23(2):493-506.
220. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development.* 2000;71(3):573-5.
221. Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry.* 2007;18(4):211-37.
222. Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford Press; 2013.
223. Siegel RD. The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems. New York: Guilford Press; 2009.
224. Çatak PD, Ögel K. Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri.* 2010;13(1):85-91.
225. Thera N. The power of mindfulness. Wheel Publication. 2008.
226. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2003;84(4):822-48.
227. Thera N. The power of mindfulness: Wheel Publication; 2001.
228. Hanh TN. The miracle of mindfulness. Boston: Beacon Press; 1976.
229. Germer CK. Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer CK, Siegel RD, Fulton PR, editors. Mindfulness and psychotherapy. 2 ed. New York: The Guilford Press; 2013. p. 3-35.
230. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice.* 2003;10(2):144-56.
231. Williams M, Teasdale J, Segal Z, Kabat-Zinn J. The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness. New York: The Guilford Press; 2007.
232. Malakçioğlu C. Pozitif psikolojide bilinçli farkındalık In: Bulut S, editor. Pozitif Psikoloji. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2020. p. 123.
233. Soysal AŞ, Bodur Ş, Hızlı FG. Şimdi ve burada terapisi *Anatolian Journal of Psychiatry.* 2005(6):274-80.
234. Kabat-Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life: Hachette Books; 2009.

235. Atalay Z. Mindfulness: şimdi ve burada bilinçli farkındalık. İstanbul: Psikonet Yayınları; 2018.
236. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003;2(2):85-101.
237. Neff K, Germer C. The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive. New York: Guilford Publications; 2018.
238. Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford Press; 2005.
239. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 2006;62(3):373-86.
240. Brewer JA, Davis JH, Goldstein J. Why is it so hard to pay attention, or is it? Mindfulness, the factors of awakening and reward-based learning. *Mindfulness (N Y)*. 2013;4(1):1-10.
241. Sin NL, Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 2009;65(5):467-87.
242. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte Press; 1990.
243. Kabat-Zinn J. Yeni başlayanlar için farkındalık İstanbul: Pegasus Yayınları 2019.
244. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte; 2009.
245. Kınay F. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi; 2013.
246. Ninivaggi FJ. Learned mindfulness: Physician engagement and MD wellness. Oxford, UK: Academic Press; 2019.
247. Aktepe İ, Tolun Ö. Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2020;12(4):534-61.
248. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004;11(3):230-41.
249. Özyeşil Z. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi [Yayımlanmış doktora tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi 2011.
250. Şahin A. Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019;5(8):151-76.

251. Kırca B. Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi; 2017.
252. Shapiro S, Siegel R, Neff KD. Paradoxes of mindfulness. *Mindfulness*. 2018;9(6):1693-701.
253. Demir V. Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi 2014.
254. Semple RJ, Lee J. Mindfulness-based cognitive therapy for children. In: Baer RA, editor. *Mindfulness-based treatment approaches 2ed*. San Diego: Academic Press; 2014. p. 161-88.
255. Dunning D, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J, et al. Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2018;60:1-15.
256. Blakemore SJ, Choudhury S. Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *J Child Psychol Psychiatry*. 2006;47(3/4):296-312.
257. Hooker KE, Fodor IE. Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*. 2008;12(1):75-91.
258. Burke CA. Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*. 2010;19(2):133-44.
259. Simkin DR, Black NB. Meditation and mindfulness in clinical practice. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2014;23(3):487-534.
260. Eroğlu Y. Benlik kurgusu In: Akın A, Akın Ü, editors. *Psikolojide güncel kavramlar benlik 2ed*. Ankara Nobel Yayıncılık 2019. p. 243.
261. Aydın B. Benlik kavramı ve ben şemaları. *Eğitim Bilimleri Dergisi*. 1996;3:25-36.
262. Baumeister RF. The nature and structure of the self: An Overview. In: Baumeister RF, editor. *The self in social psychology*. Philadelphia: Taylor & Francis 1999. p. 1-21.
263. Tiryaki K. 14-15 yaş grubu futbolcularda farklı sosyal aktiviteler karar verme ve benlik saygısı düzeylerine etkisi. Ankara: Gazi Kitabevi; 2019.
264. Thompson RA. The development of the person: Social understanding, relationships, conscience, self. *Handbook of child psychology, 3: John Wiley & Sons*; 2006.
265. Temel F, Aksoy AB. Ergen ve gelişimi yetişkinliğe ilk adım. 4 ed. Ankara: Nobel Yayınevi; 2016.
266. Aydın B. Çocuk ve ergen psikolojisi. 3 ed. Ankara: Nobel Yayın; 2010.

267. Demir İ. Benlik, kimlik ve kişilik In: Ergin H, Köseoğlu A, editors. Gelişim psikolojisi. 9 ed. Ankara: Nobel Yayınevi; 2020. p. 183-202.
268. James W. The principles of psychology. New York: Henry Holt and Company; 1890.
269. Carr A. Positive psychology: The science of happiness and human strengths: Routledge; 2011.
270. Brown JD. The self. New York: Psychology Press; 1998.
271. Kuru Örgün S. Anne Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2000.
272. Rogers CR. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. In: Koch S, editor. Psychology: A study of a science. New York: McGraw-Hill 1959.
273. Leary MR, Tangney JP. The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. In: Leary MR, Tangney JP, editors. Handbook of self and identity. N.Y.: Guilford; 2003. p. 3-14.
274. Yavuzer H. Ana-baba ve çocuk 26 ed. İstanbul: Remzi Kitapevi; 2016.
275. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton University Press; 1965.
276. Baumeister RF, Smart L, Boden JM. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. Psychological Review. 1996;103(1):5-33.
277. DeWall CN, Myers DG. Psychology. Ankara: Palme Yayınevi; 2016.
278. Krueger JI, Vohs KD, Baumeister RF. Is the allure of self-esteem a mirage after all? Am Psychol. 2008;63(1):64-5.
279. Psikoloji Sözlüğü. 3 ed. Bilim ve Sanat Yayınları: Ankara; 2003. Benlik Saygısı.
280. Taylor SE, Peplau LA, Sears DO. Social psychology. 12 ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson; 2006.
281. Baumeister RF. Identity, self-concept, and self-esteem: The self lost and found. Handbook of personality psychology: Elsevier; 1997. p. 681-710.
282. Mruk CJ. Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem. New York: Springer Publishing Company; 2006.
283. Swann Jr WB, Chang-Schneider C, Larsen McClarty K. Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. American Psychologist. 2007;62(2):84-94.
284. Robins RW, Tracy JL, Trzesniewski KH. Naturalizing the self. In: John OP, Robins RW, Pervin LA, editors. Handbook of personality: Theory and research. 3 ed. New York: The Guilford Press; 2008. p. 421-47.

285. Bilgin Ş. Ergenlerde Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi 2001.
286. Yörükoğlu A. Değişen toplumda aile ve çocuk. 3 ed. İstanbul: Özgür Yayınları; 2005.
287. Block J, Robins RW. A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*. 1993;64(3):909-23.
288. Trzesniewski KH, Donnellan MB, Robins RW. Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003;84(1):205-20.
289. Berk LE. Exploring lifespan development. USA: Pearson 2008.
290. Berk LE. Exploring lifespan development. 4 ed. Boston: Pearson; 2018.
291. Berk LE. Development through the lifespan. 7 ed. Boston: Pearson; 2018.
292. Kuther TL. Lifespan development: Lives in context. Canada: SAGE Publications; 2018.
293. Ulaş Ö. Kişilerarası ilişkiler kuramı: Harry Stuck Sullivan. In: Gençtanırım Kurt D, Çetinkaya Yıldız E, editors. Kişilik kuramları gerçek yaşamdan kişilik analizi örnekleriyle 5ed. Ankara: Pegem Akademi 2020.
294. Satılmış G. Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı [Yüksek lisans tezi]. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi 1988.
295. Ümmet D, İme Y. Gelişimsel pozitif psikoloji kavramları In: Ümmet D, editor. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji Ankara: Pegem Akademi; 2020.
296. Myers DG, Diener E. Who is happy? *Psychological Science*. 1995;6(1):10-9.
297. Huebner ES, Suldo SM, Smith LC, McKnight CG. Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*. 2004;41(1):81-93.
298. Diener E, Diener M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In: Diener E, editor. Culture and well-being: The collected works of Ed Diener. Dordrecht: Springer; 2009. p. 71-91.
299. McKnight C, Huebner E, Suldo S. Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*. 2002;39:677-87.
300. Neugarten BL, Havighurst RJ, Tobin SS. The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*. 1961;16(2):134-43.
301. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*. 1999;125(2):276.
302. Diener E. The science of well-being: The collected works of Ed Diener: Springer Science + Business Media; 2009.

303. Huebner ES, Drane W, Valois RF. Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*. 2000;21(3):281-92.
304. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984;95(3):542-75.
305. Capri B, Ozkendir OM, Ozkurt B, Karakus F. General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012;47:968-73.
306. Özkul R, Cömert M. Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018;20(3):707-24.
307. Dorahy MJ, Lewis CA, Schumaker JF, Akuamoah-Boateng R, Duze M, Sibiya TE. Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi university students. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2000;15(4):569.
308. Hayes N, Joseph S. Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 2003;34(4):723-7.
309. Ata N. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Egzersiz Algılarının Egzersiz Davranışlarına Göre İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Tekirdağ: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi 2019.
310. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*. 2003;54(1):403-25.
311. Uz Baş A, Yurdabakan İ. Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2017;1(41):202-14.
312. Gilman R, Huebner ES. Review of life satisfaction measures for adolescents. *Behaviour Change*. 2000;17(3):178-95.
313. Bradley KD, Cunningham JD, Gilman R. Measuring adolescent life satisfaction: A psychometric investigation of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS). *Journal of Happiness Studies*. 2014;15(6):1333-45.
314. Leung JP, Leung K. Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. *J Youth Adolesc*. 1992;21(6):653-65.
315. Seligson JL, Huebner ES, Valois RF. Preliminary validation of the brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*. 2003;61(2):121-45.
316. Dew T, Huebner ES. Adolescent's perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*. 1994;32(2):185-99.
317. Proctor CL, Linley PA, Maltby J. Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*. 2009;10(5):583-630.

318. Gilman R, Huebner ES. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*. 2006;35(3):311-9.
319. Huebner ES. Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*. 2004;66(1):3-33.
320. Gilman R, Huebner S. A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*. 2003;18(2):192-205.
321. Bandura A. *Social learning theory*. NJ: Prentice Hall: Englewood Cliffs 1977.
322. Bandura A. Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy. *American Psychologist*. 1986;41(12):1389-91.
323. Duman B. *Lise Öğrencilerinin İngilizceye Yönelik Öz Yeterlik Algı Puanlarının Cinsiyete, Alanlara, ve Farklı Düzeylere Göre İngilizce Başarısını Yordama Gücü [Yüksek lisans tezi]*. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi; 2007.
324. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of self-control*. New York: Freeman; 1997.
325. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982;37(2):122-47.
326. Bandura A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*. 1993;28(2):117-48.
327. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977;84(2):191-215.
328. Wood R, Bandura A. Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review*. 1989;14(3):361-84.
329. Bandura A. Self-efficacy. In: Ramachandran VS, editor. *Encyclopedia of human behavior* New York: Academic Press; 1994. p. 71-81.
330. Muretta RJ. *Exploring the Four Sources of Self-Efficacy*. [Unpublished PhD thesis]. California: Tore University International; 2004.
331. Kurt T. *Okul Müdürlerinin Dönüşümcü ve İşlemci Liderlik Stilleri ile Öğretmenlerin Kolektif Yeterliği ve Öz Yeterliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Doktora tezi]*. Ankara Gazi Üniversitesi 2009.
332. Stajkovic AD, Luthans F. Social cognitive theory and self-efficacy: Goin beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics*. 1998;26(4):62-74.
333. Erduran Tekin Ö, Kaplaner K. Pozitif psikolojide biliş odaklı kavramlar In: Ümmet D, editor. *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji* Ankara Pegem Akademi; 2020. p. 33-53.
334. Bandura A. Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*. 1989;44(9):1175-84.

335. Bandura A. Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In: Schwarzer R, editor. *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, DC, US: Hemisphere Publishing Corp; 1992. p. 3-38.
336. Marat D. Assessing self-efficacy and agency of secondary school students in a multi-cultural context: Implications for academic achievement. *Proceedings of the New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference*; Auckland: Citeseer; 2003.
337. Maddux JE. *Self-efficacy theory: An introduction. Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application. The Plenum series in social/clinical psychology*. New York, NY, US: Plenum Press; 1995. p. 3-33.
338. Kandemir M. Öz yeterlik. In: Ergüner Tekinalp B, Işık Ş, editors. *Eğitimde pozitif psikoloji yaklaşımları*. 4 ed: Pegem Akademi; 2020.
339. Caprara GV, Scabini E, Barbaranelli C, Pastorelli C, Regalia C, Bandura A. Impact of adolescents' perceived self-regulatory efficacy on familial communication and antisocial conduct. *European Psychologist*. 1998;3(2):125-32.
340. Bingöl Yılmaz T. Ergenlerin öz-yeterlik ve mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*. 2018;2(4):223-32.
341. Yiğit Y. *Lise Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi; 2020.
342. Achenbach T, Zigler E. Social competence and self-image disparity in psychiatric and nonpsychiatric patients. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1963;67(3):197-205.
343. Achenbach TM, Edelbrock CS. The child behavior profile: II. Boys aged 12-16 and girls aged 6-11 and 12-16. *J Consult Clin Psychol*. 1979;47(2):223-33.
344. Achenbach TM, McConaughy SH, Howell CT. Child/adolescent behavioral and emotional problems: implications of cross-informant correlations for situational specificity. *Psychol Bull*. 1987;101(2):213-32.
345. Pajares F. Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory Into Practice*. 2002;41(2):116-25.
346. Zimmerman BJ, Bandura A, Martinez-Pons M. Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *American Educational Research Journal*. 1992;29(3):663-76.
347. Eccles JS, Wigfield A. Motivational beliefs, values, and goals. *Annu Rev Psychol*. 2002;53:109-32.
348. Linnenbrink EA, Pintrich PR. Motivation as an enabler for academic success. *School Psychology Review*. 2002;31(3):313-27.
349. Schunk DH, Pajares F. The development of academic self-efficacy. In: Wigfield A, Eccles JS, editors. *Development of achievement motivation*. San Diego: Academic Press; 2002. p. 15-31.

350. Zimmerman BJ. Self-efficacy and educational development. In: Bandura A, editor. *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press; 1995. p. 202-31.
351. Bandura A, Barbaranelli C, Caprara GV, Pastorelli C. Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*. 1996;67(3):1206-22.
352. Bandura A, Barbaranelli C, Caprara GV, Pastorelli C. Self-Efficacy Beliefs as Shapers of Children's Aspirations and Career Trajectories. *Child Development*. 2001;72(1):187-206.
353. Pajares F. Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*. 1996;66(4):543-78.
354. Pajares F, Graham L. Self-efficacy, motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. *Contemporary Educational Psychology*. 1999;24(2):124-39.
355. Schunk DH. Self-efficacy and education and instruction. In: Maddux JE, editor. *Self-efficacy, adaptation, and adjustment*. Boston, MA: Springer; 1995. p. 281-303.
356. Farran B. Predictors of academic procrastination in college students [PhD thesis]. Ann Arbor, Michigan: Fordham University; 2004.
357. Akbay S, Gizir C. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yüklemelerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2011;6.
358. Gota Abesha A. Effects of parenting styles, academic self-efficacy, and achievement motivation on the academic achievement of university students in Ethiopia [PhD thesis]. Australia: Edith Cowan University; 2012.
359. Høigaard R, Kovač V, Øverby NC, Haugen T. Academic self-efficacy mediates the effects of school psychological climate on academic achievement. *School Psychology Quarterly*. 2014;30.
360. Feldman DB, Kubota M. Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*. 2015;37:210-6.
361. Blechman EA, Tinsley B, Carella ET, McEnroe MJ. Childhood competence and behavior problems. *Journal of Abnormal Psychology*. 1985;94(1):70-7.
362. Fan C, Mak AS. Measuring social self-efficacy in a culturally diverse student population. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 1998;26(2):131-44.

363. Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, Caprara GV. Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999;76(2):258-69.
364. Coleman PK. Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy, and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development*. 2003;12(4):351-68.
365. Smith HM, Betz NE. Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *Journal of Career Assessment*. 2000;8(3):283-301.
366. Riaz Ahmad Z, Yasien S, Ahmad R. Relationship between perceived social self-efficacy and depression in adolescents. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 2014;8(3):65-74.
367. Evirgen NY. Aile içi örüntülerin çocukların algıları açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara Ankara Üniversitesi; 2010.
368. Hermann KS, Betz NE. Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles*. 2004;51(1):55-66.
369. Wichmann C, Coplan RJ, Daniels T. The social cognitions of socially withdrawn children. *Social Development*. 2004;13(3):377-92.
370. Mendez JL, Fantuzzo J, Cicchetti D. Profiles of social competence among low-income African American preschool children. *Child Development*. 2002;73(4):1085-100.
371. Patrick H, Hicks L, Ryan AM. Relations of perceived social efficacy and social goal pursuit to self-efficacy for academic work. *The Journal of Early Adolescence*. 1997;17(2):109-28.
372. Lin SP. An Exploration of Chinese International Students' Social Self-Efficacies [Unpublished PhD thesis]. Columbus: The Ohio State University; 2006.
373. Matsushima R, Shiomi K. Social self-efficacy and interpersonal stress in adolescence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2003;31(4):323-32.
374. Wright SL, Perrone KM. An examination of the role of attachment and efficacy in life satisfaction. *The Counseling Psychologist*. 2010;38(6):796-823.
375. Butler BM. An investigation of social self-efficacy and depressed mood in adults with Autism Spectrum Disorders. Columbus: The Ohio State University; 2012.
376. Akkapulu E. Ergenin Sosyal Yetkinlik Beklentisini Yordayan Bazı Değişkenler. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2005.
377. Yılmaz H, Sipahioğlu Ö. Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*. 2012;11(4):927-44.

378. Toprak H. Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu [Yüksek lisans tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2014.
379. Arslan G. Ergenlerde psikolojik sağlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2015;5(44):73-82.
380. Arslan G. Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2019;151.
381. Cavga Z. Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi 2019.
382. Çifci A. 14-18 Yaş Grubunda Tanrı Algısı ile Psikolojik Sağlık İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi 2019.
383. Çiftçi Arıdağ N, Ünsal Seydoğulları S. Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2019;34(4):1037-60.
384. Çetinkaya A, Sarıcı Bulut S. Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2019;9(55):1053-84.
385. Keskin B. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi; 2019.
386. Kurtoğlu SS. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara Ufuk Üniversitesi; 2019.
387. Taşkırmaz M, Bal CG. Mediating role of emotional quotient in the relationship between life satisfaction and resilience. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2019;8(3):1559-76.
388. Arpacı I, Gundogan S. Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2020:1-9.
389. Nam A. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Bilinçli Farkındalık ve Yılmazlığın Rolü [Yüksek lisans tezi]. Mersin: Mersin Üniversitesi; 2020.
390. Okan N, Yılmaztürk M, Kürüm B. Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020(8):319-35.
391. Yenice M. Lise Öğrencilerinde Yılmazlığı Yordamada Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi 2020.

392. Keye MD, Pidgeon AM. Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*. 2013;1(6):1-4.
393. Kurilova J. Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles [Unpublished Master's Thesis]. Calgary, AB: University of Calgary; 2013.
394. Pepping CA, O'Donovan A, Davis PJ. The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*. 2013;8(5):376-86.
395. Pidgeon AM, Keye M. Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*. 2014;2(5):27-32.
396. Bajaj B, Pande N. Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 2015;93:63-7.
397. Hanley AW, Palejwala MH, Hanley RT, Canto AI, Garland EL. A failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality and Individual Differences*. 2015;86:332-7.
398. Randal C, Pratt D, Bucci S. Mindfulness and self-esteem: A systematic review. *Mindfulness*. 2015;6(6):1366-78.
399. Rodriguez-Fernandez A, Ramos-Diaz E, Ros I, Fernandez-Zabala A. Relations of resilience to self-concept and perceived social support in a sample of adolescents. *Accion Psicologica*. 2015;12(2):1-14.
400. Heard-Garris N, Davis MM, Szilagyi M, Kan K. Childhood adversity and parent perceptions of child resilience. *BMC Pediatrics*. 2018;18(1):204.
401. Genise G, Genise N, Darriba MG, Humeniuk A, Muinos FJ. Relationship between psychological resilience and personality factors in adolescent population. *Psiencia-Revista Latinoamericana De Ciencia Psicologica*. 2018;10(3):105-16.
402. Salama-Younes M, Alzahrani M. Could resilience and flourishing be mediators in the relationship between mindfulness and life satisfaction for Saudi college students? A psychometric and exploratory study. *Journal of Educational and Psychological Studies [JEPS]*. 2018;12(4):708-23.
403. Huang CC, Chen Y, Cheung S, Greene L, Lu S. Resilience, emotional problems, and behavioural problems of adolescents in China: Roles of mindfulness and life skills. *Health Soc Care Community*. 2019;27(5):1158-66.
404. Asadi M, Fathi K. Predicting psychological wellbeing from mindfulness and resiliency among adolescents. *Preventive Counseling*. 2020;1(1):13-22.
405. Sonthalia Y. Resilience, mindfulness and flourishing in middle aged adults. *Indian Journal of Positive Psychology*. 2020;11(4):374-7.

406. Zarotti N, Povah C, Simpson J. Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and Individual Differences*. 2020;156:109795.
407. Chen Y, Xie X, Huang C-C. Resilience of vocational students with disadvantaged characteristics in China: The role of mindfulness. *Children and Youth Services Review*. 2021;122:1-6.
408. Liu Q, Jiang M, Li S, Yang Y. Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine (Baltimore)*. 2021;100(4):1-8.
409. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. 26 ed. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2014.
410. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel araştırma yöntemleri. 27 ed. Ankara Pegem Akademi; 2019.
411. MEB. Eğitim İstatistikleri Ankara Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü; 2020 [Available from: <https://ankara.meb.gov.tr/www/egitim-istatistikleri/icerik/24>].
412. Israel GD. Determining sample size: University of Florida Cooperative Extension Service. Institute of Food and Agriculture. 1992:1-5.
413. Çokluk Ö, Güçlü Ş, Büyüköztürk Ş. Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. 5 ed. Pegem Akademi Ankara; 2018.
414. Büyüköztürk Ş. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı 27 ed. Ankara: Pegem Akademi; 2020.
415. Anderson JC, Gerbing DW. The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*. 1984;49(2):155-73.
416. Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*. 2003;8(2):23-74.
417. Byrne BM. Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming. 2 ed: Routledge; 2009.
418. Çelik HE, Yılmaz V. Lisrel 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar, uygulama, programlama. 2 ed. Ankara: Anı Yayıncılık; 2013.
419. Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariate statistics. 6 ed. Boston Allyn and Bacon; 2013.
420. Meydan CH, Şeşen H. Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları. 2 ed. Ankara: Detay Yayıncılık; 2015.
421. Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. 4 ed. New York: The Guilford Press; 2016.

422. Alpar R. Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik. 5. Baskı ed. Ankara: Detay Yayıncılık; 2018.
423. Şencan H. Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2005.
424. Brown KW, West AM, Loverich TM, Biegel GM. Assessing adolescent mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*. 2011;23(4):1023-33.
425. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985;49(1):71-5.
426. Yetim Ü. Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*. 1993;29(3):277-89.
427. MEB. İdari İzin. Ankara Milli Eğitim Bakanlığı; 2020. Report No.: 28892082-869-E.5497866.
428. Bozdağ F. Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Electronic Turkish Studies*. 2020;15(6):247-57.
429. Groeneveld RA, Meeden G. Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society Series D (The Statistician)*. 1984;33(4):391-9.
430. Moors JJA. The meaning of kurtosis: Darlington reexamined. *The American Statistician*. 1986;40(4):283-4.
431. Hopkins KD, Weeks DL. Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*. 1990;50(4):717-29.
432. DeCarlo LT. On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*. 1997;2(3):292-307.
433. Arici Özcan N, Vural Ö. The mediator role of thriving in the relationship between self-efficacy and mindfulness in middle-adolescence sample. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2020;20(3):56-66.
434. Altan T, Baltacı Ş. Lise öğrencilerinde benlik saygısının yordayıcısı olarak depresyon, bağlanma ve şiddet eğilimi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2019;1(40).
435. Bölükbaşı A, Kırdök O. Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumunu ilişkisinde gelecek yöneliminin aracı rolü. *Eğitim ve Bilim*. 2019;44(200):77-91.
436. Doğan U, Kaya S, Eren D. Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi. *Journal of Turkish Studies*. 2016;11(3):953-.
437. Bahar HH, Meral D. Ortaöğretim öğrencilerinde akademik başarısının yordayıcısı olarak yalnızlık ve yaşam doyumunu. *Kesit Akademi Dergisi*. 2017;3(10):50-62.

438. Demirtas-Zorbaz S, Zorbaz O, Kizildag S. School engagement and parent attachment as predictors of perceived competence in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 2018;8(1).
439. Demirtas-Zorbaz S. The influence of perfectionism on social competence: mediating role of social anxiety and academic competence. *Contemporary School Psychology*. 2020;24(1):16-24.
440. Saka A, Ceylan Ş. Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*. 2018;5(1):68-86.
441. Çutuk S, Sertbaş K, Akkuş Çutuk Z. Investigating the relationship between self-confidence, psychological resilience and problematic internet use. *International Journal of Social Sciences and Educational Studies*. 2020;7(4):48-58.
442. Kucuk EE. Psychological resilience and health perception among adolescents and related factors. *Medicine Science*. 2017;6:1-6.
443. Gündüz H. Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi; 2016.
444. Dion J, Paquette L, Daigneault I, Godbout N, Hébert M. Validation of the French version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) among samples of French and indigenous youth. *Mindfulness*. 2018;9(2):645-53.
445. Güler K, Usluca M. Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*. 2021;5(1):372-83.
446. Daigneault I, Dion J, Hébert M, Collin-Vézina D, editors. Adolescent Resilience, Mindfulness and Self-Esteem Following Sexual Abuse Trauma International Society for Traumatic Stress Study 26th annual meeting: Translation, Collaboration and Mutual Learning; 2010.
447. de Bruin EI, Zijlstra BJ, van de Weijer-Bergsma E, Bögels SM. The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric properties in a Dutch Sample. *Mindfulness* 2011;2(3):201-11.
448. Bellinger DB, DeCaro MS, Ralston PA. Mindfulness, anxiety, and high-stakes mathematics performance in the laboratory and classroom. *Conscious Cogn*. 2015;37:123-32.
449. Aydın İ. Kimlik Kargaşası Olan ve Olmayan Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2017.
450. Alçay ES. Ergenlerde Problemlerle İnternet Kullanımı ile Bilinçli Farkındalık ve Öz Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Antalya: Akdeniz Üniversitesi; 2019.

451. Çalışkan A. Ergenlerde cep telefonu problemleri kullanımı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Hatay: Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi 2020.
452. Güldal Ş. Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri, Bilinçli Farkındalık ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2019.
453. Özyurt B. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Bolu: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi 2020.
454. Toprak Z, Bacak SÇ. Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yaşadıkça Eğitim. 2019;33(2):306-17.
455. Greco LA, Baer RA, Smith GT. Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMP). Psychol Assess. 2011;23(3):606-14.
456. Atalay Z, Aydın U, Taylan DR, Bulgen G, Özgülük B. Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması (BFÖÖ-Y). Elementary Education Online. 2017;16(4):1803-15.
457. Turan ME. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 2020;16(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı):5608 - 25.
458. Nolen-Hoeksema S, Girgus JS. The emergence of gender differences in depression during adolescence. Psychol Bull. 1994;115(3):424-43.
459. Lewinsohn PM, Gotlib IH, Lewinsohn M, Seeley JR, Allen NB. Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. J Abnorm Psychol. 1998;107(1):109-17.
460. Bennett DS, Ambrosini PJ, Kudes D, Metz C, Rabinovich H. Gender differences in adolescent depression: Do symptoms differ for boys and girls? J Affect Disord. 2005;89(1-3):35-44.
461. Bluth K, Roberson PNE, Girdler SS. Adolescent sex differences in response to a mindfulness intervention: A call for research. Journal of Child and Family Studies. 2017;26(7):1900-14.
462. Kling KC, Hyde JS, Showers CJ, Buswell BN. Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. Psychological Bulletin. 1999;125(4):470-500.
463. Polce-Lynch M, Myers BJ, Kliewer W, Kilmartin C. Adolescent self-esteem and gender: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and emotional expression. Journal of Youth and Adolescence. 2001;30(2):225-44.

464. Quatman T, Watson CM. Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *The Journal of Genetic Psychology*. 2001;162(1):93-117.
465. Baldwin SA, Hoffmann JP. The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2002;31(2):101-13.
466. Frost J, McKelvie S. Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles*. 2004;51(1):45-54.
467. Govender K, Moodley K. Maternal support and adolescent self-esteem. *Journal of Children and Poverty*. 2004;10(1):37-52.
468. Joshi S, Srivastava R. Self-esteem and academic achievement of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2009;35(spec iss):33-9.
469. Moksnes UK, Moljord IEO, Espnes GA, Byrne DG. The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Differences*. 2010;49(5):430-5.
470. Moksnes UK, Espnes GA. Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*. 2013;22(10):2921-8.
471. Sarıkaya A. 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi; 2015.
472. Bleidorn W, Arslan RC, Denissen JJ, Rentfrow PJ, Gebauer JE, Potter J, et al. Age and gender differences in self-esteem - A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2016;111(3):396.
473. Bang H, Won D, Park S. School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and Youth Services Review*. 2020;113:105012.
474. Çivitçi A. İlk ergenlikte öğrenci yaşam doyumu: Okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından bir değerlendirme. *Milli Eğitim Dergisi*. 2014;44(202):5-18.
475. Goldbeck L, Schmitz TG, Besier T, Herschbach P, Henrich G. Life satisfaction decreases during adolescence. *Qual Life Res*. 2007;16(6):969-79.
476. Callahan MR, Tolman RM, Saunders DG. Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *Journal of Adolescent Research*. 2003;18(6):664-81.
477. Bartels M, Cacioppo JT, van Beijsterveldt TC, Boomsma DI. Exploring the association between well-being and psychopathology in adolescents. *Behavior Genetics*. 2013;43(3):177-90.
478. Liu W, Mei J, Tian L, Huebner ES. Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective well-being in school among students. *Social Indicators Research*. 2016;125(3):1065-83.

479. Sözüay D. Lise Öğrencilerinde Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri, Pozitif Negatif Duygu ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi 2020.
480. Ash C, Huebner ES. Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International*. 2001;22(3):320-36.
481. Tümkeya S, Çelik M, Aybek B. Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doymunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2011;20(2):77-94.
482. Ay Ö, Gökler R, Koçak R. Mizah tarzları, yaratıcılık ve yaşam doymu: Ortaöğretim öğrencileri üzerinde bir inceleme. *International Journal of Social Science*. 2013;6(6):739-67.
483. Telef BB. Ergenlerin yaşam doymularının ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Yeni Sempozyum Dergisi*. 2013;51(1):3-12.
484. Çam Z, Artar M. Ergenlikte yaşam doymu: Okul türleri bağlamında bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2014;2(1):23-46.
485. Yazıcı Çelebi G, Çelebi B. Lise öğrencilerinin yaşam doymu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*. 2018;2(2):1-15.
486. Demir M. Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doymu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi 2019.
487. Sezer Ö, Turğut E. Ergenlerde şükran, yaşam amaçları ve yaşam doymunun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2019;16(1):1463-91.
488. Haring MJ, Stock WA, Okun MA. A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*. 1984;37(8):645-57.
489. Wood W, Rhodes N, Whelan M. Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*. 1989;106(2):249-64.
490. Pinquart M, Sörensen S. Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2001;56(4):P195-P213.
491. Chen X, Cai Z, He J, Fan X. Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2019:1-29.
492. Luszczynska A, Scholz U, Schwarzer R. The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*. 2005;139(5):439-57.
493. Keskin GÜ, Orgun F. Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2006;7(2):92-9.

494. Çelikkaleli Ö, Gündüz B. Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2010;19(2):361-77.
495. Mengi S. Ortaöğretim 10. ve 11. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Okula Bağlılıkları ile İlişkisi [Yüksek lisans tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2011.
496. Telef B, Karaca R. Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2011;8(16):499-518.
497. Alçay A. Ergenlerin Öz-yeterlikleri ile Mantık Dışı İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2015.
498. Certel Z, Bahadır Z, Saracaloğlu A, Varol R. Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi. 2015;4(2):307-18.
499. Özcan U. Ebeveynleri Boşanmış ve Boşanmamış Ergenlerin Öz Yeterlik ve Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi]. Ordu Ordu Üniversitesi; 2018.
500. Sabonçlı MHZ. Lise Öğrencilerinde Problem Çözme Becerileriyle, Öz Yeterlik ve Öz Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi 2019.
501. Bilginer A. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Öz Yeterlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin İli Örneği [Yüksek lisans tezi]. Mersin Çağ Üniversitesi 2020.
502. Coşgun M. Adölesanların Sağlığı Geliştiren Davranışları ile Öz-Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Doktora tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi 2021.
503. Bacchini D, Magliulo F. Self-image and perceived self-efficacy during adolescence. Journal of Youth and Adolescence. 2003;32(5):337-49.
504. Yıldırım DD. 10-14 Yaş Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeyinin Anksiyete Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumu ile İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2018.
505. Nas H. Lise Öğrencilerinde Sportmenlik, Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi; 2019.
506. Telef BB. Öz-Yeterlikleri Farklı Ergenlerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi [Doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi: İzmir; 2011.
507. Toplu A. Şiddete Maruz Kalan Ergen Öğrencilerin Psikolojik Sağlıkları ile Empati ve Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenlerle Birlikte İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği) [Yüksek lisans tezi]. Mersin: Çağ Üniversitesi; 2017.

508. Oktaş A. Lise Öğrencilerinde Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum ile Akademik Öz Yeterlik İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi; 2019.
509. Güldü S. Liselerde Okuyan Öğrencilerin Görüşleri Doğrultusunda Okul Metaforları, Akademik Öz Yeterlik ve Lise Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep: Zirve Üniversitesi; 2015.
510. Yücesoy Usta G. Lise Öğrencilerinin Öz-Yeterlikleri ile Üst-Bilişsel Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2019.
511. Fırıncioğlu H. Adlerian Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Öğrencilerin Sosyal Yetkinlik Beklenti Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin: Mersin Üniversitesi; 2005.
512. Stoiber KC, Good B. Risk and resilience factors linked to problem behavior among urban, culturally diverse adolescents. *School Psychology Review*. 1998;27(3):380-97.
513. Özcan B. Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2005.
514. Esen Aktay T. Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2010.
515. Çelik E. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Özelliklerinin Duygusal Dışavurum Açısından İncelenmesi/An Investigation of Resilience Characteristics of Senior High School Students Through Emotional Expression. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2013;17(2):221-36.
516. Ergün O. Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi; 2016.
517. Özden-Yıldırım MS, Ermiş EN. The predictive role of autonomous-related self of adolescent and the critical thinking disposition of parents on adolescent psychological resilience. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 2017;3(1):319-27.
518. Akgün Ü. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak güvengenlik ve mizah tarzları [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi 2018.
519. Şahin H. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve hayat amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans]. Sosyal Bilimler Enstitüsü: Haliç Üniversitesi 2018.

520. Özer R. Ergenlik döneminde algılanan ebeveyn kabul reddi, duygu dışavurum ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi 2019.
521. Sevil-Gülen Ö. Interplay of parental involvement, school belonging, peer social support, and self-esteem in resilience of adolescents from low socioeconomic districts [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi; 2019.
522. Oktan V. Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi; 2008.
523. Onat G. Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul: Maltepe Üniversitesi; 2010.
524. Ziaian T, de Anstiss H, Antoniou G, Baghurst P, Sawyer M. Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*. 2012;2012.
525. Gündaş A, Koçak R. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2015;8(41):795-802.
526. Turgut Ö. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Anadolu Üniversitesi 2015.
527. Yıldırım PK, Yıldırım E, Otrar M, Şirin A. Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2015;42:277-97.
528. Bulut NS, Çarkaxhiu Bulut G, Yorguner Küpeli N, Genç HA, Aktaş İ, Yaşar V, et al. Living in difficult conditions: an analysis of the factors associated with resilience in youth of a disadvantaged city. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*. 2019;29(4):587-96.
529. Dayıoğlu B. Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support, and gender [Unpublished master's thesis]. Ankara: Middle East Technical University; 2008.
530. von Soest T, Mossige S, Stefansen K, Hjemdal O. A validation study of the resilience scale for adolescents (READ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2010;32(2):215-25.
531. Kurt T. Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Başa Çıkma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yılmazlığın Aracı Rolü [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2013.

532. Stratta P, Capanna C, Patriarca S, de Cataldo S, Bonanni RL, Riccardi I, et al. Resilience in adolescence: Gender differences two years after the earthquake of L'Aquila. *Personality and Individual Differences*. 2013;54(3):327-31.
533. Bulut B. Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2016.
534. Kılıç P. Ergenlerde Beden İmgesi İle Psikolojik Sağlık Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi; 2019.
535. Aktaş S. 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2011.
536. Dilek H, B. Aksoy A. Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*. 2013;14(3).
537. Gürler A. Ergenlerde Anne Baba Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Başakşehir Örneği [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi 2017.
538. Özbey H. Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Akşehir ilçesi örnekleme) [Yüksek lisans tezi]. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi; 2019.
539. Suner İkiz FE. Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki [Yüksek lisans tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2000.
540. Şahin B. Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Denemesi [Yüksek lisans tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2019.
541. Sezer F. Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*. 2011;41(192):74-85.
542. Saf AS. Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Kimya Dersine İlişkin Tutum, Motivasyon Ve Öz Yeterlik Algılarının Çeşitli Değişkenler ile İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2011.
543. Ekinci E. Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Özyeterlik Düzeyleri ve Akademik Erteleme Davranışlarının Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeylerini Yordama Gücü [Yüksek lisans tezi]. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi; 2001.
544. Koç Yıldırım P. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2014.
545. Çataloğlu B. Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2011.

546. Kısmetoğlu G. 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2019.
547. Güner U. Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık [Yüksek lisans tezi]. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2019.
548. Ünüvar A. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15–18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2003.
549. Uyanık Balat G, Akman B. Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social Science*. 2004;14(2):175-83.
550. Geckil E, Dündar Ö. Turkish adolescent health risk behaviors and self-esteem. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2011;39(2):219-27.
551. Gökçe G. Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı Ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Haliç Üniversitesi; 2017.
552. Ünal AÖ, Şahin M. Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE*. 2013;2(4):46-63.
553. Ataş N. Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışları, Akademik Öz Yeterlik İnançları Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri [Yüksek lisans tezi]. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2018.
554. Salami SO. Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents' reactions to violence. *Asian Social Science*. 2010;6(12):101-10.
555. Güntaş A. Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi; 2013.
556. Yondem Z, Bahtiyar M. Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 2016;45:53-62.
557. Tuncer N. Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi: İstanbul; 2017.
558. Akcan E. Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2018.
559. Erbil N, Divan Z, Önder P. Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*. 2006;8(3):7-15.
560. Dil S, Gönen Şentürk S, Girgin BA. Çankırı ilinde ergenlerin benlik saygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının riskli sağlık davranışları ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2015;16(1):51-60.

561. Yiğit H. Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2010.
562. Dunn J. Sibling relationships. In: Smith PK, Hart CH, editors. Blackwell handbook of childhood social development. UK: Blackwell Publishers; 2002. p. 223-37.
563. Cole A, Kerns KA. Perceptions of sibling qualities and activities of early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*. 2001;21(2):204-27.
564. Branje SJ, van Lieshout CF, van Aken MA, Haselager GJ. Perceived support in sibling relationships and adolescent adjustment. *J Child Psychol Psychiatry*. 2004;45(8):1385-96.
565. Kim JY, McHale SM, Wayne Osgood D, Crouter AC. Longitudinal course and family correlates of sibling relationships from childhood through adolescence. *Child Dev*. 2006;77(6):1746-61.
566. Başer Şeker G. Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2009.
567. Lempers JD, Clark-Lempers DS. Young, middle, and late adolescents' comparisons of the functional importance of five significant relationships. *Journal of Youth and Adolescence*. 1992;21(1):53-96.
568. Hetherington EM. Adolescent siblings in stepfamilies: Family functioning and adolescent adjustment. *Monogr Soc Res Child Dev*. 1999;64(4):1-25.
569. Atik EL. Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi; 2013.
570. Gündüz Algünerhan R. 12- 14 Yaşındaki Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumlarını Benlik Algısı ve Psikolojik Sağlık [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi 2017.
571. Güngör A. Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Hacettepe Üniversitesi; 1989.
572. Warren MT, Wray-Lake L, Shubert J. Developmental changes in mindful awareness during adolescence. *International Journal of Behavioral Development*. 2020;44(1):31-40.
573. Hetherington EM, Kelly J. For better or for worse: Divorce reconsidered. New York: W.W. Norton & Company; 2002.
574. Polak S, Saini M. Children resisting contact with a parent postseparation: Assessing this phenomenon using an ecological systems framework. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2015;56(3):220-47.
575. Tein J-Y, Sandler IN, Zautra AJ. Stressful life events, psychological distress, coping, and parenting of divorced mothers: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*. 2000;14(1):27.

576. Pines AM, Gat H, Tal Y. Gender differences in content and style of argument between couples during divorce mediation. *Conflict Resolution Quarterly*. 2002;20(1):23-50.
577. Zafar N, Kausar R. Emotional and social problems in divorced and married women. *Education*. 2014;2350:21.2.
578. Johnston JR. High-conflict divorce. *The Future of Children*. 1994;4(1):165-82.
579. Johnston J, Roseby V, Kuehnle K. In the name of the child: A developmental approach to understanding and helping children of conflicted and violent divorce. 2 ed. New York, NY, US: Springer Publishing Co; 2009.
580. Zullig KJ, Valois RF, Huebner ES, Drane JW. Associations among family structure, demographics, and adolescent perceived life satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*. 2005;14(2):195-206.
581. Kwan YK. Life satisfaction and self-assessed health among adolescents in Hong Kong. *Journal of Happiness Studies*. 2010;11:383-93.
582. Erdoğan MY, Yüzbaş D. Lise öğrencilerinin okula bağlılık ile genel özyeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2018; 3(32):205-27
583. Çağlar E. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran, Ebeveynleri Boşanmış Olan ve Olmayan Çocukların Ruhsal Sorunlar, Psikolojik Sağlık, Öz-Kavramı ve Ebeveyn Kabul/Reddi Açısından ve Annelerinin Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması [Uzmanlık Tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2018.
584. Kaygısız F. Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Boyun Eğici Davranışlar ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2019.
585. Çiftçi H. Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2018;17(68):1648-65.
586. Sahin E, Barut Y, Eranlı E. Parental education level positively affects self-esteem of Turkish adolescents. *Online Submission*. 2013;4(20):87-97.
587. Rosenberg M, Pearlin LI. Social class and self-esteem among children and adults. *American Journal of Sociology*. 1978;84(1):53-77.
588. Wiltfang GL, Scarbecz M. Social class and adolescents' self-esteem: Another look. *Social Psychology Quarterly*. 1990;53(2):174-83.
589. Ben-Zur H. Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*. 2003;32(2):67-79.
590. Yazıcı Y. Ergenlerin Öz-yeterlilikleri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişki [Yüksek lisans tezi]. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi 2017.

591. Williams J, Nelson-Gardell D. Predicting resilience in sexually abused adolescents. *Child Abuse Negl.* 2012;36(1):53-63.
592. Kılıç Duran Ş. 9.10.11 Yaşındaki Çocukların Zihinsel Gelişim ve Benlik Saygısına Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyinin Etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul: Maltepe Üniversitesi; 2007.
593. Mauno S, Hirvonen R, Kiuru N. children's life satisfaction: the roles of mothers' work engagement and recovery from work. *Journal of Happiness Studies.* 2018;19:1373-93.
594. Menaghan EG, Parcel TL. Parental employment and family life: Research in the 1980s. *Journal of Marriage and Family.* 1990;52(4):1079-98.
595. Repetti RL, Wood J. Effects of daily stress at work on mothers' interactions with preschoolers. *Journal of Family Psychology.* 1997;11(1):90-108.
596. Perry-Jenkins M, Repetti RL, Crouter AC. Work and family in the 1990s. *Journal of Marriage and Family.* 2000;62(4):981-98.
597. Crouter AC, Bumpus MF. Linking parents' work stress to children's and adolescents' psychological adjustment. *Current Directions in Psychological Science.* 2001;10(5):156-9.
598. Montemayor R, Clayton MD. Maternal employment and adolescent development. *Theory Into Practice.* 1983;22(2):112-8.
599. Gürkan S. Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkide Otomatik Düşüncelerin Aracı Rolü [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2018.
600. Bahadır E. Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2009.
601. Barnett MA. Economic disadvantage in complex family systems: Expansion of family stress models. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2008;11(3):145-61.
602. Masarik AS, Conger RD. Stress and child development: A review of the Family Stress Model. *Current Opinion in Psychology.* 2017;13:85-90.
603. Chaplin TM, Turpyn CC, Fischer S, Martelli AM, Ross CE, Leichtweis RN, et al. Parenting-focused mindfulness intervention reduces stress and improves parenting in highly stressed mothers of adolescents. *Mindfulness.* 2018;1-13.
604. Palmer A, Rodger S. Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy.* 2009;43(3):198-212.
605. Wang Y, Kong F. The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research.* 2014;116(3):843-52.
606. Yavuzer H. İstanbul: Remzi Kitabevi. 1998.
607. Paolini L, Yanez AP, Kelly WE. An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research.* 2006;4(5):331-9.

608. Raboteg-Šarić Z, Brajša-Žganec A, Šakić M. Life satisfaction in adolescents: The effects of perceived family economic status, self-esteem and quality of family and peer relationships. *Društvena Istraživanja / Journal for General Social Issues*. 2009;18:547-64.
609. Kapıkıran NA. Lise öğrencilerindeki psikopatolojik belirtilerin cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2001;10(10):34-9.
610. Conger RD, Conger KJ, Elder GH, Lorenz FO, Simons RL, Whitbeck LB. Family economic stress and adjustment of early adolescent girls. *Developmental Psychology*. 1993;29(2):206-19.
611. Bacikova-Sleskova M, Benka J, Orosova O. Parental employment status and adolescents' health: The role of financial situation, parent-adolescent relationship and adolescents' resilience. *Psychology & Health*. 2014;30(4):400-22.
612. Azak A. Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 2018;15(3):170-6.
613. Kocaarslan Pirondini B, Gürşen Otacıoğlu S. Profesyonel müzik eğitimi alan lisans öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve öğrenme stilleri arasındaki ilişki. *International Social Sciences Studies Journal*. 2018;4 (24):5231-44.
614. Mullis AK, Mullis RL, Normandin D. Cross-sectional and longitudinal comparisons of adolescent self-esteem. *Adolescence*. 1992;27(105):51-61.
615. Chow HPH. Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: a multivariate analysis. *Social Indicators Research*. 2005;70(2):139-50.
616. Cenkseven F, Akbaş T. Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2007;3(27):43-65.
617. Gündoğar D, Sallan Gül S, Uşkun E, Demirci S, Keçeci D. Investigation of the Predictors of Life Satisfaction in University Students. *J Clin Psy*. 2007;10(1):14-27.
618. Tuzgöl Dost M. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007;22(22):132-43.
619. Aydın BB. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2011.
620. Grubbs S, Hardin SB, Weinrich S, Weinrich M, Garrison C, Pesut D, et al. Self-efficacy in normal adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*. 1992;13(2):121-8.

621. Kumar R, Lal R. The role of self-efficacy and gender difference among the adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2006;32(3):345-50.
622. Koparan Ş, Öztürk F, Özkılıç R, Şenışık Y. An investigation of social self-efficacy expectations and assertiveness in multi-program high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2009;1(1):623-9.
623. Epstein RM, Krasner MS. Physician resilience: What it means, why it matters, and how to promote it. *Acad Med*. 2013;88(3):301-3.
624. Bajaj B, Pande N. Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 2016;93:63-7.
625. Buckner JC, Mezzacappa E, Beardslee WR. Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*. 2003;15(1):139-62.
626. Veselska Z, Geckova AM, Orosova O, Gajdosova B, van Dijk JP, Reijneveld SA. Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*. 2009;34(3):287-91.
627. Currie C, Roberts C, Settertobulte W, Morgan A, Smith R, Samdal O, et al. Young people's health in context: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 survey: Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2004.
628. Gilligan R. Beyond permanence? The importance of resilience in child placement practice and planning. *Adoption & Fostering*. 1997;21(1):12-20.
629. Fergusson DM, Horwood LJ. Resilience to childhood adversity: Results of a 21-year study. In: Luthar SS, editor. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge: Cambridge University Press; 2003. p. 130-55.
630. Karreman A, Vingerhoets AJJM. Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*. 2012;53(7):821-6.
631. Tümlü GÜ, Recepoğlu E. Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*. 2013;3(3):205-13.
632. Baltacı HŞ, Karataş Z. Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2015;15(60):111-30.
633. Shi M, Wang X, Bian Y, Wang L. The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*. 2015;15(1):1-7.

634. Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behav Res Ther.* 2006;44(4):585-99.
635. Walsh F. Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology.* 2016;13(3):313-24.
636. Kong F, Wang X, Hu S, Liu J. Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage.* 2015;123:165-72.
637. Terzi Ş. Kendini toplama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 2006;3(26):77-86.
638. Pooley JA, Cohen L. Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist.* 2010;22(1):30-7.
639. Arslan G, Balkıs M. Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education.* 2016;6(1):8-22.
640. Sagone E, De Caroli ME, Falanga R, Indiana ML. Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *Int J Adolesc Youth.* 2020;25(1):882-90.
641. Bandura A. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health.* 1998;13(4):623-49.
642. Mead GH. *Mind, self and society.* Chicago: Chicago University of Chicago Press.; 1934.
643. Harter S. The development of self-representations. In: Eisenberg WDN, editor. *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development:* John Wiley & Sons, Inc; 1998. p. 553-617.
644. Gest SD, Domitrovich CE, Welsh JA. Peer academic reputation in elementary school: Associations with changes in self-concept and academic skills. *Journal of Educational Psychology.* 2005;97(3):337.
645. Hughes JN, Dyer N, Luo W, Kwok O-M. Effects of peer academic reputation on achievement in academically at-risk elementary students. *Journal of Applied Developmental Psychology.* 2009;30(2):182-94.
646. Honicke T, Broadbent J. The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review.* 2016;17:63-84.
647. Weiten W, Hammer EY, Dunn D. *Psikoloji ve çağdaş yaşam: İnsan uyumu.* Ankara: Nobel Yayıncılık; 2016.
648. Karademir Ç. Ergenlik dönemi uyum ve davranış sorunları (12-18 Yaş). In: Bilgin O, Akçıl S, editors. *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları.* Ankara: Nobel Yayıncılık; 2020.

649. Nurmi JE, Poole ME, Seginer R. Tracks and transitions-a comparison of adolescent future-oriented goals, explorations, and commitments in Australia, Israel, and Finland. *International Journal of Psychology*. 1995;30(3):355-75.
650. Nurmi JE. Thinking about and acting upon the future: Development of future orientation across the life span. In: Strathman A, Joireman J, editors. *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*. New Jersey Lawrence Erlbaum Associates; 2005. p. 31-57.
651. Leary M, MacDonald G. Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In: Leary MR, Tangney JP, editors. *Handbook of self and identity*. New York: The Guilford Press; 2003. p. 401-18.
652. Seligman MEP, Rashid T, Parks AC. Positive psychotherapy. *American Psychologist*. 2006;61(8):774-88.
653. Anderson-Butcher D. Recruitment and retention in youth development programming. *The Prevention Researcher*. 2005;12(2):3-6.

8. EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Form No:

Tarih:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
Sevgili Gençler, "Ergenlerin Psikolojik Dayanıklık Düzeylerini Etkileyen Bireye Özgü Çeşitli Değişkenlerin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında yürütülen bu araştırmada sizden istenilen, size yöneltilen soruları dikkatle okumanız ve size en uygun seçeneği düşünerek tüm soruları eksiksiz yanıtlamanızdır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup bilgileriniz gizli tutulacaktır. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.	
Prof. Dr. E. Nilgün METİN Arş. Gör. Raziye YÜKSEL	
Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kız <input type="checkbox"/> Erkek
Yaşınız	<input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18
Okulunuzun Adı	
Okulun Türü	<input type="checkbox"/> Anadolu Lisesi <input type="checkbox"/> Fen Lisesi <input type="checkbox"/> Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi <input type="checkbox"/> Diğer.....
Sınıf	<input type="checkbox"/> 9.Sınıf <input type="checkbox"/> 10.Sınıf <input type="checkbox"/> 11.Sınıf <input type="checkbox"/> 12.Sınıf
Kardeş Sayınız	<input type="checkbox"/> Kardeşim yok <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 ve üzeri
Doğum Sıranız	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. veya üzeri
Aile Yapınız	<input type="checkbox"/> Geniş Aile (Anne, baba, çocuklar, büyükanne/büyükbaba) <input type="checkbox"/> Çekirdek Aile (Anne, baba, çocuklar) <input type="checkbox"/> Tek Ebeveynli Aile <input type="checkbox"/> Boşanmış Aile
Anneniz	<input type="checkbox"/> Sağ <input type="checkbox"/> Vefat etti
Annenizin Öğrenim Durumu	<input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> Okur-yazar <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Ön Lisans (2 yıllık üniversite eğitimi) <input type="checkbox"/> Lisans (4-5 yıllık üniversite eğitimi) <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans / Doktora
Annenizin Çalışma Durumu	<input type="checkbox"/> Çalışıyor <input type="checkbox"/> Çalışmıyor
Babanız	<input type="checkbox"/> Sağ <input type="checkbox"/> Vefat etti
Babanızın Öğrenim Durumu	<input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> Okur-yazar <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Ön Lisans (2-3 yıllık üniversite eğitimi) <input type="checkbox"/> Lisans (4-5 yıllık üniversite eğitimi) <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans / Doktora
Babanızın Çalışma Durumu	<input type="checkbox"/> Çalışıyor <input type="checkbox"/> Çalışmıyor
Anne Babanız	<input type="checkbox"/> Birlikte yaşıyor <input type="checkbox"/> Ayrı yaşıyor
Evinize giren aylık gelir düzeyini nasıl değerlendirirsiniz?	<input type="checkbox"/> Düşük <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Yüksek

EK-2: Riskli Yaşam Olayları Formu

RYOF					
Aşağıda insanların hayatlarında karşılaşılabileceği bazı durumların listesi verilmiştir. Sizden, beklentimiz, listede verilen yaşam olaylarını dikkatli bir şekilde okumanız ve her bir maddede verilen durumla karşılaşmış veya karşılaşmadığınızı belirtmenizdir. Cevabınız doğrultusunda, bu durum sizin için geçerli değilse "Hayır" seçeneğine, bu durum sizin için geçerliyse bunun sizi ne kadar "olumsuz" etkilediğini düşünerek, yandaki kutucukların içine çarpı (x) işareti koyunuz.	Evet, bu durum beni				
	Hayır	Etkilemiyor	Ara sıra etkiliyor	Sıklıkla etkiliyor.	Her zaman etkiliyor.
1. Siz dahil, aile üyelerinizden birinin uzun süren bir sağlık problemi oldu mu?	0	1	2	3	4
2. Aile üyelerinizden birinin duygusal sorunları var mı?	0	1	2	3	4
3. Aile üyelerinizden birinin zararlı alışkanlıkları var mı?	0	1	2	3	4
4. Aile üyelerinizle sık sık çatışma yaşar mısınız?	0	1	2	3	4
5. Anne babanız aralarında sık sık çatışma yaşar mı?	0	1	2	3	4
6. Siz dahil, aile üyelerinizden biri olumsuz bir yaşam olayıyla karşılaştı mı?	0	1	2	3	4
7. Anne veya babanız yakın zamanda işinden ayrıldı mı?	0	1	2	3	4
8. Yakın zamanlarda ailenizin maddi durumunda kötüye gidiş yaşandı mı?	0	1	2	3	4
9. Yakın arkadaşlarınızdan uzaklaşma/ayrılma yaşadınız mı?	0	1	2	3	4
10. Bir yakınınızın veya arkadaşınızın kaybını yaşadınız mı?	0	1	2	3	4
11. Bir yakınınızın veya arkadaşınızın ciddi bir hastalığa yakalandığı veya kaza geçirdiği oldu mu?	0	1	2	3	4
12. Herhangi bir suça veya kazaya şahit oldunuz mu?	0	1	2	3	4
13. Yakın zamanlarda akademik başarınızda bir düşüş yaşandı mı?	0	1	2	3	4
14. Savaş veya doğal afet gibi yaşam durumları ile karşılaştınız mı?	0	1	2	3	4

EK-3: Ergenler İçin Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği

EBDFÖ

Günlük Deneyimler

Aşağıda günlük yaşantınızla ilgili birtakım ifadeler yer almaktadır. Her bir deneyimi ne sıklıkla yaşadığınızı aşağıda 1'den 6'ya kadar verilen derecelendirmeyi kullanarak lütfen işaretleyiniz. Cevaplarınızı verirken deneyiminizin nasıl olması gerektiğinden öte **gerçekten yaşadığınızı yansıtan** seçeneği belirtiniz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğunlukla	Bazen	Nadiren	Oldukça az	Hemen hemen hiç bir zaman

1											
2											
3	Şuanda olup bitene odaklanmada zorlanıyorum.					1	2	3	4	5	6
4	Yol boyunca neler deneyimlediğime dikkat etmeden, gideceğim yere varmak için hızlıca yürürüm					1	2	3	4	5	6
5											
6	Birisinin ismi bana ilk defa söylenir söylenmez unuturum.					1	2	3	4	5	6
7	Sanki yaptığım şeyleri çok farkında olmadan "otomatiğe bağlamış" gibi yapıyorum.					1	2	3	4	5	6
8											
9											
10	İşleri ve görevleri ne yaptığının farkında olmadan otomatik bir şekilde yaparım.					1	2	3	4	5	6
11	Kendimi bir kulağımla birisini dinlerken aynı zamanda da başka bir şey yaparken bulurum.					1	2	3	4	5	6
12											
13	Kendimi dikkatimi vermeden bir şeyler yaparken bulurum.					1	2	3	4	5	6
14	Yediğimin farkında olmaksızın bir şeyler atıştırırım.					1	2	3	4	5	6

EK-4: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

EPDÖ

Sevgili Öğrenciler:

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3					
4					
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serinkanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10					
11					
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15					
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18					
19					
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez.				
24					
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27					
28					
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır				

EK-5: Rosenberg Benlik Sayısı Ölçeği

RBSÖ

- 1) [Redacted]
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 2) [Redacted]
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 5) [Redacted]
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 7) [Redacted]
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 10) [Redacted]
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

EK-6: Ergenler için Yeterlik Algısı Ölçeği

YAÖ

Lütfen sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.					
1: Hiç Uygun Değil; 2:Uygun Değil; 3: Kısmen Uygun; 4: Uygun; 5: Tamamen Uygun	1	2	3	4	5
1.Yeni insanlar tanımaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Duygularımı rahatça ifade edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Sosyal etkinlikler düzenlemede başarılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Arkadaşlarımla zaman geçirmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Başkalarıyla kolayca iletişim kurabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Başkalarının duygularına önem veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Arkadaşlarım ihtiyaç duyduklarında bana danışır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Arkadaşlık ilişkilerime önem veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Derslerle ilgili soruları yanıtlamakta istekli davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Ödevlerimi öğrenme hevesiyle yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Ders sonrasında da öğrendiklerim üzerinde düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Derste öğrendiklerimi arkadaşlarımla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Dersi derste öğrenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Akademik başarımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Derslerde sorulan zor soruları yanıtlayabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-8: Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu Etik Kurul İzni



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Tarih: 29/11/2019
Sayı: E-35853172-302.08-00000880171
0000880171

Sayı : 35853172-302.08
Konu : Raziye YÜKSEL (Etik Komisyon İzni)

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Fakülteniz Çocuk Gelişimi Bölümü Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Arş. Gör. Raziye YÜKSEL**'in **Prof. Dr. Emine Nilgün METİN** danışmanlığında yürüttüğü "**Ergenlerin Psikolojik Dayanıklık Düzeylerini Etkileyen Bireye Özgü Çeşitli Değişkenlerin İncelenmesi**" konulu tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **19 Kasım 2019** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-izmalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

EK-9: Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Millî Eğitim Müdürlüğü

Tarih:
30/12/2019
Sayı:
E--605.99-0000

0000934575

Sayı : 14588481-605.99-E.26118587
Konu : Araştırma izni

30.12.2019

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi a) 26/11/2019 tarihli ve 883512 sayılı yazınız.
b) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2017/25 nolu Genelgesi.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans Öğrencisi Raziye YÜKSEL'in "**Ergenlerin Psikolojik Dayanıklık Düzeylerini Etkileyen Bireye Özgü Çeşitli Değişkenlerin İncelenmesi**" konulu tezi kapsamında ekli listedeki okullarda uygulanacak olan veri toplama araçları ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü

Ek:
Uygulama araçları (7 sayfa)
Okul listesi (1 sayfa)
Dağıtım:
Gereği:
Hacettepe Üniversitesi Rektörlüğü
Bilgi:
Çankaya-Keçiören-Yenimahalle

Adres: Emniyet Mah. Alparslan Türkeş Cad. 4/A Yenimahalle

Bilgi için: Emine Konuk

Elektronik Ağ: ankara.meb.gov.tr
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Tel: 0 (312) 306 89 30
Faks: 0 () _ _ _ _

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden c2b7-5291-347e-aeda-63c7 kodu ile teyit edilebilir.

EK-10: Tez Çalışması Orijinallik Raporu

TEZİN TAM BAŞLIĞI: ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN
BİREYE ÖZGÜ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI: RAZİYE YÜKSEL DOĞAN

DOSYANIN TOPLAM SAYFA SAYISI: 264

ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN BİREYE ÖZGÜ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 12	% 11	% 4	% 4
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
3	psikoloji2016.org İnternet Kaynağı	% 1
4	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
5	openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1

EK-11: Dijital Makbuz**Digital Receipt**

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Raziye Yüksel Doğan
Assignment title: ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ ETKİLEY...
Submission title: ERGENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİ ETKİLEY...
File name: Raziye_Yuksel_Dogan_yl_13.07.21.pdf
File size: 3.45M
Page count: 246
Word count: 69,721
Character count: 467,936
Submission date: 14-Jul-2021 01:41AM (UTC+0300)
Submission ID: 1619297094

