



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

PANDEMİ DÖNEMİNDE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERİNİN
YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ŞEFKAT VE SOSYAL DESTEK

Esmâ PEHLİVAN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye... En iyiye...



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

PANDEMİ DÖNEMİNDE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERİNİN
YORDAYICILARI OLARAK ÖZ ŞEFKAT VE SOSYAL DESTEK

SELF-COMPASSION AND SOCIAL SUPPORT AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL
SYMPTOMS OF HIGH SCHOOL STUDENTS DURING THE PANDEMIC

Esmâ PEHLİVAN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Esmā PEHLİVAN'ın hazırladığı “Pandemi D¼neminde Lise ¼đrencilerinin Psikolojik Belirtilerinin Yordayıcıları Olarak ¼z Şefkat ve Sosyal Destek” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri BaŐkanı Prof. Dr. T¼rkan DOğAN

J¼ri Üyesi (Danışman) Doç. Dr. Nil¼fer KOT¼RK

J¼ri Üyesi Prof. Dr. İbrahim KEKLİK

J¼ri Üyesi Doç. Dr. Elif İMŐİR

J¼ri Üyesi Dr. ¼đretim Üyesi Gamze ¼LKER T¼ML¼

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından / / tarihinde uygun g¼r¼lm¼Ő ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

Öz

İnsanlık tarihinin çeşitli zamanlarında tüm dünyayı etkileyen olaylar yaşanmıştır. Tüm dünyada etkisini gösteren COVID-19 pandemisi de insanların fiziksel sağlığı ve hayatları için ciddi tehditlere sebep olan bir kırılma durumudur. COVID-19 pandemisinden farklı gelişim dönemindeki bireyler etkilenmiş olup bunlardan birisi de ergenlerdir. Bu araştırmanın amacı pandemi döneminde lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin ve öz şefkatin psikolojik belirtilerindeki azalmayı yordayıp yordamadığını belirlemektir. İlişkisel modelde gerçekleştirilen bu çalışmada örnekleme yöntemi olarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan 478 öğrencinin 285'i kız, 190'ı erkek öğrencidir ve 3 katılımcı da cinsiyetini belirtmemiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kısa Semptom Envanteri, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Analizler ise SPSS 25.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin psikolojik belirtileri yordama gücünü belirlemede ise hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Ölçeklerden alınan puanlar ile kategorik değişkenler arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmada parametrik değişkenler arasındaki ilişkiler *t* Testi ile incelenmiştir. Araştırmada, anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Analizler sonrasında demografik değişkenlerden cinsiyetin, anne ve babayla iletişimin, pandemi dönemindeki akademik başarının, öz şefkatin ve algılanan sosyal desteğin toplum alt boyutunun psikolojik belirtileri yordadığı bulgularına erişilmiştir. Elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmış olup pandemi ve pandemi sonrası süreçte okul psikolojik danışmanlarının lise öğrencileri için gerçekleştirecekleri önleyici rehberlik çalışmalarına ve psikolojik danışma hizmetlerine yön vereceği düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Öz şefkat, algılanan sosyal destek, psikolojik belirti, COVID-19 pandemisi

Abstract

At various times in human history, there have been events that have affected the whole world. The COVID-19 pandemic, which has had an impact worldwide, is a breaking situation that causes severe threats to people's physical health and lives. Individuals in different developmental stages have been affected by the COVID-19 pandemic, and adolescents are one of them. The aim of this study is to determine whether the social support and self-compassion perceived by high school students predict a decrease in their psychological symptoms during the pandemic period. In this study, which was conducted in the relational model, the convenience sampling method was used as the sampling method. Of the 478 students who participated in the study, 285 were female, 190 were male, and 3 participants did not specify their gender. Brief Symptom Inventory, Self Compassion Scale Short Form, Perceived Social Support Scale, and personal information form developed by the researcher were used to collect data in the study. Analyzes were made using the SPSS 25.0 program. Hierarchical regression analysis was used to determine the predictive power of self-compassion and perceived social support for psychological symptoms. ANOVA test was applied to determine whether there was a significant difference between the scores obtained from the scales and the categorical variables. In the study, the relationships between parametric variables were analyzed with *t-Test*. In addition, in the study, the level of significance was accepted as .05. After the analyses, it was found that gender, communication with parents, academic achievement during the pandemic period, self-compassion and the community sub-dimension of perceived social support predicted psychological symptoms. The findings were discussed, and recommendations were made for both practitioners and researchers.

Keywords: Self-compassion, perceived social support, psychological symptom, COVID-19 Pandemic

Teşekkür

Hayatımın uzun, zorlu, kimi zaman belirsiz kimi zaman engebeli geçen yüksek lisans döneminde bana destek olan hayatıma dokunan herkese bulunduğu yerden dolayı teşekkür ederim. Teşekkür listemin en başında ve en büyük harflerle çalışkanlığı, azmi, iş ahlakı ve sevgisi ile yüksek lisans sürecimin ilk döneminden bu yana her zaman kendime örnek aldığım çok değerli danışmanım Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK'e teşekkür ederim. En yoğun dönemlerinizde dahi bana destek olduğunuzu ve olacağınızı bilmek bu tezi bitirirken en büyük motivasyon kaynağımdı ve bu süreçte verdiğim ilk doğru karar sizin danışmanlığınızda bu tezi yazmaktı.

Tez jürimde yer alarak bana ve tezime çok değerli katkılarını sunan, bakış açılarıyla ufkumu genişleten, her zaman çalışmalarının takipçisi olmaya devam edeceğim sayın hocalarım Prof. Dr. Türkan DOĞAN, Prof. Dr. İbrahim KEKLİK, Doç. Dr. Elif ÇİMŞİR ve Dr. Öğr. Üyesi Gamze ÜLKER TÜMLÜ'ye gelişmeme verdikleri emek için çok teşekkür ederim.

Benim için elinden gelenin hep daha fazlasını yapan annem Havva PEHLİVAN ve ilkeleriyle yolumu aydınlatan babam Oruç PEHLİVAN'a, yüksek lisans sürecimin bana kazandırdığı değerli dostlarım Zeynep Gözde KILIÇ ve Emine Beste AKSOY'a, hayatımı güzelleştiren saygıdeğer Miraç GANİOĞLU'na, özenle seçip büyüttüğüm arkadaşlarıma, hayatımda olan ve olmayan herkese, araştırmama katılarak bu çalışmanın ilerlemesine katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ederim. Ayrıca tez boyunca bana pek çok kez yardımcı dokunan çalışkanlığı ve bilgisi ile hem bugün hem de ileride çok kez adını duyacağımız Arş. Gör. Furkan KURNAZ'a teşekkür ederim.

Son olarak da her gün daha fazla anladığım, her koşulda yanımda ve ayakta olduğunu bildiğim en güzel şekilde yetiştirdiğim ve geliştirdiğim kendime teşekkür ederim. Çocukken hayal ettiğimden çok daha iyisin.

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	ix
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	x
Bölüm 1	1
Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	10
Araştırma Problemi	12
Sayıtlılar	13
Sınırlılıklar.....	13
Tanımlar.....	14
Bölüm 2.....	15
Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	15
Psikolojik Belirtiler	15
Anksiyete (Kaygı).....	16
Depresyon	19
Olumsuz Benlik.....	21
Somatizasyon (Bedenselleştirme).....	23
Düşmanlık.....	24
Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	24
Kişilerarası duyarlılık (kolay incinme).....	25
Paranoid Düşünceler	25

Psikotizm	25
COVID-19 Pandemisi ve Psikolojik Belirtiler ile İlgili Araştırmalar	26
Sosyodemografik Değişkenlerle ve Psikolojik Belirtilerle İlgili Araştırmalar	31
Öz Şefkat	35
Öz Şefkatin Bileşenleri	36
Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar	39
Öz Şefkat ve Psikolojik Belirti ile İlgili Araştırmalar	43
Algılanan Sosyal Destek	45
Sosyal Desteğin Boyutları	46
Sosyal Destek Modelleri	47
Algılanan Sosyal Destek ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlgili Araştırmalar	48
Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Belirti ile İlgili Araştırmalar	51
Bölüm 3	53
Yöntem	53
Araştırmanın Türü	53
Çalışma Grubu	53
Veri Toplama Araçları	55
Veri Toplama Süreci	58
Verilerin Analizi	58
Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma	60
Psikolojik Belirtilerin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular	62
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler	67
Sonuçlar	67
Tartışma	68
Sosyodemografik Değişkenlerin Düşük Psikolojik Belirtileri Yordayıp Yordamadığına Dair Bulgulara İlişkin Tartışma	68

Öz Şefkatin Psikolojik Belirtileri Yormayıp Yordamadığına İlişkin Tartışma	72
Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Belirtileri Yordayıp Yordamadığına İlişkin Tartışma.....	75
Öneriler	75
Kaynaklar	80
EKLER	c
EK-A: Katılımcı Onam Formu	c
EK-B: Veli Onam Formu	cii
EK-C: Kısa Semptom Envanteri Kullanım İzni.....	civ
EK-D: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni	cv
EK-E: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni.....	cvi
EK-F: Duyuru Metni.....	cvii
EK-G: Kişisel Bilgi Formu	cviii
EK-H: Kısa Semptom Envanteri	cix
EK-İ: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu	cx
EK-J: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	cxii
EK-K: T.C. Sağlık Bakanlığı Bilimsel Araştırma Çalışmaları Başvuru Sonucu	cxii
EK-L: T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma İzin Belgesi.....	cxiii
EK-M: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi	cxiv
EK-N: Etik Beyanı.....	cxv
EK-O: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	cxvi
EK-P: Thesis/Dissertation Originality Report.....	cxvii
EK-R: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı.....	cxviii

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler</i>	54
Tablo 2 <i>Ölçek ve Alt Boyutlar için Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Sonuçları</i>	60
Tablo 3 <i>Betimleyici Analizler</i>	61
Tablo 4 <i>Hiyerarşik Regresyon Analizi</i>	62
Tablo 5 <i>Bağımsız Örneklem t Testi Tablosu</i>	64

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

MEB: Millî Eğitim Bakanlığı

YÖK: Yükseköğretim Kurumu

EBA: Eğitim Bilişim Ağı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

APA: American Psychological Association

KSE: Kısa Semptom Envanteri

ÖSO: Öz Şefkat Ölçeği

ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

DSM: The Diagnostic and AStatistical Manual ad Mental Disorders

Bölüm 1

Lise öğrencilerinin pandemi dönemindeki psikolojik belirtilerinin incelendiği bu araştırmanın giriş bölümünde öncelikle problem durumu sunulmuştur. Ardından araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlar, sınırlıklar ve son olarak tanımlar verilmiştir.

Giriş

Problem Durumu

İnsanlık tarihinin çeşitli zamanlarında tüm dünyayı etkileyen olaylar yaşanmıştır. Bu olaylara buhranlar, krizler ve salgın hastalıklar örnek olarak gösterilebilmektedir (Karakaş, 2008). Bu felaketlerden birisi de 2019 yılında Çin'in bir kenti olan Wuhan'da ortaya çıkan COVID-19 virüsünün dünyaya yayılarak insanların fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit etmesiyle başlamıştır. Günümüzde ise pandemi durumu sona ermiş, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Covid-19'un sağlık açısından artık "küresel bir acil durumu" teşkil etmediğini açıklamıştır. Fakat pandemi bittikten sonra da pandeminin etkileri sosyal (Erdoğan, 2021), ekonomik (Gartı, 2022), psikolojik (Çobanoğlu, 2022) ve eğitim (Deli, 2021) gibi alanlarda devam etmiştir. Pandeminin eğitim alanında günümüzdeki etkilerine bakıldığında öğrencilerin pandemiden sonra eğitim ortamına ve derslere adaptasyonda sorunlar yaşadığı, bireysel ve internet üzerinden eğitim almaktan tekrar kalabalık sınıflara dönmenin zor olduğu ve ailelerin okulla iş birliği yapmakta zorlandığı görülmüştür (Deli, 2021).

Türkiye'de pandeminin başlangıç sürecinde uzaktan eğitime başvurulmuş olsa da virüsün etkisini yavaş yavaş yitirmesiyle kademeli olarak yüz yüze eğitime geçiş yaşanmıştır. COVID-19 pandemisinin eğitim sisteminde yaptığı radikal değişiklikler, öğrencileri hem akademik hem de psikolojik açıdan etkilediği belirlenmiştir (Deli, 2021). Hem sosyal hayattaki değişimler hem virüsün fiziksel sağlığı tehdit etmesi, sosyal mesafe kavramının hayatlarımıza girmesi hem de aşının ya da tedavinin salgının başlarında bulunamaması ve ne zaman bulunacağını belli olmaması da salgın sürecinin bilinmezliğini artırmıştır (Curkoviç, 2022). Bu durum pek çok bireyin yaşam tarzının değişmesine ve ruh

sağlıklarının pandemiden olumsuz etkilenmesine neden olmuştur (Çağlayan-Tunç vd., 2020; Serafini vd., 2020). Uzmanlar virüsün yayılım hızının düşürülmesinin en etkili yollarından birinin sosyal mesafe kurallarına uymak ve toplu alanların kapatılması olduğunu bildirmişlerdir (Köse ve Türken, 2020). Bu tavsiyeler ve tedbirler COVID-19 döneminde insanların evlerine kapanmalarına neden olmuş; tıpkı yetişkinlerin iş hayatında yaşanan değişimler gibi çocukların/ergenlerin eğitim hayatlarında da değişimlere sebep olmuş, okullarda verilen eğitim evlere taşınmış internet ve bilgisayar üzerinden eğitim-öğretim devam etmiştir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2020; Yükseköğretim Kurumu [YÖK], 2020). Ülkemizde ilköğretim ile ortaöğretim kurumların örgün olarak verilen eğitimler televizyon ve Eğitim Bilişim Ağı (EBA) ile uzaktan ve çevrim içi ortamda verilmiştir. Yükseköğretim Kurumu (YÖK) ise lisans ve lisansüstü eğitimlerin çevrim içi olarak uygulanması için gerekli düzenlemeleri yapmıştır. Okulların gençlerin öğretiminin yürütüldüğü alanlar olmasının yanı sıra sosyalleşme, akranlarıyla ilişkiler kurma alanları olduğu göz önünde bulundurulacak olursa eğitimin uzaktan olması her ne kadar öğretimin devamlılığını sağlasa da gençlerin sosyalleşme, sosyal destek alma gibi ihtiyaçları bu dönemde karşılanamamış olabilir (Öncü, 2021).

Ergenlerin sosyal hayatlarındaki yukarıda belirtilen değişimler psikolojik sorunlarının artışına neden olmuştur (Erden, 2021). Gençlerde hastalığa bağlı olarak kaygı, korku ve çatışmaların arttığı gözlemlenmiştir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Ayrıca sosyal mesafenin ve eve kapanmanın gençlerin depresyon düzeyini artırdığı da bilinmektedir (Tunçyürek, 2023). Pandemi sürecinde gençlerin yakın çevresinde hastalığa yakalanan bireyler varsa panik ve korku hissettikleri de bilinmektedir (Çelik ve Gündüz, 2020). Diğer yandan, sadece çevresinde ya da kendisinde COVID-19 virüsü olan gençlerde psikolojik sorunlar yaşanmamıştır. Örneğin, Kabeloğlu ve Gül (2021) yaptıkları araştırmada COVID-19 pandemisinin ortaya çıkışı ile toplumda depresyon belirtileri gösteren bireylerin sayısında artış olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, kendisine ya da çevresine henüz COVID-19 virüsü bulaşmamış olmasına rağmen hastalığın ortaya çıkması ve sosyal hayatlarımızı etkilemesiyle birlikte toplumda depresyon belirtisi gösteren bireylerin

sayısında artış gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, COVID-19 pandemisi sürecinin anksiyete düzeyini artırdığını gösteren çalışmalar da vardır (Yılbaş, 2021). Bunlara ek olarak, yapılan bir araştırmada pandemi sürecinde karantinaya alınarak sosyal çevresinden uzaklaştırılan bireylerde anksiyete belirtilerinin daha yoğun görüldüğü ortaya konmuştur (Koç vd., 2021). Kaplan vd. (2021) de yaptığı çalışmada anksiyete ve COVID-19 pandemisi arasında bir ilişki olduğunu, çalışmasındaki katılımcıların anksiyete düzeylerinin pandemi ile beraber arttığını bildirmişlerdir. Baykal ve Günaydın (2020) da bu sonucu destekler şekilde pandemi döneminde ergenlerin anksiyete düzeylerinin arttığını bulmuşlardır.

Pandeminin başlaması ile artan diğer psikolojik belirtilere bakıldığında; somatik belirtilerin pandemi ile beraber arttığı gözlemlenmiştir (Bilge ve Bilge, 2020). Ayrıca ergen örneğinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmış ve COVID-19'a bağlı depresif belirtilerin ergenlerin somatik belirtilerini artırdığı belirlenmiştir (Karaarslan, 2021). Yektaş (2020) da çalışmasında ergenlerde pandemi döneminde somatik yakınmaların arttığı sonucunu destekleyen bulgulara ulaşmıştır. Huang vd. (2020) da benzer şekilde somatik belirtilerin pandemi ile beraber arttığını bulmuştur. Alanyazında ulaşılan farklı çalışma örneklerinde görüldüğü üzere bireylerin somatik belirti düzeylerinde pandeminin başlamasıyla beraber artış görülmeye başlanmıştır. Obsesif kompulsif bozukluk ve COVID-19 pandemisi ilişkisinin incelendiği çalışmalarda ise pandemi döneminden önce takıntı bozukluğu yaşayan bireylerin pandemi ile birlikte bu takıntı düzeylerinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Yılbaş, 2021). Diğer bir ifade ile pandeminin başlamasıyla beraber obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin bu takıntılarında artış saptanmıştır. Okray (2021) ise COVID-19 pandemisine karşı alınan hijyen önlemlerinin obsesif kompulsif bozukluk ile karışabildiği ve bu rahatsızlığı artırabildiği sonucuna ulaşmıştır. Obsesif kompulsif bozukluğu olan bireyler COVID-19'dan oldukça fazla etkilenmiş ve virüsle ilgili takıntı, zararlı kompulsif eylemleri destekler hale gelmiştir (Duran, 2022). Türkiye dışında yapılan çalışmalarda ise yine ergenlerin COVID-19'a bağlı olarak obsesif kompulsif bozukluklarında artış olduğu gözlemlenmiştir (örn., Han vd., 2022; Henein vd., 2022). Dahası, COVID-19 virüsüne bağlı olarak karantinada kalmak, COVID-19 tanısı almış olmak, COVID-19

sebebiyle bir yakını kaybetmiş olmak, virüsten dolayı maddi kayıp yaşamak bireylerin depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu yaşama ihtimallerini artırmıştır (İnözü-Mermerkaya vd., 2020). Pandeminin başlamasıyla beraber depresif belirtilerde, depresyon tanısı alan ergenlerin sayısında artış olduğu görülmüştür (Emiroğlu ve Şahbudak, 2020; Karaaslan, 2021; Okray, 2021). Yanı sıra, COVID-19 pandemisi, ergenlerin travma belirtilerini (Karakoç, 2022) ve stres seviyelerini artırmıştır (Delvecchio, 2022). Tüm bu çalışmalar göstermektedir ki ergenlerin psikolojik belirtileri pandeminin başlaması ile artış göstermiştir. Her ne kadar kültürel farklar olsa da bireylerin sağlık sorunlarının tehdit altında olduğu bu dönem onların psikolojik sağlıklarını da etkilemiş ve farklı kültürlerde gerçekleşen çalışmalarda psikolojik belirtiler pandeminin başlaması ile birlikte artış eğilimi göstermiştir (örn., Henein vd., 2022; İnözü-Mermerkaya vd., 2020).

Pandemi dönemiyle beraber artan psikolojik belirtilerin hangi sosyodemografik değişkenlerle ilişkili olduğuna dair yapılan araştırmalar göz önüne alındığında ise ergenlerin içinde bulunduğu gelişim dönemi gereği toplumsal cinsiyet kavramının hayatlarında önemli olduğu söylenebilir. Pandemi dönemi öncesinde de ergenlerden toplumsal cinsiyet rollerine uygun davranışlar sergilemeleri toplum tarafından beklenirken pandemi ile beraber bu beklentilerin ergenler üzerindeki kaygı oluşturma etkisi artmıştır (Durmaz, 2019). Bu kaygı ile beraber psikolojik belirti ve cinsiyet arasındaki ilişki farklı araştırmalarda konu olmuştur. Alanyazında cinsiyet gibi ergenlik döneminde önemli olan bir diğer kavram da sınıf kademeleri olarak belirtilmektedir (Yılmaz, 2021). Yaş kavramı ile de ilişkili olan bu konu ergenlerin farklı sınıf kademelerinde psikolojik belirtilerinin nasıl değiştiğini araştırmak amacıyla alanyazında çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Sosyoekonomik düzeyin düşüklüğü ise ergenlik döneminde psikolojik belirtilerin artması yönünde bir risk faktörü olarak görülmektedir (Karaaslan, 2021). Bu açıdan ailenin sosyoekonomik düzeyi ergenlerin psikolojik belirtilerinin yordanmasında önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan, çatışmalı bir dönem olan ergenlik dönemi pandemi dönemine denk gelen bireyler kısıtlamalar nedeniyle aileleriyle oldukça fazla vakit geçirmişlerdir. Bu dönemde ergenlerin aileleri ile iletişimlerinin kalitesinin çeşitli şekillerde psikolojik belirtileri

etkilediğini savunan farklı çalışmalar bulunmaktadır (Sarvey, 2021). İlgili çalışmaların ortak kanısı ise aile ile kurulan iletişimin ergenlerin psikolojik belirtilerinin azalıp artmasında belirleyici olduğu kanaatidir. Benzer şekilde ev içerisindeyken kurulan bir diğer iletişim de kardeşle kurulan iletişimidir, bu açıdan kardeş varlığı ve sayısı da psikolojik belirti açısından alanyazında önemli görülmektedir (örn., Kımtır, 2020). Ergenler için akademik başarıları da pandemi dönemi öncesinde de kaygıya neden olabilen bir konu iken pandemi ile beraber eğitim-öğretimde yapılan değişimler ve belirsizlik ergenlerin kaygı ve psikolojik belirti düzeyini etkilemiş (Byungha vd., 2022) ve akademik başarının psikolojik belirti üzerindeki etkisini gözler önüne sermiştir.

Alanyazında COVID-19 pandemisi ile birlikte ergenlerin psikolojik belirtilerinde artış görülen çalışmalar bulunmakla birlikte bu psikolojik belirtilerin nasıl azaltılacağına dair çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmalarda sosyal destek ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler olduğu, sosyal desteğin bireylerin ruh sağlığına olumlu etkilerinin olduğu ve ruhsal sağlığını güçlendirdiği ve psikolojik belirtilerdeki artmayı terse çevirdiği belirlenmiştir (örn., Bayram, 1999). Sosyal destek, çevrenin bireye sunduğu kaynaklardır (Cobb, 1976). Çevresi tarafından bireye verilen bu yardım zorlu yaşam olaylarında insanların psikolojisini desteklemektedir. Sosyal destek Kurt Lewin'in (2004) Alan Kuramı'na dayanmaktadır. Lewin (2004) bireyin davranışındaki değişimin kaynağının çevresindeki değişim olduğunu savunmaktadır. Eğer bir bireyde davranış değişikliği oluşturulmak isteniyorsa o bireyin çevresinde de değişiklikler yapmak gerekmektedir.

Bireyin sosyal destek sistemi onun psikolojik çevresinde yer almaktadır (Yıldırım, 1997). Birey birbirinden farklı kaynaklardan sosyal destek alabilir. Bu sosyal desteği bireye sağlayan kaynaklar; bireyin yakın çevresi, arkadaşları, eğer varsa öğretmenleri, ailesi, akrabası, iş arkadaşları ve toplumun kendisidir (Yıldırım, 1997). Sosyal destek her bireye farklı kaynaklardan gelebildiği gibi her birey için sosyal desteğin alındığı hangi kaynağın daha önemli olduğu da değişim gösterebilmektedir. Örneğin bazı bireyler ailelerinden aldığı sosyal desteği daha çok önemserken bazı bireyler iş çevrelerinden aldıkları sosyal desteği, bazıları ise arkadaşlarından aldığı sosyal desteği daha fazla önemseyebilmektedir. Bu

durum kişiden kişiye değişmekle birlikte gelişim dönemleri de bu değişimde pay sahibi olabilmektedir (Griffiths vd., 2011). Örneğin, okul öncesi dönemde ailesiyle daha çok ilişki kuran ve onların bakımına ihtiyaç duyan çocuk için aile önemli bir sosyal destek kaynağıyken okula başlamayla birlikte hayatına öğretmen kavramı giren çocuk için sosyal destek kaynağı olma görevi öğretmene aktarılır ve ilerleyen dönemlerde ergenliğe girmekle beraber arkadaş ilişkileri önem kazandıkça arkadaşlardan alınan sosyal destek daha önemli olabilmektedir.

Sosyal desteğin önemi ve psikolojik belirtilerle ilişkisi yapılan çalışmalarla hem pandemi döneminden önce (örn., Gülaçtı, 2010) hem de pandemi döneminde (örn., Yu, 2022) vurgulanmıştır. Pandemi öncesi yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin psikolojik belirtilerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Kıymet-Demir, 2018). Örneğin, pandemi dönemi öncesinde yapılan bir çalışmada ise Gülaçtı (2010) da benzer şekilde ailenin sosyal desteğinin öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Kıymet-Demir (2018) de ergenler açısından sosyal desteğin hem aile hem de arkadaşlardan alınmasının psikolojik iyi oluş açısından önemini belirtmiştir. COVID-19 Pandemi döneminde yüksek düzeyde algılanan sosyal desteği olan bireylerin virüsün travmatik etkilerine karşı psikolojik anlamda daha dayanıklı oldukları saptanmıştır (Li vd., 2021). Bu sonuçlar pandemi döneminde ergenlerin psikolojik belirtilerinin görünümünde sosyal desteğin önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim pandemi döneminde sosyal destek ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında sosyal desteğin ergenlerin psikolojik sağlamlığını artırdığı saptanmıştır (Karabudak, 2021). COVID-19 döneminde sosyal destekleri düşük olan ergenler kendilerini yalnız hissettiklerini belirtmişlerdir (Nakanishi, 2022). Bunun yanında başka bir çalışmada da ergenlerin psikolojik ve sosyal açılardan desteklenmesi depresyon, kaygı gibi psikolojik belirtilerinde azalma olmasını sağlayabilmektedir (Yu, 2022). Ayrıca sosyal destek ergenlerde rahatlatıcı bir rol üstlenerek ve kontrol duygusu geliştirerek pandemiye bağlı stres belirtilerini azaltmıştır (Zhou, 2020). COVID-19 pandemisi döneminde karantinanın olması, sosyal mesafeye dikkat edilmesi gibi unsurlar ise bireylerin sosyal destek düzeylerini etkilemiştir

ve bu durum depresyon ve stresin yordayıcıları olmuştur (Miro, 2022). Aynı zamanda sosyal destek COVID-19 pandemisi gibi zorlu yaşam olayları için bir koruyucu faktör işlevi görmektedir (Cao, 2022). Afriat vd. (2023) çalışmasında ergenlerin COVID-19 pandemisi döneminde aile ve arkadaşlarından aldığı sosyal desteğin onların psikolojik sağlığı açısından koruyucu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Pandemi döneminde aileden alınan sosyal desteğin düşük depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu da belirlenmiştir (Liu vd., 2020). Benzer şekilde pandemi döneminde algılanan sosyal desteğin psikolojik belirtilerle olumsuz yönlü bir ilişki içerisinde olduğu (Doğrusever, 2020; Hannah, 2023) ve algılanan sosyal desteğin ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığı saptanmıştır (Rodriguez-Cano, 2023). Diğer bir deyişle, sosyal destek ergenlerin iyi oluş, mutluluk gibi olumlu özelliklerini artırırken psikolojik belirtilerini ve ruh sağlığını bozan etmenleri azaltmada olası bir faktör olabilmektedir.

Ergenlerin pandemi döneminde farklı kaynaklardan aldıkları sosyal desteğin onların psikolojik belirtilerindeki düşüşte önemli rol oynadığı yapılan çalışmalarda vurgulanmaktadır. Örneğin, Karabudak (2021) ergenlerin pandemi döneminde aileden aldıkları sosyal desteğin geliştirdiği olumlu his ve davranışların ilişkilerinde gelişmesine katkıda bulunduğunu bildirmiştir. Öte yandan, ergenlik döneminde aile kadar toplumun da ergen yaşamında önemi olduğu bilinmektedir. Bu nedenle toplumdaki sosyal destek azaldığında ergende kendilik değeri konusunda olumsuz mesajları olabilmektedir (Bowker vd., 2014). Ulaşılan çalışmalar içerisinde sosyal desteğin alındığı ve farklı kaynakların konu edildiği çalışmaların sayısı daha azken sosyal destek kaynaklarının farklılığını konu edinmeyen araştırma sayısının daha çok olduğu görülmüştür. Buna karşın ulaşılan bu bulgular hem toplumdaki hem de aileden alınan sosyal desteğin ergen yaşamını önemli ölçüde olumlu etkilediği fikrini vermektedir. Sosyal desteğin pandemi döneminde ergen ruh sağlığına etkisine genel anlamda bakılacak olursa ergenlerin psikolojik iyi oluşu ve sağlığı sosyal destekle ilişkili olabilmektedir.

COVID-19 pandemisinin olumsuz etkilerinden ergenleri korumak için tıpkı sosyal destek gibi öz şefkatin de etkili olduğu alanyazında belirtilmektedir (Özer ve Altun, 2022).

İnsanların kendilerine karşı sevecen olmasını temele alan öz şefkatin bireyleri zorlu yaşam olaylarında dahi kendilerine karşı nazik olmaya teşvik etmesi yaşanan olaya karşı içsel bir kaynak sağlayabilmektedir (Toprakçı, 2021). Zhou vd.'ye (2022) göre pandemi dönemi öncesinde stres, anksiyete gibi faktörlere karşı tampon görevi gören öz şefkat, pandemi sürecinde ergenlerin psikolojik sağlıkları üzerinde koruyucu bir görev yapmaktadır. Öz şefkat tanım olarak bireyin yaşadığı acı, keder, başarısızlık gibi duygulara karşın kendisine sıcak, samimi, kabul edici bir tutum sergileyip nazik olmasıdır (Neff, 2003a). Öz şefkat, kavramı kendi içerisinde üç bileşen barındırır. Bu bileşenler öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalıktır (Neff, 2003a). Üç kavram da öz şefkatin farklı yönlerine vurgu yapmakla beraber kişinin olumlu ya da olumsuz tüm duygudurumlarının farkına varıp bu duygularla bağlantı kurması ve acılarını da kabul edebilmesi, hayatında acılar olan tek kişinin kendisi olmadığını bilmesi, tüm insanlığın ortak yanlarından birisinin de bu acılar olduğunun farkına varması ve bu nedenle kendine kızmadan, suçlamadan sevecenlikle kendisine yaklaşabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a; 2003b).

Ergenlik ve genç yetişkinliğin başları insan hayatında öz şefkatin önemli olduğu ve ihtiyaç duyulduğu dönemlerdir (McGehee ve Neff, 2010). Ergenlik dönemiyle beraber bireyin öz eleştirisi artmakta; bu durum da ergenin kendine karşı acımasız olmasını beraberinde getirmektedir (Bacanlı, 2000). Öz şefkat ise bu durumun tersi bir şekilde, bireyin kendisine karşı nazik olması anlamına gelmektedir. Bu nedenle de ilgili alanyazında ergenlerin öz şefkat düzeyini artırmak ve psikolojik sağlığını iyileştirmek için çeşitli çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Pandemi öncesi ergenlerle öz şefkat konusunda yapılan çalışmalarda depresyon, kaygı, stres ve öz şefkat arasında ters bir orantı olduğu bulunmuştur (Marsch, 2018). Benzer şekilde, pandemi döneminde yapılan çalışmalarda ise öz şefkat, hastalık gibi beraberinde stres faktörlerini getirebilen bir duruma karşın önemli bir duygu düzenleme stratejisi; aynı zamanda yaşam kalitesini, psikolojik iyi oluşu ve hastalıklara gösterilen uyum becerisini arttıran koruyucu bir işlev olarak değerlendirilmiştir (Başgül ve Kurtoğlu, 2021). Uzbaş-Uğur'un (2021) çalışmasında ise öz şefkat ile psikolojik belirti değişkeni ele alınmış psikolojik belirtiler ve öz şefkat arasında anlamlı ve olumsuz

yönlü bir ilişki olduğu, izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme ve psikolojik belirtiler arasında olumlu yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bir diğer çalışmada ise “paylaşımların bilincinde olma” kavramının psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Andiç, 2013). Bu yordama ilişkisinin yönüne bakılacak olursa hem pandemi öncesi hem de pandemi döneminde yapılan farklı çalışmalar ile karşılaşılabilmektedir. Örneğin, Öveç (2007) paylaşımların bilincinde olma durumu ile anksiyete ve depresyon arasında olumsuz orta düzeyde bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca paylaşımların bilincinde olma hali izolasyon ve yetersizlik gibi duygulara karşı direnç yaratarak bu duyguların gelişimini engellerken (Kotera vd., 2022) aynı zamanda zor koşullardayken paylaşımların bilincinde olmak ise bireyin bu koşulları normalleştirebilmesine yardımcı olduğu belirlenmiştir (Alasiri vd., 2019). Bu sonuçlar da ergenlerin paylaşımlarının bilincinde olduklarında olumsuz duygularının azalırken olumlu olanların arttığını göstermektedir. Öte yandan, pandemi döneminde lise öğrencilerinin öz sevecenliği ile öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında olumsuz ilişki olduğu belirlenmiştir (Önel, 2021). Öz sevecenlik ayrıca psikolojik belirtiler ve olumsuz duygu ile olumsuz yönde; yaşam doyumu ve olumlu duygu ile olumlu yönde ilişkilidir (Alaloğlu, 2020). Öveç (2007) de öz sevecenlik ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bilinçli farkındalık ise psikolojik belirtiler ve olumsuz duygu ile olumsuz yönde; yaşam doyumu ve olumlu duygu ile olumlu yönde ilişkilidir (Alaloğlu, 2020). Bilinçli farkındalık bireyin kendisini olumsuz duygu ve düşüncelere kaptırmasını, ruminasyon yapmasını da engelleyebilmektedir (Türk, 2022). Pandemi dönemi öncesinde ise Öveç (2007), bilinçli farkındalık ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ve olumsuz yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Diğer bir deyişle, bilinçli farkındalık düzeyi artan bireyler olumsuz duygularla daha aktif bir yolla başa çıkabilmektedir. Özetle, pandemi döneminde ergenlerin öz şefkatleri ile psikolojik belirtilerini arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu ve ergenlerin psikolojik belirtileri pandemi dönemi ile artış gösterirken öz şefkatin koruyucu ve tampon işlevi bu artışı dengeleyerek ergenlerin ruh sağlığının korunmasını sağlayabileceği alanyazında vurgulanmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, pandemi döneminde lise öğrencilerinin öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik belirtilerini yordayıp yordamadığını belirlemektir. Bu sayede, ergenlerin psikolojik belirtileri ile ters yönde ilişkisi bulunan değişkenlerin belirlenmesinin, başta okul psikolojik danışmanları olmak üzere ergenlerle çalışan uzmanların çalışmalarına yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Öz şefkat bireylerin başarısızlıklarına, olumsuz yaşantılarına karşı kendilerine nazik davranmalarını böylece sağlıklı bir birey ve sağlıklı toplum oluşmasını amaçlayan bir kavramdır. Lise öğrencileri de kendilerini tanıdıkları ve gelecekleri hakkında kararlar verdikleri bir gelişim döneminde öngörülemeyen bir salgınla karşı karşıya kalmışlardır. Kendilerini tüm bunlardan koruyan, bir tampon görevi gören değişkenlerin belirlenmesi ile onlara yönelik sunulacak hizmetlerde bu faktörlere dair çalışmalar gerçekleştirilebilir. Nitekim Krieger vd. (2013) depresyon tanısı alan bireylerle yaptığı çalışmasında öz şefkat düzeyi düşük olan klinik depresyon hastalarının ruminasyon yapma ve kaçınma davranışı sergileme düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte, Neely vd. (2009) bireylerin mutlu olmaları ve öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı olumlu yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Diğer bir deyişle, insanların öz şefkat düzeyleri arttıkça kendilerini daha mutlu hissettikleri belirlenmiştir. Uzbaş-Uğur (2020) da bu bulguları destekler nitelikte bir sonuca ulaşmış ve öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin daha az psikolojik belirti geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında karşılaşılan örneklere bakıldığında lise öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin onların iyi olma, mutlu gibi olumlu duygulanımlarını olumlu olarak etkilediği, kendilerine karşı daha nazik olmalarını sağladığı görülürken bu dönemde kendine karşı acımasızca eleştiri yapmaya müsait bir gelişimsel evrede olmalarının da etkisi göz önünde bulundurulacak olursa öz şefkat düzeyindeki düşüklüğün ergenlerin kendilerine karşı daha acımasız olmalarıyla ilişkili olabileceği söylenebilir.

Alanyazında Türkiye’de öğrencilerin öz şefkatleri ile ilişkili olan değişkenlerle ilgili araştırmalara rastlansa da pandemi döneminde öz şefkatin algılanan sosyal destek ve psikolojik belirti ile olan ilişkisine değinen sadece bir araştırmaya ulaşılmıştır. Bu

araştırmada izolasyon kavramı ve düşmanlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve izolasyon arttıkça düşmanlığın da arttığı bulunmuştur (Savaş, 2021). Sosyal destek ve psikolojik belirti ile ilgili yapılan çalışmalarda da psikolojik sağlamlık düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu, anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin başkalarıyla iletişim ve ilişki kurarken daha başarısız olduğu; benzer bir şekilde ergenlerin de COVID-19 pandemisinde karantinaya girdikleri süreçlerde iletişim kurma becerilerinde azalmalar olduğu ve anksiyete seviyelerinde de artış gözlemlendiği bildirilmiştir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Bunlara ek olarak, Bekaroğlu ve Yılmaz (2020) kaygı bozukluklarının kişiler arası iletişim yoksunluğunda ortaya çıktığını ya da kötüleştiğini çünkü bu dönemde ergenlerin sosyal desteği azaldığını vurgulamışlardır. Öte yandan, pandemi öncesi yaptığı çalışmasıyla Doğan (2008) sosyal desteğin depresyon, stres ve psikolojik sıkıntılar ile olumsuz yönde; olumlu duygular ve uyum ile olumlu yönde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Korku ve endişenin yüksek düzeyde olduğu COVID-19 pandemisi döneminde sosyal desteğin ruh sağlığı açısından koruyucu etkisi olabilir. Ancak COVID-19 pandemisi ile sosyal mesafe, izolasyon, sosyal sınırların varlığı gibi kavramların önem kazanması sosyal desteğin alınmasını sınırlandırmıştır (Dur ve Polat, 2022). Buradan hareketle psikolojik belirtilerin ve sosyal desteğin ele alındığı bu araştırma sonucunda edinilen bulgular lise öğrencilerinin öz şefkat düzeyinin ilişkili olduğu değişkenleri ortaya koyması ve ileride bu konuda yapılacak uygulamalarda yol gösterici olması açısından önemlidir. Onbirinci Kalkınma Planında (2019-2023) da ruhsal ve bedensel gelişimi gözetilen eğitim ortamlarının önemine değinilmiş ve gençlerin farklı gelişim yönlerini olumsuz yönde etkileyen faktörlerin etkilerinin azaltılmasına yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılmasının gerekliliği açıklanmıştır (On Birinci Kalkınma Planı, 2019-2023). Bu doğrultuda ruhsal gelişimin sekteye uğramaması için psikolojik belirtileri önleme görevi gören programların hayata geçirilmesi önem kazanmaktadır. Buna paralel olarak Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planında (2021–2023), ara amaçlardan biri olarak ruh sağlığının geliştirilmesine yönelik hizmetlerin güçlendirilmesi hedeflenmiş ve ayrıca, yaşı küçük olduğu için risk grubunda yer alan ergenlere ve çocuklara destek hizmet sunulması gerektiğinin altı

çizilmiştir. Bu çalışma ergenlere verilecek psikolojik destek hizmetlerinin içeriğine katkı sağlayabileceği gibi gelecekteki araştırmalara pandemi dönemini yansıtan bir kaynak niteliği taşıyabilir ve lise öğrencileri ile çalışan psikolojik danışmanların pandemi gibi zorlu yaşam olayları karşısında oluşabilecek psikolojik belirtilere yönelik önlem almalarına ve tarama ile olası risk altındaki çocukları belirlemelerine olanak sağlayabilir. Öte yandan, pandeminin öğrencilerde oluşturabileceği stres tepkileri ve ebeveynlerin bu durum karşısında alabileceği önlemleri sağlamak amacıyla ileride hazırlanacak içeriklerde bu araştırma sonucundan elde edilen bulgulardan yararlanılabilir. Özetle, pandemi döneminde ergenlerin öz şefkat, algılanan sosyal destek ve psikolojik belirti puanları arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasının alanyazına çeşitli katkılarının olacağı ve ergenlere yönelik önleme ve müdahale çalışmalarına yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Bu çalışmanın amacı, pandemi döneminde lise öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve lise öğrencilerinin öz şefkat ve algılanan sosyal desteklerinin düşük psikolojik belirtilerini yordayıp yordamadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda da “*Pandemi döneminde lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ve bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, ailelerinin sosyoekonomik düzeyi, aileleri ile kurdukları iletişimin algılanan kalitesi, kardeş sayısı, anne ve babalarının eğitim düzeyi ve pandemi dönemindeki ders başarıları) arasında fark var mıdır?*” ve “*Pandemi döneminde lise öğrencilerinin bazı sosyodemografik değişkenleri ile öz şefkat ve algılanan sosyal destekleri düşük psikolojik belirtilerini yordamakta mıdır?*” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Alt Problemler

Çalışmanın alt problemleri aşağıda sunulmuştur:

1. Pandemi döneminde lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile bazı sosyodemografik değişkenleri (cinsiyet, sınıf düzeyi, ailelerinin sosyoekonomik düzeyi, aileleri ile

kurdukları iletişimin algılanan kalitesi, kardeş sayısı, annelerinin eğitim düzeyi, babalarının eğitim düzeyi ve pandemi dönemindeki ders başarıları) arasında anlamlı fark var mıdır?

2. Pandemi döneminde lise öğrencilerinin bazı sosyodemografik değişkenleri ile öz şefkat ve algılanan sosyal destekleri düşük psikolojik belirtilerini yordamakta mıdır?

Sayıtlar

Araştırmaya katılan ergenlerin, doldurmaları için kendilerine sunulan Kısa Semptom Envanteri'ni (Şahin vd., 2002), Özşefkat Ölçeği Kısa Formu'nu (Sarı ve Yıldırım, 2018), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'ni (Yıldırım, 1999) ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunu gerçeğe en yakın bir şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın sınırlılıkları aşağıda sunulmuştur:

1. Araştırmada ele alınan öz şefkat kavramı Öz şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun (Yıldırım ve Sarı, 2018) ölçtüğü niteliklerle, psikolojik belirtiler Kısa Semptom Envanteri'nin (Şahin vd., 2002) ölçtüğü niteliklerle, algılanan sosyal destek kavramı Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin (Yıldırım, 1999) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Bu araştırmada veriler orta ölçekli bir büyükşehirdeki lise öğrencilerinden yüz yüze toplandığı için benzer sosyokültürel özellikler sergileyen ergenlere genellenebilir.
3. Çalışmada kullanılan araştırma modeli deneysel ve boylamsal olmadığı için incelenen değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisinin olup olmadığı değerlendirilememektedir.
4. Araştırma pandemi döneminde ergenlerin belirli değişkenler yönünden psikolojik durumları hakkında bilgi veriyor olsa da kesitsel bir çalışmadır ve uzun süreli değişimler bilinmemektedir.

5. Bulgular kullanılan örnekleme yöntemine bağlı olarak araştırmacının ulaşabildiği katılımcılar ile sınırlıdır ve benzer sosyokültürel nitelikteki lise öğrencilerine genellenebilmektedir.

Tanımlar

Öz şefkat: Kişinin başkalarına ve yakın arkadaşlarına göstermiş olduğu nezaketli tavrı kendisine karşı da koşulsuz bir şekilde gösterebilmesidir (Neff, 2003a, 2003b).

Öz sevecenlik: Kendine karşı nazik olmak, kendini suçlamamak ve kibar ve anlayışlı olmaktır (Neff ve Pommier, 2013).

Paylaşımların bilincinde olma: İnsanlar hata yaptıklarında ya da başarısız olduklarında kendilerini izole ve yalnız hisseder fakat başarısızlığa uğramak normal olup herkes kimi zaman işlevsel olmayan davranışlar sergileyebilirler (Neff ve Tirsch, 2013). Kusurlar da insanlığın ortak deneyimidir (Neff ve Pommier, 2013).

Bilinçli farkındalık: Tüm duyuların farkında olup hem olumlu hem de olumsuz duyguları kabul edebilmek onlarla yaşamayı ve baş edebilecek kaynakların her zaman var olduğunu bilmektir (Neff, 2003a, 2003b).

Algılanan sosyal destek: Bireyin psikolojik ve biyolojik açıdan örseleyici yaşantılarla başa çıkmada aile, akran, komşu ve akrabalar, bakımverenler, dini kurumlar, farklı sosyal kuruluşlar, meslektaşlar ve meslek örgütleri vb. tarafından sağlanan yardım ve desteklere ilişkin algılamalarıdır (Heaney ve Israel, 2002). Bu çalışma kapsamında, algılanan sosyal desteğin aile desteği ve toplum desteği boyutu ele alınmaktadır.

Psikolojik belirtiler: Psikolojik belirtiler depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik, obsesif kompulsif bozukluk ve düşmanlık gibi alt boyutlara sahip olan ve olumsuzluk içeren ruhsal durumlardır (Dağ, 1991).

Bölüm 2

Bu bölümde kuramsal temele ilişkin öz şefkat, algılanan sosyal destek ve psikolojik belirti kavramlarına ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Kuramsal temelin ardından demografik değişkenler ile ilgili araştırmalar özetlenmiştir.

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik Belirtiler

Sağlık, yalnızca hastalık ya da sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumudur (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 1984). Sağlık sadece fiziksel olarak hastalık sahibi olmamakla birlikte ruh sağlığı da sadece ruhsal hastalıklara sahip olmama durumu değil psikolojik olarak iyi oluş halinde bulunma durumudur (DSÖ, 2011). Sağlıklı olmak ruhsal olarak normal durumda olmak olarak da görülebilir. Normallik ise dört farklı şekilde açıklanmaktadır (Offer ve Sabsin, 1974). Bunlardan ilki normalliği sağlıklı olmakla eşleştiren boyuttur. İkinci ise normallik diye bir şeyin olmadığını, her bireyin normalden sapabilecek özellikleri olabileceğini savunur. Dolayısıyla normalliğin gerçekleşmesi imkansızdır. Üçüncü boyut da normalliği vasati olmakla eşleştirmiştir. Dördüncü boyuta göre normallik bir an değil dinamik bir süreçtir. Bu süreçte pek çok sistemin normal işleyişte olması önemlidir. Bu dört tanımdan yola çıkarak psikolojik sağlık bireyin normalden sapmadığı, herhangi bir ruhsal bozukluk göstermediği süreç olarak ifade edilebilir.

Psikolojik belirtiler ise bireyin normal gidişatının bozulduğu durumlardır. Psikolojik belirtilerin genel geçer kabul edilen bir tanımının bulunmaması bu konuda araştırma yapmayı zorlaştırmaktadır (Geçtan, 1992). Psikolojik belirtiler bireylerin davranışlarının normal seyirden sapması ve olumsuz tepkiler geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Derogatis vd., 1976). Psikolojik belirtiler için genel geçer operasyonel bir tanım yapmak zor olsa da bireylerin yaşadığı kültürel veya sosyal bağlamda uyumsuzluklar yarattığı ve bu uyumsuzlukların kişinin ilişkilerini bozduğu söylenebilir (Akdoğan, 2012). Psikolojik belirtilerin diğer bir tanımı ise zorlayıcı yaşam olaylarına karşın verilen tepkilerdir (Dağ,

1991). Tüm bu tanımları içeren psikolojik belirtiler, Kısa Semptom Envanteri (Durak vd., 2002) ile değerlendirilebilmektedir. Psikolojik belirtileri ölçmek amacıyla kullanılan Kısa Semptom Envanterinin içeriği kaygı (anksiyete), depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon (bedenselleştirme) ve düşmanlık (düşmanlık) olarak kategorize edilmektedir.

Anksiyete (Kaygı)

Latince kökene sahip olan anksiyete kavramı “angustiae” kelimesinden türetilmiştir ve sıkışık bir alandan geçmek anlamını taşır (Aybay, 2009). Kaygı, korku gelecekte endişe duyma gibi duygular kaygı kavramının içeriğini oluşturur (Bannister, 1985). Ayrıca birey varoluşunu tehdit eden bir uyarana karşılaştığında olarak algıladığı uyarılarla karşılaştığında verdiği tepkinin temel duygusu kaygıdır (Tekin ve Tekin, 2014). Eğer birey kendisine karşı bir tehdit olduğunu hissediyor fakat bu tehdidin nereden, nasıl, ne şekilde geldiğini kestiremiyorsa yani tehdit onun için belirsizlik taşıyorsa anksiyete geliştirir (Bourne, 1995). Pek çok insan hayatının en az bir bölümünde anksiyete duygusunu yaşamış, bu duyguyu oluşturacak tehdit unsurlarına maruz kalmış ya da tehdit oluşturan düşünceler üretmiştir (Levin vd., 2007). Bu tehdit edici uyarana ya da düşüncelere karşı verilen tepkiler psikolojik tepkiler olabileceği gibi kimi zaman bu tepkilerin davranışa döküldüğü de görülebilir. Anksiyetenin biyolojik boyutları incelendiğinde birey anksiyeteyi oluşturan tehdit durumlarına karşı vücudunu hazırlamaya çalışır. Bu hazırlık istem dışı yapılan bir hazırlıktır ve bu duyguyla beraber nabzın hızlandığı, vücuttaki kasların gerginleştiği, terleme, vücuttaki kanın eller ve ayaklara yönelmesi gibi durumlar belirlenmiştir (Bal vd., 2013). Anksiyetenin davranışa dökülmesi halinde ise bireyin günlük olarak yaptığı davranışlarda aksamalar, aşırılıklar ya da eksikler saptanmıştır. Örneğin konuşma becerisinde azalma, hızlı hareket edebilme yeteneğinde artış görülebilir (Özakkaş, 2018). Tüm bunların yanında anksiyete oluştuğunda insanlar psikolojik anlamda kendilerini sıkışmış ve rahatsız hissederler. Her ne kadar tüm bu belirtiler olumsuz olarak görülse de anksiyete bireyleri tehditlere karşı hazırladığı ve onlarla baş edebilme becerilerinin oluşmasına yardımcı olduğu görülmekte ve aslında anksiyete de işlevsel olarak insanların hayatında yer almakta olan bir duygudur

(Labellarte vd., 1999). Nasıl ki güvenli bir ortamda insanların kendisini huzurlu hissetmesi işlevsel ve beklendiği bir durumsa güvensiz bir ortamda da anksiyetenin oluşması normal ve sağlıklıdır.

Anksiyetenin psikoloji alanyazınındaki ortaya çıkışı ve gelişimine bakılacak olursa farklı kuramlarda bu kavramın yer edindiğini görebiliriz. Psikoanalitik kurama göre Freud (1964), egonun id ve süper ego arasında denge bulmak gibi bir görevi olduğunu dile getirmektedir. Ego hem idin arzularını yerine getirmek hem de dış dünyanın nesnel gerçekliği ile başa çıkmakla yükümlüdür. Psikoanalitik kuramın bakış açısını özetlenecek olursa ego anksiyete oluşturmak için üç nedene sahiptir (Özakkaş, 2018). Bu nedenlerden birincisi dışarıda gerçekten tehdit oluşturan ve önlem alınması gereken bir tehlike vardır ve ego anksiyete oluşturarak bu tehditle baş etmeyi sağlar buna gerçeklik anksiyetesi denir (Şahin, 2019). İkinci olarak ise ego bu kez süperegonun boyunduruğu altındadır ve süperego açısından tehlikeli olan ve egonun utanç, suçluluk gibi duygular hissetmesine neden olan ve bu duyguların sonucunda da anksiyete sebep olan bir durum vardır. Buna ise vicdani anksiyete denir (Geçtan, 1996). Üçüncü durumda içgüdülerin devreye girmesi ve bu içgüdülerin giderilememesi ile oluşur. Doyuma ulaşmayan içgüdüler baskılanmaya başlar ve nevrotik kaygıya neden olur (Şahin, 2019). Psikoanalitik bakış açısında anksiyete tehlike arz eden bir durumun yaşanması ihtimalinin yaratmış olduğu bir yaşantıdır. Tehlike arz eden durum kişinin idden gelen içgüdüsel ihtiyaçlarının yaratmış olduğu içsel tehlide karşı bir tepkidir. İçten gelen içgüdüsel dürtülerin yasak olmasından kaynaklı olarak ego bilinç düzeyinde anksiyete durumunu ortaya çıkarır. Diğer bir deyişle anksiyete egonun bilinç düzeyine çıkarmadığı/çıkaramadığı güdülerin ve dürtülerin olduğunu ve bu dürtülerle başa çıkılması gerektiğinin göstergesi olan bir ikazdır.

Adleryan terapide, insanların doğuştan getirdikleri ve çevrelerine karşı duydukları bir aşağılık duygusundan bahsedilir. Anksiyete ise aşağılık duygusunun kişinin kendine yönelttiği güvensizlik duygusu ile ortaya çıkmasıdır (Pirinççi, 2009). Horney (1986) anksiyete ve korku kavramlarını eş anlamlı kullanmış, iki kavramın içeriğinin birbiri yerine

geçebileceğine vurgu yapmıştır. Korku ve kaygının ortak yönlerine bakıldığında ise iki duyguya fizyolojik tepkilerin eşlik ettiği; iki duyguyu hisseden bireylerde de aşırı terleme, nabız artışı gibi belirtilerin eşlik ettiği görülür. Horney (1986) kaygıya neden durum kaygısı hisseden birey için ne kadar önemliyse kaygının da o kadar büyük olacağını savunmuştur. Aslında tehdit olarak algılanan durum küçük ya da bir başkası için normal olsa da kişi o duruma bir önem atfettiyse kaygısı da gerçeklerden bağımsız olarak aynı oranda büyür. Gerçeklerden bağımsızlaşan bu duygu bireyde derealize olma, çaresiz hissetme, gibi etkileri de beraberinde getirerek kendisini besler. Özellikle etrafını domine etmek isteyen inşalarda çaresizlik duygusu kaygıya eşlik ettiğinde kişinin çözümsüz kalmasına neden olabilir (Morris, 2002). Anksiyeteye kimi zaman da bilişsel olarak çarpık düşünceler eklenir. Kış aylarında çocuğu sınıf arkadaşından grip virüsü kapmış ve birkaç gün hasta olduktan sonra iyileşmiş olan bir anne çocuğunun bu hastalık yüzünden öleceğine inanıyorsa annenin duyduğu kaygının yoğunluğundan ve mantık dışı oluşundan söz edebiliriz (Geçtan, 1996).

Anksiyeteyi araştıran bir diğer kuramcı ise Sullivan'dır. Sullivan, anksiyetenin ilk toplumsallaşma, sosyalleşme yaşantılarına bağlı olduğunu öne sürer (Sullivan, 1948). Çocuk ilk toplumsallaşma yaşantılarında çevresiyle baş edebilmek için çeşitli yöntemler geliştirir. Bu yöntemler kişinin gelişim aşamasındayken ona verilen bakımlarla ve bakımverenleriyle, öğretmenleriyle, arkadaşlarıyla kurduğu ilişkiler ile alakalıdır. Varoluşçu kuram kaygıyı şu şekilde açıklamaktadır: İnsanlar yaşamlarının biteceği ve ölümün kaçınılmaz olduğu gerçeğini fark ederler. Bu nedenle yaşamlarına bir anlam vermek isterler. Yaşamlarında "hiç" oldukları duygusu, yaşamlarının anlamsızlığı gibi düşünceler ölümü kabul etmekten çok daha zor olabilmektedir (Tepe, 2020). Anksiyete, tam da bu hiçlik duygusu yaşandığına baş gösterir, kişi varoluşunun geçersizliğini kavradığında anksiyete geliştirir (Köroğlu, 2004).

Görüldüğü üzere anksiyete psikoloji tarihi boyunca pek çok kuram ve kuramcı tarafından ilgi görmüş ve araştırılmış olmakla beraber ortak kanı anksiyetenin belirsiz

durumlarda bireyin çevreden gelebileceğine inandığı ya da geleceğini hissettiği tehditlere karşı tepki vermesini sağlayan bir duygu olduğudur (Kalyon, 2018). Anksiyete bu kuramların ilgisini çeken bir kavram olmasının yanı sıra psikolojik belirtiler içerisinde de yer almaktadır. Psikolojik belirtiler kapsamında ise açık alanlardan korkma, kapalı alanlardan korkma, korku nesnesi ya da tehdidi olmadan nedensiz korku duyma ve bu korkulara kimi zaman panik atak nöbetlerinin de eşlik etmesiyle tanımlanmaktadır (Derogatis ve Melisaratos, 1983).

Depresyon

Depresyon insanların günlük aktivitelerini yavaşlatacak hatta kimi zaman durduracak kadar çökkün, bitkin ve mutsuz hissetmesi halidir (Yörükoğlu, 2004). Toplumda üzüntü, hüznün, mutsuzluk, yas gibi duygularla eşleştirilen depresyon bu duygularla her ne kadar ilişkili olsa da aynı anlama gelmemektedir. Psikoloji alanyazınında bireyin hayatında onun hayatında çökkün olmasına neden olacak süreler boyunca olumsuz giden onu hayal kırıklığına uğratan ve engelleme hissi oluşturan bir duygusal tepkidir (Ülev, 2014). Depresyonun sıklığı toplumda oldukça fazla olmakla beraber kimi zaman depresyon belirtileri karmaşaya neden olabilmektedir (Köroğlu, 2006).

Depresyonun insan hayatına etkisi sadece duygusal değildir, duygusal belirtilerin yanında düşünsel, bedensel davranışsal belirtiler de görülür (Korkmaz ve Tuzcuoğlu, 2001). Depresyonun duygusal belirtileri arasında insanın kendini duygusal anlamda bitkin hissetmesi, çaresizlik, üzünlük, çabasızlık ve isteksizlik sayılabilir (Baker, 2006). Depresyonda üzüntünün baskın bir duygu olmasının yanı sıra, benlik saygısında azalma, bunalmış hissetme, zevk alamama, eskiden mutlu olunan durumlar karşısında tepkisiz kalma gibi belirtileri de vardır (Kalyon, 2018). Depresyonla birlikte libido biter, sürekli olarak derin bir üzüntü değersiz hissetme başlar (Köknel vd., 1989). Ayrıca depresyon ile birlikte unutkanlık, dikkat eksikliği, iş ve akademik konularda performansın düşmesi de görülebilir. Depresyon eskiden yapılan işlere karşı ilginin kaybolmasına neden olduğu için bu dönemde hobiler de terk edilir (Köroğlu, 2006). Bireyin performansı düşerken hem kendini hep yorgun hisseder hem uyku düzeni bozulmaya başlar (Ünal, 2022). Depresyon yaşayan bireylerin

yeme düzeni de bozulur ve depresyonla beraber kilo kaybı görülmeye başlanır (Çınar, 2019). Ayrıca depresyon ile beraber intihar vaka oranlarında da artış olduğu belirlenmiştir (Köroğlu, 2004).

Depresyonun etiolojisi pek çok kuram tarafından incelenmiştir. Psikoanalitik kuram açısından depresyon kayba tepki olarak ortaya konulan yas tepkisi olarak yorumlanır. Söz konusu kayıp bireyin çocuklukta yaşadığı anne-baba sevgisi kaybının bir izdüşümü niteliğindedir. Yaşanılan kayıp nitelikten bağımsız olarak kişinin anksiyete düzeyini etkileyebilmektedir. Sevilen bir kişinin kaybı, statü kaybı, iş kaybı, sosyal destek kaybı gibi türleri olabilir. Bu kayıplar mevcut durumun yaratmış olduğu koşullardan ziyade anne-baba sevgisi kaybının hislerini tekrar bilinç düzeyine çıkarır. Çocuklukta herhangi bir nedenden dolayı sevgi ihtiyacı karşılanmayan çocuk ilerleyen yıllardaki kayıpları ile tekrar çaresiz ve bağımlı haline geriler. Depresyonu inceleyen kuramcılardan olan Aaron Beck öncüsü olduğu bilişsel kuram çerçevesinde depresyona bakmış ve depresyonun bir bilişsel bozukluk olduğunu savunmuştur (Doğan, 2001). Beck'e (1993) göre olumsuz bilişsel şemaları olan bireyler bu şemalara sahip olmayan bireylere göre depresyon yaşamaya daha müsait bir yapıdadır. Kendisine dair bakış açısı olumsuz olan birey yaşadığı durumları da bu şekilde algılar ve olumsuz deneyimlerin kendisinin değersiz ve yetersizliği ile ilgili olduğuna kanaat getirir. Son olarak da hayatının bugünün de hem kendisini hem de yaşadıklarını bu denli kötü algılayan birey gelecekte de mutlu olamayacağına inanır ve depresyon yaşar (Arkar, 1992). Hem kendisini hem dünyayı hem de geleceği olumsuz algılayan bireyde depresyonla beraber çaresizlik hissi baskın hale gelir (Gürsoy, 2018).

Depresyon davranışçı bakış açısı tarafından da incelenmiştir. Bu görüşe göre küçük yaşlardan itibaren üzücü olaylar yaşayan bireyler bu olaylarla baş etme olarak kaçma, kaçınma, boyun eğme gibi davranışlar sergilerler. Bu davranışlar ise zamanla öğrenmeye dönüşür ve birey büyüyünce de hayatında onu üzen sorunlarla karşılaştığında bu tepkileri verir ve depresyon oluşur (Öztürk, 1995). Diğer bir deyişle, davranışçı kurama göre zorlu olaylar yaşadığında kaçma, sinme davranışı gösteren bireyin bu davranışı pekişir ve

depresyona dönüşür. Tehditlere karşı kaçma ya da donma tepkisi veren bireyler bu davranışları olumlu olarak pekiştirmiş olurlar ve zamanla hakimiyet duygularını kaybederler. Bu duygunun kaybedilmesi ve depresyona girilmesi ile beraber sosyal becerilerin azaldığı da görülür. Dolayısıyla zorlu yaşam olayı kaçınma, kaçma, sinme davranışına, bu davranışlar depresyona, depresyon sosyal becerilerin azalmasına ve becerilerdeki azalma ise tekrar kaçma ve sinme davranışlarına neden olmaktadır (Özdel, 2015).

Davranışçı kuramın depresyonla ilişkilendirilebilecek bir kavramı da "öğrenilmiş çaresizlik" kavramıdır. Bu kavram organizmaların kendilerine çizilen sınırların dışına çıkma çabalarını kaybetmeleri anlamına gelir (Hovardaoğlu, 1990). Örneğin sirklerde insanları eğlendirmek için kullanılan hayvanlar doğumlarından itibaren kazıklara bağlanarak eğitilirler, hayvanlar büyüüp bağlandıkları yerden kaçabilecek güce gelseler bile artık çaresiz olduklarını öğrendikleri için kaçmayı denemezler. Depresyon da tıpkı bu şekilde insanın büyüdükçe gücünün aslında yetebileceği durumlara bile kaçınarak ve çaresizce tepki vermesidir. Öğrenilmiş çaresizlik kuramı davranışçı terapide önemli bir yere sahip olmakla beraber zamanla gözden geçirilmiş ve yenilenmiştir. Öğrenilmiş çaresizlik kuramının yenilenmiş haline "Umutsuzluk Kuramı" denir. Umutsuzluk kuramına göre umutsuz insanlar hayatlarında istedikleri şeylerin onları bulmayacağına fakat istemedikleri şeylerin olacağı ve bu gidişatı gidermek için kaynaklarının olmadığına inanırlar. Bu umutsuzluk hali de depresyonu tetikler. Depresyonun bir diğer incelendiği alan ise biyolojik kuramdır. Biyolojik kuram canlıların duygudurumlarının hormon, nörotransmitter ve vücuttaki sistemler ile alakalı olduğunu savunur. Bu bakış açısını depresyonu açıklarken de kullanan biyolojik kuramcılar özellikle norepinefrin ve serotonin adlı nörotransmitterlerin eksikliğinin depresyona neden olduğunu savunur (Tamam ve Zeren, 2002).

Olumsuz Benlik

Alanyazın incelendiğinde benlik algısına yönelik pek çok kavram bulunduğu görülmektedir. Bu kavramların bir kısmı benliğin olumlu yanına atıfta bulunurken bir kısmı da olumsuzluk barındıran öğeleri içermektedir. Pescitelli'ye (1996) göre benlik kişinin

kendisini nasıl algıladığının kişinin kendisinde oluşturduğu etkidir. Birey kendisi hakkında düşünür ve bir benlik algısı oluşturur. Rogers'a (1961) göre, fenomenolojik alanın bir bölümü giderek "benlik" olarak farklılaşır ve böylece de benlik fenomenolojik alanda algılanan bir nesne olur. Farklılaşan bu alan bireyin sahip olduğu ve onu başkalarından ayıran pek çok özelliği içerisinde barındıran bir yer haline dönüşür (Pişkin, 1999). Ego kavramı da her ne kadar kişinin kendiliği ve benliği ile ilişkili olarak açıklansa da gerek kuramsal gerekse kapsam olarak birbirinden farklı kavramlardır. Ego kavramının temeli psikoanalitik kurama dayanır. Ego, id ve süperegoy arasındaki çatışmayı dengelemeye yararken id ve süperegoya bilişsel açıdan daha gelişmiş bir parçadır. Benlik ise bundan tamamen ayrı olarak bireyin kendisini algılama şeklidir fakat bu algılama esnasında birey başkalarının gözünden nasıl görüldüğünü de kullanır (Özen ve Gülaçtı, 2010). Diğer bir deyişle, başkalarıyla ilişkilmesi üzerinden bireyin kendi fenomenolojik alanını çizmesi ve bu alan içerisinde kendine has özelliklerle yetiştirmesi benlik olarak adlandırılır (Karaaslan, 1993). Ayrıca benlik her ne kadar başkalarıyla ilişkilenebilir üzerinden kurulan bir kavram gibi görülse de asıl olan bireyin doğuştan getirdiği özelliklerinin çevre tarafından ve kendisi tarafından nasıl algılandığıdır Rosenberg (1979).

Benlik kavramı Rogers tarafından da ele alınmıştır. Rogers'a göre benlik ideal ve gerçek benlik olmak üzere ikiye ayrılır. İdeal benlik bireyin hayallerinde olmak istediği hedef benliği, gerçek benlik ise bireyin hali hazırda sahip olduğu özelliklerle oluşturduğu benliktir. Bu iki benlik arasındaki farkın az olması bireyin kendisini olumlu algılamasını sağlarken aradaki fark açıldıkça benlik algısı olumsuz doğru dönecektir. Birey kendisinde olduğunu düşündüğü özelliklerden memnunsaydı benlik olumlu bir hal alır bu memnuniyet düzeyi düştükçe olumsuz benlik algısı yerleşir. Olumsuz benlik algısına eşlik eden düşünceler arasında değersizlik hissi, sevilmiyorum düşüncesi, kendini cezalandırma, her zaman suçlu olduğunu düşünme, çirkinim, kötüyüm, aptalım gibi bireyin kendi benliğini aşağıladığı bakış açıları yer alır. Bu düşünceler beraberinde tıpkı depresyonda olduğu gibi fiziksel ve davranışsal birtakım tepkiler getirebilir. Örneğin değersiz olduğuna inana bir birey yaşamak

istemeyebilir, bedeninden memnun olmadığı için sağlıksız beslenme şekillerine yönelebilir, yine beğenilmediğini düşündüğü ve ilişkilenecekten korktuğu için cinsel açıdan kendisini yetersiz görebilir ya da cinsel anlamda isteksiz bir hale gelebilir. Rogers'ın tanımlamış olduğu ideal e gerçek benlik arasındaki farkın azalması öz saygıyı artırırken bu farkın artması olumsuz benlik anlayışını artırır bu açıdan bu iki kavram birbiri ile olumsuz ilişkilidir (Acar, 2009). Olumsuz benlik, bireyin kendini başkalarıyla kıyaslandığında yetersiz, eksik başarısız, değersiz görür ve suçluluk hisseder (Gökalp, 2010). Olumsuz benliğe sahip birey diğerleriyle kendisini kıyaslayıp kendini yetersiz olarak değerlendirir ve aşağılanır. Psikolojik belirtiler açısından bakılacak olursa olumsuz benliğin kişilerarası ilişkilerdeki rolü de önemlidir (Degoratis vd., 1976). Bu bakış açısına göre benliğine yönelik algısı olumsuz olan bireyler sosyal ilişkilerde bu benliklerini inkâr etme eğilimindedirler, sosyal ilişkilerde otantik ve spontane olamazlar, benliklerinin olumsuz olduğuna inandıkları için rahat değillerdir ve başkalarının onu olumsuz algıladığını düşünürler. Bu bireyler olumsuz taraflarına odaklandıkları için anda kalamazlar ve dikkatleri kendilerine döndürür ancak başkaları ile kendilerini sürekli kıyaslarlar fakat bu kıyasların sonunda benliklerine yönelik inançlarının olumsuzluğu pekişir (Dağ, 2000). Durak vd. (2002) sahip oldukları özellikler için cezalandırılması gerektiğini, suçlu olduğunu, başkalarından daha değersiz olduğunu düşünen insanların olumsuz benliğe sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Somatizasyon (Bedenselleştirme)

Somatizasyon, tıbbi ya da biyolojik bir nedeni olmamasına rağmen vücutta oluşan ağrı, bozukluk durumlarıdır (Özen vd., 2010). Somatizasyonun görülme sıklığı oldukça yüksek olmakla beraber temelleri çok eskiye dayanır (Şahin vd., 2009). Somatizasyon psikoanalitik kuramın ilk oraya çıktığı dönemlerde sık sık karşılaşılan histeriye benzer belirtilerle örtüşür fakat histeriden farklı olarak somatizasyon DSM-5'te yerini almış olan bir ruhsal bozukluktur (APA, 2013). Ruhsal bozuklukların tanılandığı kategorize edildiği DSM'yi (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) günümüze kullanılan güncellenmiş baskısı olan DSM-5'te bu rahatsızlık "Somatik Belirti Bozuklukları ve İlişkili

Bozukluklar” olarak tanımlanmıştır (APA, 2013). Bu tanılanma aşamasından önce de psikoloji çevrelerinde çeşitli şekillerde dile getirilen bir bozukluktur. Günümüze kadar kullanılagelen bozukluğun tarihsel süreçte somatik bozukluk, somatizasyon, somatoform gibi adlandırmaları da mevcut olmakla beraber günümüzdeki en güncel kullanımı DSM-5’te yer alan halidir. Üzerine pek çok araştırma yapılmış olsa da somatizasyon bozukluğunun nedeni tam olarak bulunamamıştır (Dursun ve Özkan, 2020). Bu çalışmada somatizasyon bozukluğu psikolojik belirtiler ile ilgili olarak incelenmiştir. Somatizasyon bireyin hiçbir fizyolojik neden yokken kendisinin hasta olduğuna, bedensel yakınmalarının olduğuna inanmasıdır (Derogatis ve Melisaratos, 1983).

Düşmanlık

Öfke, başka insanlara karşı kötü ve kaba davranışlarda bulunup, galiz ve iftira içeren cümleler sarfetmesidir (Dirik ve Şahin, 2008). Düşmanlık, öfkenin de etkisiyle ortaya çıkan bu duyguyu yansıtan davranışların yansıtılması olarak da tanımlanır (Siegman ve Smith, 1994). Düşmanlık içeren davranışların nedeni ani öfke patlamalarıdır (Ünüböl vd., 2021). Öfke patlamalarının altında ise haksızlığa uğramış hissetmek, kötü iradeye maruz kalmak yatıyor olabilir (Buss ve Perry, 1992). Sahip olunan bu duyguları düzenleyemeyen bireyler dışarıya bu hisleri düşmanlık olarak yansıtır (Yıldız, 201). Sahip olunan engellenme, adaletsizliğe uğrama gibi duygular düşmanlığa neden olurken bu duyguların oluşması için gerçek bir uyarana neden yoktur ve bireylerin kendilerini böyle hissetmeleri öfke patlamaları yaşamaları için yeterli olabilmektedir (Biagio vd., 1989).

Obsesif Kompulsif Bozukluk

Obsesif kompulsif bozukluk, DSM-5’te (APA, 2013) mantıkdışı, belirgin olarak bir gerginlik durumu yaratan bireylerin gün içindeki işlevselliklerini düşüren takıntılı düşünceler ve bu düşüncelere bağlı olarak gerçekleştirilen ve günlük hayatın aksamasına neden olan davranışlar olarak tanımlanmıştır. Obsesyon takıntılı düşüncelere verilen isim kompulsiyon ise bu düşüncelere bağlı olarak yapılan davranışlardır (Karslıoğlu ve Yüksel, 2007).

Kişilerarası duyarlılık (kolay incinme)

Kişinin kendisini yetersiz, diğerlerinden daha aşağıda görmesi, başkalarıyla kendini kıyaslaması ve bu kıyas sonucunda kendisini diğer insanlardan daha yetersiz bulması anlamına gelir (Boyce ve Mason, 1996). Bu kişiler başkalarının davranışlarına, düşüncelerine fazla önem verir ve kendilerine referans olarak başkalarını seçer (Harb vd. 2002). Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler ilişkilendikleri insanların davranışları ve kim oldukları fark etmeksizin diğer insanlara nazaran kırılma, incinme ihtimalleri daha yüksek olan kişilerdir (Çolakoğlu ve Yurcu, 2019). Bu kişiler başka insanların onları önemsemediğine inanıyor olabilir ve bu inanç zamanla değersizlik ve suçlanma hislerini de beraberinde getirir (Boyce vd., 1991).

Paranoid Düşünceler

Paranoid düşünce bireyin anlamlı bir tehdit olmamasına rağmen psikolojik, fizyolojik, güvenlik bağlamında tehdit altında olduğunu hissetmesi ve başkalarını da bu tehditten sorumlu tutmasıdır (Canaslan, 2013). Paranoid kişilik bozukluğu ve paranoid şizofreni her ne kadar içerisinde paranoid düşünceleri barındırsa da birbirinden farklı kavramlar olarak karşımıza çıkar. Paranoid kişilik bozukluğu herhangi bir sanrı olmaksızın kişinin bireyin diğer insanlara karşı devamlı güvensiz olması ve tehdit hissetmesi iken paranoid şizofrenide sanrı da vardır (Green, 2007). Paranoid düşünceler ise paranoid şizofreni ve paranoid kişilik bozukluğunda görülse de tek başına varlığı kişilik bozukluğu ya da şizofreni tanısı için yeterli olmamaktadır (Karanfil vd., 2011). Paranoid düşünceye sahip kişiler kendilerine bir zarar gelebileceği, yakınlarından dahi her an zarar görebileceği inancına sahiptir (Green vd., 2007).

Psikotizm

Psikotizm bireyin gerçeği algılayışının büyük oranda zarar görmesi ve gerçekte olmayan uyarıcıları var gibi algılamasıdır (Deniz ve Kesicioğlu, 2012). Psikotizm görsel, işitsel dokunsal gibi pek çok şekilde varlığını gösterebilir. Gerçeği değerlendirme yetisinde

bozulma, gerçek ve gerçek olmayanın ayırında zorluk görülür (Bilgin, 2018). Geçek ve gerçek dışının farkını anlayamadığı için gerçek olmayan durumlara uygun mantıkdışı düşünceler geliştirme ve bunlar inanma görülebilir (Karaca, 2012). Diğer bir deyişle, psikotik bir birey gerçekte olmayan şeyler görebilir, duyabilir, gerçekte olmayan neşelere dokunabilir ve tat alabilir (Koç vd., 2021). Bu bireyler gerçek ve halüsinasyonları arasındaki farkı ayırt edemezler ve bu nedenle de topluma uyum göstermeleri oldukça zordur (Tiryaki vd., 2007).

COVID-19 Pandemisi ve Psikolojik Belirtiler ile İlgili Araştırmalar

COVID-19 pandemisiyle beraber hayatlarımıza yeni kavramlar, kurallar ve davranışlar girmiştir. COVID-19 virüsü hava yoluyla bulaşabildiği için bu dönemde sosyal mesafe önlemleri alınmış, insanların toplu olarak buldukları her yerde gerek kapasiteler düşürülmüş gerekse tam ya da yarı zamanlı kapatmalara gidilmiştir. Bu önlemler sayesinde virüsün yayılma hızı düşürülmeye çalışılmıştır. COVID-19'a yakalanan bireyler için ise karantina yöntemi önerilmiştir. Karantina sadece hastalığı ağır olan bireyler için değil hastalığı hafif seyrettiği için evde tedavi olan bireyler için de gerekli kılınmıştır. Bunun yanında hastalıkla mücadele için tüm dünyada maske, dezenfektan gibi maddelerin kullanımı artmıştır. Seyahat etme, yüz yüze eğitim, 20 yaşın altındaki bireyler ve 65 yaşın üstündeki bireyler için sokağa çıkma yasağı ayrıca bu yaş sınırlarına dahil olmayan bireyler için de sokağa çıkmakla ilgili çeşitli kısıtlamalar getirilmiştir. Özetle COVID-19 pandemisi esnasında virüsün yayılma hızının azaltılması ve bireylerin bu virüsten etkilenmesinin önüne geçilmesi için pek çok önlem alınmıştır. Bu önlemlerden birisi de yüz yüze eğitime ara verilip uzaktan eğitime geçilmesidir. Bu değişiklik de göstermektedir ki COVID-19 sürecinde eğitim sisteminde ve öğrencilerin hayatında oldukça radikal değişiklikler yaşanmıştır. Pandemi sürecinde okulların uzaktan eğitime geçmesi, sosyal mesafe, karantina gibi kavramların hayatlarımıza girmesiyle beraber internet ve sosyal medya kullanımında artış belirlenmiştir (İpek ve Yıldırım, 2020). Aşının ya da tedavinin salgının başlarında bulunamaması ve ne zaman bulunacağını belli olmaması da salgın sürecinin bilinmezliğine katkıda bulunmuştur. Gençlerde hastalığa bağlı olarak kaygı, korku ve

çatışmaların arttığı gözlemlenmiştir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). COVID-19'a bağlı olarak karantinada kalmak, COVID-19 tanısı almış olmak, COVID-19 sebebiyle bir yakını kaybetmiş olmak, virüsten dolayı maddi kayıp yaşamak bireylerin depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu yaşama ihtimallerini artırır (İnözü-Mermerkaya vd., 2020).

COVID-19 pandemisinin insan psikolojisi üzerine etkisini araştıran araştırmalar pandemi süreci ve sonrasında da yapılmaya devam etmiştir. Bu araştırmalardan bazıları psikolojik belirti ve COVID-19 pandemisi arasındaki ilişkiyi anlamamıza yardımcı olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda en sık rastlanan COVID-19 ve depresyon arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalardır. Bu çalışmalarda COVID-19 pandemisinin ortaya çıkışı ile birlikte toplumda depresyon belirtileri gösteren bireylerin sayısında artış olduğuna yöneliktir (Kabeloğlu ve Gül, 2021; Yılbaş, 2021). İnsanların evlerine kapandığı, sağlıklarının tehlikede olduklarını hissettikleri ve yakınlarını kayıplarıyla yüzleşme ihtimallerinin olduğunun farkında oldukları bu dönemde depresyon vakalarında artış belirlenmiştir (Arpacioğlu vd., 2021). COVID-19 döneminde hayatlarımıza giren karantina süreçleri, sosyal mesafe, sokağa çıkma yasakları ve uzaktan eğitim süreci gibi uygulamalar ergenlerin hayatlarında eskisi kadar hareketin yer almamasına neden olmuştur. Hareket imkânı kısıtlanan ve çoğu zaman evde bulunmaları gereken ergenlerin yaklaşık %60'ının bu dönemde depresyon semptomlarının arttığı belirlenmiştir (Cunha vd., 2021). Fakat başka bir araştırmada hareket imkânı kısıtlanan ergenlerin bu dönemde daha fazla hareket etme olanakları olsa bile depresyon belirtilerinde azalma olmadığını göstermiştir (Menekşeli, 2023). Diğer bir deyişle, ergenlerin depresyon düzeylerinin artmasında hareketsizlik etkili olsa da depresyon azaltmak için tek başına aktif hareket etme imkânı tanınması yeterli değildir. Diğer bir taraftan depresyonun isteksizlik, mutsuzluk, çökkünlük, halsizlik gibi belirtileri vardır (Didin vd., 2022). Covid-19 virüsüne yakalanan insanlarda da fiziksel anlamda öksürmek, baş dönmesi, yüksek ateş gibi belirtilerinin olmasının yanı sıra düşük enerji, halsizlik, çökkünlük gibi belirtiler de belirlenmiştir (Akbıyık ve Avşar, 2020). Bu iki veri hakkında bir yorumda bulunmak gerekirse depresyon ve COVID-19'un bazı belirtileri arasında benzerlikler olduğu görülmektedir. Bu durum da COVID-19 salgını ve depresyon

arasındaki ilişkiyi artırmaktadır (Karaaslan, 2021). COVID-19 virüsüne yakalanmış ya da yakınlarında bu virüse yakalanan birisi olan bireyler de bu nedenle depresyon görülme ihtimali artmaktadır (Savrun,1999). Bu duruma paralel olarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2004) de kayıp, yas süreci ve hastalıkların depresyon ihtimalini artırdığını bildirmiştir. Bu açıklamayı destekleyen çalışmalar da alanyazında mevcuttur. Örneğin Cheng vd. (2004) geçmişte de SARS virüsünün depresyon düzeyinde önemli bir etkisi olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde 2019 yılında salgın haline gelen COVID-19 virüsüne bağlı olarak da toplumdaki depresyon hastaları sayısındaki artış arasında anlamlı bir ilişki olduğu öne gözlemlenmiştir (Wang vd., 2020). Ayrıca süreçte uzun bir süre boyunca COVID-19 ile etkin bir şekilde baş edebilecek ilaç, tedavi ve aşı benzeri medikal işlemlerin bulunamaması da depresyonu tetikleyen etmenlerden olmuştur (Emiroğlu ve Şahbudak, 2020). Tüm bu sonuçlara göre görülen o dur ki COVID-19 süreci hem insanların yalnızlaşmasına sebep olması hem sağlığı tehdit etmesi hem belirtilerinin depresyon belirtileri ile örtüşmesi gibi nedenlerle ergenlerdeki depresyon görülme oranında artışa neden olmuştur.

Tıpkı depresyon gibi COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyetenin de arttığını gösteren çalışmalar vardır. Örneğin COVID-19 sürecinde 14 gün boyunca karantinaya alınan bireylerde anksiyete belirtileri daha yoğun görülmüştür (Koç vd., 2021). Bu dönemde sadece karantina süreci değil ergenlerin COVID-19 virüsü kapma, çevrelerindeki insanların virüsten etkilenip hastalanma, dolayısıyla sevdiği insanları ya da hayatlarını kaybetme ihtimaller ile yüzleşme gibi ihtimallerle yüzleşmesi de anksiyete düzeylerinde artışa sebep olmuştur (Tunçyürek, 2023). Tıpkı depresyonun artmasına sebep olan etmenlerde bahsedildiği gibi bu dönemde uzun bir süre bu virüsün yarattığı fiziksel zararı tedavi edebilen bir çözümün ortaya çıkmaması da anksiyeteyi artırmıştır (Demirel ve İhsan, 2020). Ayrıca bu dönemde anksiyeteye ve evde kama süresindeki artışa bağlı olarak ergenlerde abur cubur tüketme davranışında artış belirlenmiştir (Aydın ve Umaç, 2021). Aburcubur tüketme, hareketsizlik gibi davranışlar da ergenin dış görünüşüne karşı hissettiği kaygının artmasına neden olmuştur (Toprakçı, 2021). Yine COVID-19'un ergenlerin hayatlarındaki en büyük etkilerinde olan okuldan ve sosyal hayatlarından büyük ölçüde uzaklaşmaları da

kaygı düzeylerini etkilemiştir. Bu etkinin hem sosyal hem de akademik yönü vardır. İlk olarak akademik açıdan bu durumu incelenecek olursa bu dönemde lisede öğrenim gören ergenlerin derslerle ilişkisi tamamen çevrimiçi ortama taşınmıştır, bu nedenle ergenlerin akademik alışkanlıklarında değişimler yaşanmış ve ergenleri akademik olarak kaygılarında artış belirlenmiştir (Çiçek, 2018). Diğer bir taraftan da lise aynı zamanda üniversiteye geçiş sürecini de içinde barındıran bir kademedir. Lise öğreniminin sonunda üniversiteye gitmek için merkezi bir sınava girmeleri gereken ergenler bu sınav için zaten halihazırda kaygı taşırken bir de COVID-19 gibi global bir salgının hayatlarına girmesi ve eğitim hayatlarını etkilemesi onların kaygısını artırmaktadır (Toprakçı, 2021). Diğer bir yandan eğitimi çevrimiçi ortama taşınması ergenlerin okuldaki arkadaşlarından kopması en azından yüz yüze iletişimlerinin azalması anlamına gelmekte bu da ergenlerin yalnızlaşmasına ve sosyal olarak da kaygı duymalarına neden olmaktadır (Tunçyürek, 2023). Tüm bu yaşantıların yanı sıra medyada bolca servis edilen COVID-19 haberleri, COVID-19'a bağlı ölümler de ergenlerin kaygı düzeyini artırmıştır (Kapsar, 2020).

Psikolojik belirtiler içerisinde yer alan olumsuz benlik ve COVID-19 pandemisi arasındaki ilişkiyi inceleyen kaynakları taramak amacıyla Ulusal Tez Merkezi'nde "COVID-19" ve "benlik" kavramları birlikte aratılmış ve 27 adet teze ulaşılmıştır. Bu tezlerden bir tanesi çocuk örnekleme kalan 26 tanesi ise 18 yaş üstü katılımcıların oluşturduğu örneklem ile yürütülmüştür. Şimşek (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, COVID-19 döneminde psikolojik belirtilerden en çok depresyon daha sonra düşmanlık ardından da olumsuz benlik belirtilerinin sık rastlandığı belirlenmiştir. Bu nedenle olumsuz benlik görülme sıklığının COVID-19 sürecinde arttığı söylenebilir. Olumsuz benlikteki artış ise psikolojik dayanıklılığın azalmasına neden olmaktadır (Koçak, 2021). COVID-19 pandemisi sürecinde pek çok belirsiz durum da vardır. Örneğin pandeminin ne kadar süreceği, tedavinin ortaya çıkıp çıkmayacağı, kısıtlamaların ne kadar süreceği bu belirsizlikler arasında sayılabilir. Bu belirsizlik halinin de bu dönemde olumsuz benlik algısını artırdığı görülmektedir (Savaş, 2021).

Somatik belirti değişkeni ile COVID-19 pandemisi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sayısının oldukça az olduğu göze çarpmıştır. Bulunan araştırmalarda da COVID-19 pandemisi başladıktan sonra bireylerin somatik belirtilerinde artış olduğu belirlenmiştir. Bu konuda yapılan bir çalışmada pandemi öncesi dönem ile kıyaslandığında pandemi sürecinde yetişkin bireylerde somatik belirti görülme sıklığının arttığı rapor edilmiştir (Bilge ve Bilge, 2020; Huang vd., 2020).

COVID-19 ile birlikte dezenfektanlar, elleri daha sık yıkamak, kişisel hijyene dikkat etmek gibi olgular önem kazanmaya başlamıştır. Bu durum psikolojik belirtilerden obsesif kompulsif bozukluğun belirtilerinde bir artış olmasına sebebiyet vermiştir (Yılbaş, 2021). Diğer bir yandan pandemi döneminde COVID-19 tanısı almış bireylerin obsesif kompulsif belirtilerinde anlamlı bir artışa rastlanmadığı gibi yakınlarının tanı alması da obsesif kompulsif belirtilerini artırmamıştır (Karakoç, 2022). Fakat pandeminin getirmiş olduğu temizliğe dikkat etme ihtiyacı, belirsizlik duygusu gibi durumlar obsesif kompulsif hastalarının semptomlarında artışa neden olduğu belirlenmiştir (Fineberg vd., 2020). Özellikle temizliğe dair kompulsiyonlarda artış gözlemlenmiştir (Darvishi vd., 2020)

COVID-19 pandemisi beraberinde getirdiği kısıtlamalar ile ülkemizde öğrencilerin internetle olan bağını artırmıştır (Baltacı vd., 2021). Bu kullanım sırasında ergenlerin internet üzerinden başka insanlara düşmanca davranışlar sergilediği görülmektedir (Yıldırım ve Caner-Yıldırım, 2023). Bu davranışın artmasının sebeplerine bakıldığında ise düşmanlık ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüldü. Öyle görünüyor ki COVID-19 pandemisinin getirmiş olduğu sosyal kısıtlamalar ergenleri interneti daha sık kullanmaya iterken aynı zamanda onların yalnızlaşmasına da neden olmuştur. Bu iki durum birleşince yalnızlık düşmanca davranışları artırmış ve bu düşmana davranışlar internet üzerinden insanlara uygulanmıştır. COVID-19'un ergenlerin düşmanlık içeren davranışlarına tek etkisi internet kullanımıyla alakalı değildir. Ergenlik ağındaki lise öğrencileri pandemi dönemindeki izolasyon, sosyal mesafe, uzaktan eğitime geçiş gibi olgulardan pek çok anlamda etkilenmişler ve bu kısıtlamalara bağlı olarak düşmanlık davranışları artırmıştır (Mzadi vd., 2022). Ayrıca bu dönemde evinde daha çok vakit geçirmeye başlayan ergenlerin

ebeveynleri ile ilişkilerinin incelendiği bir başka çalışmada ergenler ve ebeveynler arasında düşmanlık içeren davranışlarda artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Moron vd., 2023). Bu çalışmalara bakılacak olursa ergenler COVID-19 döneminde hem yakın çevrelerine hem ailelerine hem de internet üzerinden daha uzaktaki insanlara düşmanca davranışlar sergilemişlerdir ve düşmanlık davranışları artmıştır.

Sosyodemografik Değişkenlerle ve Psikolojik Belirtilerle İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde hem pandemi öncesinde hem de pandemi sonrasında psikolojik belirtilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı gibi çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen pek çok araştırma mevcuttur. Bu değişkenlerle ilgili çalışmalar aşağıda cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyoekonomik durumu, aileyle kurulan iletişimin kalitesi, kardeş sayısı, ebeveynlerin eğitim düzeyi, algılanan akademik başarı sırasıyla verilmiştir.

Cinsiyet

Ergenlik insan ömrünün en çatışmalı dönemidir (Erickson, 1968). Bu çatışmalar ergenlerin depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk düzeylerinde artış neden olabilmektedir. Bu durumda ergenlik ve psikolojik belirtiler arasında bir ilişki olması beklenir. Pandemi dönemi öncesi kaynaklar da bu görüşü destekleyen nitelikte bulgular vardır. Örneğin ergenlikte cinsiyet rolleri arasındaki farklılıkların psikolojik belirti düzeyi üzerinde etkisi olduğunu savunan çalışmalar mevcuttur. Sarı (2008) ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ile ilgili araştırma yaptığı bir çalışmada kız öğrencilerin psikolojik belirti puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından fazla olduğunu ve bu farkın anlamlı düzeyde olduğunu hesaplamıştır. Ergenlerin psikolojik belirtilerinin incelendiği bir başka çalışmada ise Satılmış (2000), yine kız öğrencilerin psikolojik belirtilerinin erkek öğrencilerden fazla olduğunu bulmuştur. Ancak alanyazında bu bulgu ile çelişen bazı araştırmalar da mevcuttur (Endermann, 2005; Şahin vd., 2002; Yeşilyaprak, 2002; Wang vd., 2010). Pandemi dönemine girilmesi ile birlikte psikolojik belirti ve cinsiyet arasındaki ilişkiler daha önem kazanmış ve alanyazına bu konuda farklı kaynaklar eklenmeye devam edilmiştir. Ergenliğin çalkantılı, çocukluk ve yetişkinlik arasında bir köprü görevi gören bir

dönem olması bu dönemi ve bu dönemdeki katılımcılarla yapılan araştırmaları önemli kılmaktadır. Durmaz (2019), ergenlik döneminde çevrenin kız ve erkek ergenlerden beklentilerinin farklılaştığını ve COVID-19 pandemisinin de etkisiyle bu beklentilerin ergenlerde ciddi düzeyde kaygıya sebep olduğunu savunmuştur. Gerçek vd. (2021), yine ergenlik döneminde ergenlerin psikolojik belirti göstermeleri sebebiyle psikiyatri kliniklerinden yararlandıklarını fakat bu yararlanma düzeyinin COVID-19 döneminde kız ve erkek ergenlerde farklılaştığını bildirmiştir. Bu görüşe göre COVID-19 döneminde kızlar erkeklere göre daha çok psikiyatrik yardıma ihtiyaç duymuştur.

Sınıf Düzeyi

Alanyazında psikolojik belirti ve sınıf düzeyi arasındaki ilişkiyi incelen araştırmalar hem COVID-19 pandemiden önce hem de pandemi esnasında belirlenmiştir. Pandemi öncesi dönemde Birel (2012) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik belirtilerin sınıf düzeyine göre farklılaştığı, sınıf düzeyi yükseldikçe psikolojik semptomların sıklığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yine pandemi öncesi dönemde somatizasyonun 11. sınıfta en yüksek 10. sınıfta en düşük; obsesif kompulsif bozukluğun 11. sınıfta en yüksek, 10. sınıfta en düşük; kişiler arası duyarlılıkta 11. sınıfta en yüksek, 9. sınıfta en düşük; depresyonun 10. sınıfta en yüksek, 9. sınıfta en düşük; anksiyete bozukluğunun 11. sınıfta en yüksek, 9. sınıfta en düşük; düşmanlığın 11. sınıfta en yüksek, 9. sınıfta en düşük; fobik anksiyetenin 11. sınıfta en yüksek, 9. sınıfta en düşük; paranoid düşünmenin 11. sınıfta en yüksek, 9. sınıfta en düşük; psikotizmin 11. sınıfta en yüksek, 9. sınıfta en düşük olduğu sonucunu alanyazına kazandıran bir çalışma da mevcuttur (Yıldırım, 2011). Bunun yanı sıra pandemi döneminde de sınıf düzeyi arttıkça psikolojik belirti düzeyinde de artış olduğu bulgusuna ulaşılmış bir çalışma da mevcuttur (Yılmaz, 2021). Diğer yandan kaygı değişkeninin sınıf düzeyine göre anlamı derecede farklılaşmadığını bulan bir çalışma da mevcuttur (Erden, 2021). Diğer yandan kaygının sınıf düzeyi arttıkça arttığını gösteren bulgular vardır (Athanasio vd., 2020). Ayrıca karantina süreci yaşamış olan ergenlerin psikolojik semptomları yaşamayanlara göre daha fazla bulunmuştur (Essau vd., 2021). Okullarda yüz

yüze eğitime ara verilip uzaktan eğitime geçilmesinin de psikolojik belirti düzeyini arttığına yönelik bulgular alanyazında vardır (Saulle vd., 2022).

Ailenin Sosyoekonomik Durumu

Alanyazında ailelerin sosyoekonomik durumu ve psikolojik belirti arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda ekonomik durum ayrıca psikolojik belirtilere karşı bir risk faktörü olarak da verilmiştir (Karaaslan, 2021). Bu bilgiye paralel olarak depresyon belirtisi gösteren bireylerin genelde düşük-orta gelir grubunda olduğu bilinmektedir (Doğan, 2011). Bromet vd. (2011) majör depresyon ve düşük gelir düzeyi arasından anlamlı bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. COVID-19 öncesi dönemde yapılan çalışmalarda bu bulgular bu şekildeyken COVID-19 döneminde yapılan çalışmalar da bu sonuçları desteklemiş ve düşük gelir grubuna ait olmanın psikolojik belirti göstermekle ilişkili olduğunu savunmuştur. Diğer yandan COVID-19 sürecinde psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin yüksek gelir grubunda olduğunu belirten çalışmalar da bu sonuçları dolaylı da olsa destekler (Işık, 2021). Ergenler bu dönemde gelişimsel olarak da zorlu bir süreçten geçmektedirler bu gelişimsel özelliklerine ek olarak COVID-19 gibi zorlayıcı bir olayın hayatlarına dahil olması da kaygıyı artırmakla birlikte bu artış düşük sosyoekonomik gelir düzeyindeki ergenlerde daha fazladır (Ergül-Topçu vd., 2021). Ayrıca daha öncesinde psikolojik belirti gösteren ergenlerin bu süreçte psikolojik belirtilerinde artış olduğu da bilinmektedir (Kepçeli, 2021).

Aile ile Kurulan İletişimin Algılanan Kalitesi

Sarı (2008) araştırmasına katılan ergenlerde anne-babayla çatışma yaşayanların psikolojik belirti puan ortalamaları anne-babayla çatışma yaşamayanlardan anlamlı düzeyde fazla bulunmuştur. Anne-babayla çatışma yaşayan ergenlerin ebeveyn iletişim düzeylerinin de düşük olduğunu söylemek dolayısıyla ebeveyn iletişim düzeyi yüksek ergenlerin psikolojik belirtilerinin fazla olduğunu söylemek mümkündür (Avcı, 2006). Pandemi döneminde yapılan bir çalışmada aile içi iletişimin olumsuz bir hal aldığı ve bu olumsuz iletişimin ise ergenin psikolojik belirtilerini artırdığı bildirilmiştir (Sarvey, 2021). Bu

konudaki bir diğer görüş ise ergenlerin aileleri ile daha fazla akit geçirmek durumunda kaldıkları fakat bu vaktin olumsuz bir iletişim oluşturduğu hatta aile içi çatışmalara neden olduğu ve çatışma yaşan ergenlerin psikolojik belirtilerinin arttığı yönündedir (Öncü, 2021). Sarvey (2021) ergenlerin bu dönemde aileleriyle daha çok çatılma yaşadıklarını ve psikolojik belirtilerinin arttığını savunmuştur. Karşıt bir görüş olarak Bera vd. (2022) bu dönemde COVID-19 tehlikesine karşın ergenleri ailelerinden destek gördükleri, bu süreçte aile üyelerinin birbirini daha iyi anladığını, daha sıcak ilişkiler kurduklarını ve bu ilişkilerinin de onların psikolojik iyi oluşlarını artırıp psikolojik belirtilerini azalttığını savunmuştur.

Kardeş Sayısı

COVID-19 döneminde ergenlerin kısıtlamalardan dolayı evde daha fazla vakit geçirmeleri kardeşleri ile olan etkileşimlerinin de artmasına neden olmuştur. Kardeşler arası etkileşimde yaşanan bu artışın psikolojik belirtilere etkisi ise alanyazında çalışılan bir konu haline gelmiştir. Kardeş sayısı üçten fazla olan bireylerin COVID-19 döneminde anksiyete düzeylerinde artış olduğu alanyazındaki bulgular arasındadır (Kılınç, 2021). Bu durumun nedenleri arasında evdeki çocuk sayısı arttıkça anne-babanın ihmal etme oranlarında da artış olması gösterilebilir (Kimter, 2020). Bu bulguyu destekleyen bir başka çalışmada ise tek çocuk olan öğrencilerin evde aileleri ile ilişkilerinin kardeşi olan öğrencilere göre daha fazla olmasıdır (Ak, 2016). Diğer yandan kardeş sayısının Covid-19 döneminde ergenlerin ruh sağlığında etkinin olmadığını savunan çalışmalar da vardır. Yıldız (2021) kardeş sayısının ergenlerin depresyon belirtilerinde bir değişikliğe sebep olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Algılanan Akademik Başarı

Lise çağındaki egerler açısından sosyal ilişkiler kadar akademik gelişim ve akademik başarı da büyük önem arz etmektedir. Pandemi döneminde ise okulların uzaktan eğitime geçmesi ergenlerin bu konudaki kaygılarını artırmıştır (Byungha vd., 2022). Pandeminin neden olduğu birçok sorun arasında çevrimiçi eğitime katılmak için internet erişimi, bilgisayar gibi gerekliliklerin ortaya çıkması da sayılabilir. Bu gereklilikler kimi

ergenlerin derslere düzenli katılımını engellemiştir. Fakat çalışmalar göstermektedir ki derslere düzenli katılım e akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur (Ergin, 2021; Gür, 2022).

Sonuç olarak ergenlerin sosyodemografik özellikleri ile düşük ya da yüksek psikolojik belirti ile ilişki arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar olduğu görülmüştür. Bu araştırmalardan yola çıkılarak psikolojik belirtilerin bireylerin farklı demografik özellikleri ile ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bu nedenle düşük psikolojik belirti düzeyine ulaşmak ve psikolojik belirtilere karşı koruyucu önlemler almak için bu sosyodemografik değişkenlerin göz önünde bulundurulması önem arz etmektedir.

Öz Şefkat

Öz şefkat kavramı, temelini Budist yaklaşımdan alan fakat zamanla batılı psikoloji çevrelerinin de ilgisini çeken bir kavram haline gelmiştir (Bennett-Goleman, 2001). Bu kavram batıda daha çok benlik ve benlik tutumları ile çalışan kuramcılar tarafından kullanılagelmiştir (Kornfield, 1993; Salzberg, 1997). Bilindiği üzere, her toplum insan yaşamına ve acı tecrübelerine kendi açılarından bakar, öz şefkat ise hem batı hem de doğu toplumlarının perspektifini içinde barındırır (Bayramoğlu, 2011). Öz şefkat kavramı temelde şefkat duygusunun insanın kendi benliğine yönelmesidir, bu kavramı anlamak için de öncelikle şefkat sözcüğünü anlamak gerekebilir. Şefkat sözcüğü Latince “compati” kökünden türeyen İngilizce’de “compassion” olarak ifade edilen bir kavramdır ve “acı içinde olan birisinin duygularının farkında olmak” manası ile kullanılagelmiştir (The Oxford Dictionary, 2000). İstirap çeken bireyin kendisine yardım etmek istemesiyle oluşan duygu ise öz şefkattir (C. Germer, 2009). Öz şefkat bireyin başkalarına gösterdiği bu ıstıraptan kurtulma dileğini kendine yöneltmesidir (Neff, 2003a).

Alanyazın tarandığında “self-compassion” kavramının Türkçe’ye farklı şekillerde çevrildiği görülmektedir. Bu kullanımlara örnek olarak “öz duyarlılık” (Akın vd., 2007) ve “öz anlayış” (Deniz, 2008) kavramları verilebilir. Bu çalışmada ise anlayış ve duyarlılıktan ziyade şefkat üzerine yoğunlaşıldığı için öz şefkat kavramı kullanılmıştır. Alanyazın incelendiğinde “self compassion” kavramının işevuruk tanımı Neff tarafından “Kişinin zorlu

yaşam koşullarında, başarısızlıklarında dahi kendisinin insan olduğunu unutmayıp bu duyguların herkesin başına gelebilecek duygular olduğunu hatırlayıp kendisine karşı nazik olması” olarak yapılmıştır (Neff, 2003a, 2003b). Birey olumsuz bir olay yaşadığında öz eleştiri yapma, kendini tecrit etme ve sadece kendi ile ilgilenme gibi olumsuz tepkiler verme eğilimindedir. Ancak öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler acılarını görmezden gelmez, abartmaz ve dramatize etmezler (Neff, 2003a). Bunun tam tersi, bireyin öz şefkat düzeyi yüksekse acıları ile yüzleşip bunun herkesin başına gelebilecek bir olgu olduğunu kabul ederler. Ayrıca öz şefkat duygu düzenlemeyi sağladığı için bu sayede olumlu duygular, kendini kabul, yaşam doyumu, bilinçlilik ve özerklik artar ve olumsuz duygular, depresyon, kaygı ve nörotizm azalır (Gilbert ve Proctor, 2006).

Öz şefkat ile ilgili alanyazında yapılan araştırmalar sonucunda öz şefkatin başka insanlara gösterdiği hoşgörüyü kendisine de gösterebilmesi hatalarının, eksik yanlarının farkında olması ve kendisini tüm bu özelliklerle kabul edip kendisine karşı sevecenlik gösterebilmesi öz şefkat olarak adlandırılmaktadır. Öz şefkat kendi içerisinde birbirinden bağımsız fakat etkileşim halinde olan üç bileşen barındırmaktadır. Aşağıda bu bileşenlere yer verilmiştir.

Öz Şefkatin Bileşenleri

Neff'e (2003a) göre öz şefkatin üç bileşeni bulunmaktadır. Her bileşenin farklı bir anlamının olmasının yanı sıra birbirleriyle etkileşim halindedirler ve her bir bileşen diğer bileşenlerin oluşumunda rol oynar (Neff, 2003a). Bu üç bileşenden ilki, öz sevecenliktir (self-kindness). Öz sevecenlik kavramı kendine karşı nazik olmak, kendini suçlamamak ve kibar ve anlayışlı olmaktır (Clay, 2016). İnsanlar arkadaşları, yakınları başarısızlık yaşadığında onu teselli edip sevecen yaklaşırken aynı sevecenliği ve hoşgörüyü kendisine gösterememekte, bunun yerine kendisini suçlama yolunu seçmektedir. Öz sevecenlik ise tam da bu noktada devreye girerek başkalarına gösterdiğimiz bu olumlu tutumu kendimize de göstermemiz gerektiğini gösterir. Öz sevecenlik sadece özeleştirisinin bitirilmesinden daha fazlasını önererek kişinin yakın bir arkadaşına yaptığı gibi aktif bir şekilde kendisini

rahatlatması gerektiğini savunur (Neff, 2011). Diğer bir deyişle, kişinin içindeki kendisini eleştiren, olumsuz tutumlar sergileyen sesi sevecen bir sesle değiştirmesidir.

Öz şefkatin bileşenlerinden ikincisi olan paylaşımların bilincinde olma (common humanity); insanın başına gelen ve gelebilecek her şeyin başka insanlarla ortak bir yaşantı olması ihtimalinin unutulmamasıdır. Hiç kimse mükemmel değildir ve herkes bir nebze de olsa hata yapmaya meyillidir (Neff ve Pommier, 2013). İnsanlar hata yaptıklarında ya da başarısız olduklarında kendilerini izole ve yalnız hisseder fakat başarısızlığa uğramak normal olup herkes kimi zaman işlevsel olmayan davranışlar sergileyebilirler (Neff ve Tirsch, 2013). Kusurlar da insanlığın ortak deneyimidir (Neff ve Pommier, 2013). Kişi kendisinin de herkes gibi kusurları olabileceğini fark ettiğinde yalnızlık ve yalıtılmışlıktan kurtulur ve diğerleriyle bağını sürdürür.

Öz şefkatin bileşenlerinin üçüncüsü ise bilinçli farkındalık (mindfulness) ise tüm duyuların farkında olup hem olumlu hem de olumsuz duyguları kabul edebilmek onlarla yaşamayı ve baş edebilecek kaynakların her zaman var olduğunu bilmeyi gerektirir (Neff, 2003a, 2003b). İnsanların kendisine şefkat göstermesi için öncelikle acılarının farkında olması gerekir (Neff ve Tirsch, 2013). Bilinçli farkındalık, deneyimle aşırı özdeşleşme ve ayrışmanın uç noktalarından kaçınan ve ortaya çıktıkça zihinsel ve duygusal fenomenlerin net bir şekilde görülmesini ve kabul edilmesini gerektiren dengeli bir farkındalık halidir (Neff, 2005). Bilinçli farkındalık kesin bir bakış açısına bağlı kalmaz, genişleyen ve esneyebilen bir yapıdır (Langer, 1989). Farkındalığın kabul edici, tarafsız duruşu, kendi kendini yargılamayı azaltır. Tam tersine, kişi kendini bir dereceye kadar nezaket gösterecek kadar yargılamayı ve azarlamayı bırakırsa, olumsuz duygusal deneyimlerin etkisi azalarak kişinin düşünce ve duygularına ilişkin dengeli farkındalığı sürdürmesini kolaylaştıracaktır (Neff, 2003b). Benzer şekilde, ıstırabın ve kişisel başarısızlıkların başkalarıyla paylaşıldığının farkına varmak, tıpkı kendi kendini yargılamanın azalmasının benzersizlik ve yalnızlık duygularını yumuşatabilmesi gibi kişinin kendine yüklediği suçlamanın ve sert yargılamanın derecesini azaltır (Neff, 2003b).

Öz şefkatin boyutlarının pozitif psikoloji bağlamında farklı anlam ve görevleri vardır. Kusurlu olması nedeniyle kendini izole hissetmemek, acı çeken tek kişi olarak görmemek paylaşımların bilincinde olma hali ile ilişkilidir. Paylaşımların bilincinde olma, paylaşılan insan deneyiminin farkına varmayı, tüm insanların başarısız olduğunu ve hata yaptığını, tüm insanların kusurlu hayatlar sürdüğünü anlamayı içerir (Neff, 2016). İstirap içindeki bireyin bu acının nedeninin farkında olması duygularını kabul etmesi ve tüm duyguları bir gün geçeceğini bilmesi kendini bu duygularla özdeşleştirmemesi bilinçli farkındalık ile ilgilidir (Neff, 2016). Özetle, bireylerin eksiklikleri ya da olumsuzlukları olduğunu kabul edip bu konuda kendi duygusal deneyimlerin olumsuz etkisini azaltabilmesi için olumsuz duygularına karşı yaptığı tampon görevi öz-sevecenlik, bireylerin eksiklikleri ya da olumsuzluklarının yalnızca kendisinin başına gelmediğini bilmesi paylaşımların bilincinde olma, hislerinin, yaşamlarının farkında olması ise bilinçli farkındalığı anlatır. Bileşenlerin her birisi farklı bir anlam taşısa da ve birbirinden farklı olsa da birbiriyle ilişki içinde olan dinamik bir sistemdir (Neff, 2016). Bilinçli farkındalık, öz sevecenliği artırıp öz eleştiriye düşürür ve buna bağlı olarak insanlığın ortak deneyimleri düşüncesinin oluşmasına katkı sağlamış olur (Jopling, 2000). Bu durum da yine öz şefkat boyutlarını birlikte çalıştığının bir örneğidir.

Öz şefkat bireye farkındalık kazandırdığı için bireyin gelişim ve değişim göstermesi açısından motive edicidir (Yaşa, 2019). Örneğin, çocuklarına şefkat gösteren ebeveynler, çocuklarının zarar görmesine izin vermezler (Neff, 2005). Sağlıklı gelişmelerini teşvik etmek için çocuklarına hoş olmayan gereksinimler veya kısıtlamalar getirebilirler fakat şefkatli ebeveynlerin eylemleri yargılayıcı veya cezalandırıcı değildir (Neff, 2005). Benzer şekilde, kişinin kendine şefkat duyması, genellikle kişinin bağlı olduğu zararlı davranışlardan vazgeçmesini ve kişinin iyiliğini ilerletmek için -acı verici veya zor olsa bile- gerekli olan her şeyi yapmaya teşvik etmesini gerektirir.

Bir çocuğun yetiştirilme tarzı o çocuğun ileride yetişkin olduğunda kendi kendine yeten bir birey olup olmadığını etkileyebilir (Schafer, 1964). Bir bireyin içsel psikik empati deneyimleme yeteneğinin -kişinin duygularına yeterli dikkati verme yeteneği olarak tanımlanır- çocukken deneyimlenen çevrenin empatik tepkilerini içselleştirme süreci yoluyla

geliştirildiğini öne sürmüştür (Neff, 2005). Çocukken ebeveynleri sıcak, empatik, destekleyici olan çocukların yetişkin olduklarında kendine yetebilen, öz şefkat düzeyi yüksek, empati yapabilen bireyler olduğu düşünülmektedir. Ebeveynleri tarafından suçlanan, eleştirilen, soğuk davranılan, anlaşılmayan (ya da daha kötüsü, çocukken psikolojik, cinsel ya da fiziksel istismara uğramış olanlar) daha az öz şefkate sahip olma eğiliminde olabilmektedirler (Brown, 1999).

Öz Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde hem pandemi öncesinde hem de pandemi sonrasında öz şefkatin cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı gibi çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen pek çok araştırma mevcuttur. Bu değişkenlerle ilgili çalışmalar aşağıda cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyoekonomik durumu, aileyle kurulan iletişimin kalitesi, kardeş sayısı, ebeveynlerin eğitim düzeyi, algılanan akademik başarı sırasıyla verilmiştir.

Cinsiyet

Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin sahip oldukları öz şefkat düzeylerinin aynı özelliklerdeki kızlardan anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur (Kıvrak, 2021). Benzer bir sonuç Türk (2022) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada da bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen farklı araştırmalar da mevcuttur (Bacanlı ve Çarkıt, 2020; Demircan, 2021; Kıvrak, 2021). Karen ve Priscilla (2015) lise öğrencilerinin oluşturduğu bir örnekleme erkek öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Öte yandan 540 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada kız öğrencilerin öz şefkat düzeyinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hao ve Li, 2022). Bu sonucu destekleyen farklı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Mardikyan (2022) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada kadın öğrencilerin öz sevecenlik puan ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğunu bulmuştur. Daha önce Atılgan (2020) da kadınların öz şefkatlerinin erkeklerden yüksek olduğunu bulmuştur. Pandemi döneminde yapılan bir diğer araştırmada ise yine kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha öz şefkatli olduğu belirlenmiştir (Liu ve Wang, 2023). Bir diğer sonuç

ise cinsiyetler arasında anlamlı fark olmadığını gösteren çalışmalardır. Alaoğlu (2020) çalışmasında yer alan erkek katılımcılar ile kadın katılımcıların öz şefkat düzeyleri arasında fark olmadığını savunmuştur. Benzer şekilde Küçük (2020) de iki grup arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır.

Sınıf Düzeyi

Alanyazında öz şefkat düzeyi ve sınıf düzeyi arasındaki ilişkiyi incelen araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmaların bir kısmında öz şefkat ve sınıf düzeyleri arasında ilişkiler bulunsa da bir kısmında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu çalışmalardan birisinde lise öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin 12. sınıfta daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kışlal, 2022). Benzer şekilde öz şefkat ve sınıf düzeyi arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar olmakla birlikte bu çalışmalarda ilişkinin yönü ve farklılığın görüldüğü sınıf düzeyinde değişkenlik mevcuttur. Özyeşil (2011) sınıf düzeyi arttıkça öz şefkatin arttığını savunmuştur. Bunun tam tersini savunan yani sınıf düzeyinin artmasıyla beraber öz şefkatin azaldığını gösteren bulgular da vardır (Arslan ve Nazik, 2011). Bunun yanısıra kadınların öz şefkat düzeyinin yaşla beraber azaldığını gösteren çalışmaya göre (Bluth vd., 2020) göz önüne alınacak olursa kız ergenlerin sınıf düzeyinin artmasıyla öz şefkatlerinin azaldığını söylemek mümkündür. Öte yandan öz şefkatin sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Yavuz, 2020). Örneğin pandemi öncesi yapılan bir çalışmada çalışmasında öz şefkat düzeyinin sınıf değişkenine göre değişmediği bulunmuştur (Saeighi-Mameghani, 2017). Pandemi döneminde yapılan çalışmalara örnek verilecek olursa 591 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada da öz şefkat ve sınıf düzeyi arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Türk, 2022). Bu bulguya benzer bir sonuç da Solak-Şimşek (2019) tarafından yapılan lise öğrencilerinin öz şefkatlerinin sınıf düzeyleriyle ilişkisini incelediği çalışmada herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Anılğan (2022) ve Demirbilek (2021) de lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda öz şefkat derecesinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişmediğini bulmuşlardır.

Ailenin Sosyoekonomik Durumu

Alanyazında ailelerin sosyoekonomik durumu ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar arasında anlamlı farklılığı savunan ve savunmayan araştırmalar mevcuttur. İki değişken arasında anlamlı farklılığı savunan araştırmalara örnek olarak Özer ve Altun'un (2022) araştırması verilebilir. Geç ergenlik döneminde olan bireylerle yapılan bu araştırmada ekonomik durum ve öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki olmadığı öne sürülmüştür (Özer ve Altun, 2022). Solak-Şimşek (2019) de pandemide yaptığı araştırmasında sosyoekonomik düzey ve öz şefkat arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Pandemi döneminden önce yapılan fakat anlamlı farklılığın olmadığını savunan farklı araştırmalar da mevcuttur. İme (2018) ve Andiç (2013) lise öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarda ergenlerin öz şefkat puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Başka bir araştırmada ise düşük gelir düzeyinin ergenler arasında ayrımcılığa neden olduğuna, bu ayrımcılığın da öz şefkati düşürdüğüne dair bir sonucu ulaşılmıştır (Li vd., 2020). Öte yandan Demirbilek (2021) lise öğrencilerinin öz şefkatleri ve sosyoekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu savunmuştur. İlişkinin yönünü ise sosyoekonomik düzey arttıkça öz şefkat düzeyi de artmaktadır şeklinde açıklamıştır. Yavuz (2020) da hem öz şefkat ve sosyoekonomik düzey arasında ilişki olduğunu savunması hem de ilişkinin yönü hakkında elde ettiği bulgularla bu sonucu desteklemektedir: Diğer bir deyişle, her iki çalışmada sosyoekonomik düzey arttıkça öz şefkatin arttığı vurgulanmıştır. Diğer bir deyişle sosyoekonomik düzey ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi araştıran ve anlamlı ilişkilere ulaşan araştırmacılar mevcuttur.

Aileyle Kurulan İletişimin Algılanan Kalitesi

Öz şefkat ve ebeveynler ile iletişim arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara bakıldığında lise düzeyinde bu değişkenlerle yapılmış araştırmaların yanısıra yetişkin örnekleminde yapılan çalışmalarda da çocukluk ve ergenlik dönemindeki aile içi ilişkilerin yetişkinlikte bireyin öz şefkat düzeyi üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmüştür. Bir araştırmada çocukken ebeveynleri ile sıcak ve destekleyici ilişkileri olan yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olmasının beklendiği ortaya konulmuştur (Brown, 1999). Benzer

şekilde aileleri ile sağlıklı iletişimler kuran ergenlerin yetişkinlikte öz şefkatinin yüksek olduğu ve tam tersi olarak baskıcı ve yargılayıcı ailesi olan ergenlerin yetişkinlikte öz şefkatlerinin düşük olduğu görülmüştür (Neff, 2003a). Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise öz şefkat ile aile içi ilişkilerin pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Solak-Şimşek, 2019). Ayrıca ebeveynlerin desteğinin de öz şefkati olumlu etkilediği görülmüştür (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018).

Kardeş Sayısı

Alanyazında ergenlerin kardeş sayısı ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar incelendiğinde genellikle anlamlı bir sonuca ulaşılmadığı belirlenmiştir. Demirebilek (2021) lise öğrencilerinde öz-şefkat düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Solak-Şimşek'in (2019) lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada kardeş sayısı ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bu bulguyu destekleyen bir diğer çalışmada ise 174'ü kız, 84'ü erkek katılımcı kullanılmış ve bu çalışmada, ergenlerin kardeş sayılarının öz şefkat düzeylerini anlamlı bir biçimde etkilemediği ifade edilmiştir (Çetin, 2017). Benzer şekilde Özyeşil (2011) ve Yılmaz (2009) da kardeş sayısı ve öz şefkat arasında ilişki olmadığını vurgulamışlardır.

Ebeveynlerin Eğitim Düzeyi

Alanyazında anne ve babanın öğrenim düzeyi ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur. Lise örnekleminin temel alındığı bu araştırmalarda anne baba eğitim düzeyi ve öğrencilerin öz şefkat düzeyleri arasında herhangi bir bağ olmadığı belirlenmiştir. Andiç (2013) lise öğrencilerinin öz şefkat genel puanları ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur. Bir başka araştırmada ise yine lise öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin annenin eğitim durumundan bağımsız olduğu saptanmıştır (Türk, 2022). Yine COVID-19 döneminde yapılan bir araştırmada anne baba eğitim düzeyinin lise öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Solak-Şimşek, 2019). 1057 ergenin katılım gösterdiği bir araştırmada ergenlerin öz şefkat düzeyleri babanın eğitim düzeyi ile ilişkili olsa da öz şefkat düzeyleri ile annenin eğitim

düzeyi arasında ilişki bulunamamıştır. Babanın eğitim düzeyi ve ergenin öz şefkat düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise babasının eğitim düzeyi lisans ve üstü olan öğrencilerin öz şefkat düzeyi diğer öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir (Bluth vd., 2020).

Algılanan Akademik Başarı

Öz şefkat ile algılanan akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında ise Şimşek (2019) öz şefkat ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmaya göre öz şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek ya da orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Öz şefkat düzeyi düşük öğrencilerin ise akademik başarıları da diğer öğrencilere göre daha düşüktür. Akkaya (2011) da benzer sonuçlara ulaşmış ve lise öğrencilerinin akademik başarıları ve öz şefkat düzeyleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Araştırmada ele alınan sosyodemografik değişkenlerin öz şefkat ile ilişkisini inceleyen pek çok araştırma göz önüne alındığında öz şefkatin birden fazla faktörle ilişkili olarak artıp azalabileceği görülmüştür. Öz şefkatin psikolojik belirtilere karşı koruyucu bir faktör olarak ele alınması ve öz şefkat kavramının da ele alınan sosyodemografik değişkenlerle ilişkili olması doğrudan ve dolaylı olarak psikolojik belirtilerin de ele alınan sosyodemografik değişkenlerle ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Öz Şefkat ve Psikolojik Belirti ile İlgili Araştırmalar

Öz şefkatin tanımı ve içerdiği bileşenler olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık öz şefkat kavramının etkili bir duygu düzenleme aracı olduğunu göstermektedir (Allen ve Leary 2010). Bu nedenle öz şefkat psikolojik sağlığın korunmasında ve güçlendirilmesinde önemlidir. COVID-19 pandemisi ise bireylerin fiziksel olduğu kadar psikolojik sağlıklarının da korunmasının önem kazandığı bir dönem olmuştur çünkü bu dönemde salgın ile beraber bireylerin yaşam şekilleri de dramatik olarak etkilenmiştir. Bu etkinin psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için öz şefkat gibi duygu düzenlemeye yönelik kavramlar önem kazanmıştır. COVID-19 pandemisi

sırasında ergenlerin ruh sağlığı üzerinde yapılan bir araştırmada COVID-19'un neden olduğu travma sonrası stres bozukluğu ve olumsuz duygulanımın öz şefkati yüksek olan ergenlerde diğerlerine nazaran daha az ortaya çıktığı belirlenmiştir (Zhou vd., 2022). Bu bulguya ek olarak Zhen vd. (2022) de ergenlerin COVID-19 pandemisindeki travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını araştırmış ve ebeveynlerle olan iletişimin bu belirtileri etkileyen bir faktör olup olmadığını araştırmışlardır. Bu araştırmanın sonucunda pandemi döneminde ebeveynlerle daha açık iletişim kurabilen ergenlerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19 pandemisinin neden olduğu psikolojik semptomların derinlemesine incelendiği bir başka çalışmada ise okulların salgın nedeniyle erken kapatılıp eğitimin uzaktan olmasının ergenlerin iyi oluşlarını olumsuz etkilediği ve bu gibi kriz durumlarında okullarda psikolojik destek verilmesine ihtiyaç olduğu saptanmıştır (Lappalainen, 2023), bu çalışmada okullarda öz şefkati artırmaya ve salgının olumsuz etkilerinden ergenleri korumaya yönelik psikolojik destek verildiğinde ergenlerin kaygı belirtilerinin azaldığını gözlemlemiştir. Diğer bir deyişle, COVID-19 pandemisinin okullardaki eğitim sisteminin değişmesi, ergenler ve aileler arasındaki iletişim şekli ve COVID-19'a karşı alınan önlemler gibi pek çok etkisi bulunmaktadır. Bu etkiler de ergenlerin öz şefkat düzeylerini ve öz şefkat düzeylerinin COVID-19'un psikolojik sağlıklarında yaptığı etkiyi göz önüne sermektedir. Görülmektedir ki COVID-19 ergenlerin ruh sağlığını pek çok açıdan etkilemekte ve öz şefkat de bu durumda duygu düzenleyici bir rol oynamaktadır. Ülkemizde de bu önemli salgının ergenlerin psikolojileri üzerindeki etkisini inceleyen kısıtlı sayıda çalışma vardır. Bu doğrultuda, Türkiye'de yazılan tezlerde araştırmacıların COVID-19 pandemisinin ergenlerin psikolojik belirtileri üzerine yaptığı araştırmaları incelemek için 03.06.2023 tarihide Ulusal Tez Merkezi'nde "COVID-19" ve "psikolojik belirti" kavramları yazılarak yapılan araştırmada 5 kayıtlı tez bulunurken, "COVID-19" ve "öz şefkat" terimlerinde 4 adet kayıtlı teze ulaşılmıştır. Bu bağlamda ulaşılan tezler incelendiğinde elde edilen 9 çalışmanın da yetişkinlerle yapıldığı belirlenmiştir. Yine aynı tarihte Ulusal Tez Merkezi'nde "psikolojik belirti" ve "öz şefkat" kavramları aratıldığı 2 adet sonuca ulaşılmıştır. Bu çalışmaların birisinde yetişkin örneklemini kullanılırken diğerinde üniversite

öğrencileri ile çalışılmıştır. Ülkemizde tezler dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise COVID-19 pandemisinde psikolojik belirti ve öz şefkat kavramını çalışan ve ergen örneklemini kullanan araştırmalar olduğu saptanmıştır. Özer ve Altun (2022) öz-şefkatin, COVID-19 korkusunu azalttığını ve depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozuklukların oluşmasını da önlediğini savunmaktadır.

Sonuç olarak, öz şefkat kavramı yirmi yıldan uzun bir süredir alanyazında pek çok çalışmaya konu olmuş bir kavramdır. Fakat pandemi döneminde önemi bir kez daha anlaşılmiş bir kavram olduğu söylenebilir. Nitekim ulaşılan kaynaklar öz şefkatin hem psikolojik belirtilerin oluşumunun engellenmesinde hem var olan belirtilerin azaltılmasında önemli olduğunu göstermektedir. Alanyazında psikolojik belirtilere karşı koruyucu görev üstlenen bir diğer faktörler arasında öz şefkatin yanında önemli bir kavram da algılanan sosyal destek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Algılanan Sosyal Destek

İnsanlar, doğdukları andan itibaren önce bakımverenleriyle sonra da diğer insanlarla ilişki içine girerler. Tüm bu ilişkiler her insan için gereklidir. İnsanlar bu ilişkileri sayesinde ihtiyaçlarını karşılar ve toplumsallaşır. Karşılanan ihtiyaçlar maddi olabileceği gibi aynı zamanda duygusal da olabilir. Toplumsallık ve ilişkiler sosyal desteği de beraberinde getirir. Sosyal desteğin ana hatlarını ise bireyin çevresinin onayı, sevgisi, saygısı oluşturur. Alanyazında sosyal destek pek çok kere kavramsallaştırılmış olmasına rağmen çok yönlü bir kavram olduğu için tanımlaması da zordur (Hupcey, 1998). Alanyazında var olan çeşitli operasyonel tanımlar, sosyal desteğin çok boyutluluğunun göstergeleridir (Tardy, 1985).

Sosyal desteğin çıkış noktasına bakıldığında kavramın temellerinin Caplan (1974), Cobb (1976) ve Cassel (1976) tarafından atıldığı belirlenmiştir. Caplan (1974) sosyal desteğin hem tetikleyici etiyolojik faktörler altındaki insanların hem de kişisel ve kişiler arası sorunlar yaşayan insanların ihtiyaçlarını karşılamadaki önemini vurgular. Bu destek sisteminin zihinsel sağlığın temel yapıtaşlarından olduğuna odaklanır. Cassel (1976) ise bireylerin sosyal ilişkilerden uzak kalıp izole olmasının ruhsal sağlıklarını tehdit ettiğini

savunur. Sosyalliğin koruyucu, önleyici bir yapı olduğundan söz eder. Cobb (1976) insanlar arasındaki destekleyici etkileşimlerin yaşam stresinin sağlık sonuçlarına karşı koruyucu olduğuna vurgu yapmıştır. Görünen o ki sosyal destek, krizdeki insanları çok çeşitli patolojik durumlardan koruyabilen bir tampon görevi üstlenmektedir. Bu açıdan sosyal desteğin stres tamponlama modeline temel olan bir yaklaşım Cobb tarafından öne sürülmüştür. Alanyazın tarandığında sosyal desteğin algılanan (perceived) ve alınan (received) olarak iki şekilde incelendiği belirlenmiştir (House, 1981; Kahn, 1985). Bu çalışmada incelenen kavram, algılanan sosyal destektir (perceived social support). Algılanan sosyal destek hem birey hem toplum açısından incelenebileceği için disiplinler arası bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikologlar kavramı bireylerin ruh sağlığı açısından incelerken sosyologlar ise sosyal ağları anlamak için incelemektedir (Hupcey, 1998). Bu çalışmada da algılanan sosyal destek bireyin bakış açısından incelenmiş ve bireylerin psikolojik belirti düzeyi ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Sosyal Desteğin Boyutları

Tardy (1985) sosyal desteğin 5 boyutu olduğunu ve bunların kavramı tanımlarken kullanılması gerektiğini belirtmektedir. Bu beş boyut aşağıda sunulmuştur:

1. Boyut: Yön. Sosyal desteğin çevre tarafından bireye verilen ve birey tarafından çevreden alınan olmak üzere iki yönü vardır. Alanyazındaki çalışmalar sosyal desteğin daha çok alınması yönüyle ilgilenmiştir. Sosyal desteğin verilmesi ile ilgili çalışmalar da mevcuttur fakat sayısı daha azdır. (Cohen ve Sokolovsky, 1979; Miller ve Ingham, 1976; Tolsdorf, 1976). Bu araştırmada da sosyal desteğin alınması yönü çalışılacaktır.

2. Boyut: Düzen. Bazı çalışmalar sosyal desteğin kendisiyle ilgilenirken (Barrera, 1981; Sarason vd., 1983) bazı çalışmalar da bu desteğin kullanılabilirliği ile ilgilenmektedir (Barrera vd., 1981; Burke, 1978; Carveth ve Gottlieb, 1979). Sosyal desteğin alındığı kaynakların varlığı, hazır bulunmuşluğu ve kullanılabilirliği ikinci boyutta yer almaktadır.

3. Boyut: Tanım-Değerlendirme. Değerlendirme ve tanımlama, sosyal desteğin iki farklı yönünü oluşturur. Tanım, sosyal desteğin anlamı ve ne olduğu ile ilgilenirken değerlendirme ise insanların aldıkları sosyal destekten memnuniyetlerine yönelik çalışmalardır (Barrera, 1981). Bu iki bileşen birbiriyle zıt ya da çelişen yapılar olmayıp tam tersi alanyazındaki pek çok çalışmada birlikte kullanılmıştır (Monroe, 1983; Sarason vd., 1983).

4. Boyut: İçerik. Sosyal desteğin içeriği farklı durumlara değişmektedir. Örneğin borç vermek, birinin sırtını sıvazlamaktan farklı türde bir davranıştır fakat her ikisi de destekleyici eylemlerdir. Destek içeriği House (1981) tarafından dört türe ayrılmıştır: duygusal, araçsal, bilgilendirici ve değerlendirme. İlk tip güven, empati ve sevginin sağlanmasını ifade eder. Duygusal destek, ilgilenmeyi içerir. Ödünç para verme veya kişinin zamanını ve becerisini verme gibi yardım etme davranışları, araçsal desteğin örnekleridir. Bilgilendirme desteği tavsiyeye atıfta bulunurken, değerlendirme desteği değerlendirici geri bildirimde atıfta bulunur.

5. Boyut: Ağ. Sosyal desteğin sosyal boyutudur. İnsanların sosyal ağlarının onlara sunduğu desteği anlatmak için kullanılır. Farklı sosyal grupların sunduğu sosyal destektir.

Sosyal Destek Modelleri

Sosyal destek modelleri temel olarak ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan ilki sosyal desteğin psikolojik sağlık ile doğrudan ilişkili olduğunu savunan Temel Etki Modelidir (Main Effect Model). Diğer model ise sosyal desteğin strese karşı koruyucu olduğunu savunan Tampon Etkisi Modelidir (Buffering Effect Model).

Temel Etki Modeli. Temel etki modeli sosyal destek ile bireyin psikolojik sağlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu savunur (Ateş, 2021). Bireyin aldığı sosyal destek arttıkça iyi oluş düzeyi de artmaktadır, -diğer bir deyişle- sosyal destek, iyi oluş düzeyini yordamaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Buna göre yeterince sosyal destek alabilen bireyin iyi oluş düzeyi yüksekken yeterince sosyal destek alamayan bireyin iyi oluş düzeyi düşüktür.

Sosyal destek alma düzeyi az olan birey olumsuz yaşantılar geçirebilme açısından risk teşkil etmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Tampon Modeli. Sosyal desteğin bir diğer modeli ise Tampon modelidir. Tampon modeline göre sosyal destek bireyi stres etmenlerine karşı korur. Eğer bireyin hayatında stres etmeni yoksa sosyal desteğin eksikliği risk oluşturmaz fakat stres etmenlerine maruz kalan buna bağlı olarak da yüksek düzeyde stres yaşayan bireyin hayatında sosyal destek bulunması uyumu ve stresle başa çıkmayı kolaylaştıracaktır. Bu durumda sosyal destek strese karşı tampon görevi görecektir (Cohen ve Wills, 1985). Bireyin hayatında stres verici bir durum olduğunda toplumdaki ve ailesinden destek alması bu tampon görevine örnek verilebilir. Sosyal desteğin tampon görevi birey stres altında olduğu zamanlarda kendini göstermektedir (Arıcioğlu, 2008). Diğer bir deyişle, sosyal desteğin bireyin hayatında etkili olması için gerçek bir stres etmeninin de hayatında bulunması gerekir. Çevresinden aldığı sosyal destek sayesinde sorunun çözümüne daha kolay ulaşabilir. Sosyal destek, zor yaşantılardan geçildiği bir süreç içerisindeyken tampon görevi yaparak fiziksel ve psikolojik durumu dengeler (Cassel, 1974).

Sosyal destek iki farklı modelle açıklanmıştır. Bu modellerden ilki olan Temel Etki Modeli sosyal destek gören bir bireyin psikolojik sağlığının ve iyi oluş düzeyinin arttığını savunurken Tampon Modeli ise sosyal destek alan bir bireyin stres faktörlerinden etkilenme düzeyinin azaldığını ve sosyal desteğin strese karşı bir koruyucu faktör olduğunu savunur.

Algılanan Sosyal Destek ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlgili Araştırmalar

Algılanan sosyal destek ve sosyo-demografik değişkenlerle ilgili yapılmış araştırmaların bulgularına aşağıda sunulmuştur.

Cinsiyet

Alanyazında ergenlik dönemindeki bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin incelendiği pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda cinsiyet ile algılanan sosyal destek arasında ilişki olduğunu savunan kaynaklar bulunmakla beraber anlamlı bir ilişkinin

söz konusu olmadığını savunan kaynaklar da vardır. Örneğin Dursun ve Özkan (2020) ve Turgut (2015) kız lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bildirirken Arslan (2022), Bayın (2020) ve Kalafat (2021) erkek lise öğrencilerinin kız lise öğrencilerinden daha fazla algılanan sosyal destek gördüğünü bulmuşlardır. Bazı araştırmalarda ise kız ve erkek öğrenciler arasında algılanan sosyal destek açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Bektaş, 2022). Ergenlerde algılanan sosyal desteğin artırılmasının kız öğrencilerde daha efektif sonuçlara yol açtığı; kız öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri arttığında öz kontrollerinin yükseldiği belirlenmiştir (Liu vd., 2022). Bir başka araştırmada ise kız öğrencilerin arkadaşlarından ve çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin erkeklerin aldığından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lim ve Tam, 2009). Kadınların daha duygusal oldukları bu sayede de duygularını erkeklere göre daha çok paylaştıkları bunu yaparak da konuşacak yeterli sosyal desteğe sahip olabildikleri görülmektedir. Erkeklerin ise belirli sosyal beklentileri karşılamaları beklenmekte ve duygularını paylaşmaları halinde bunun bir zayıflık işareti olarak kabul edileceği düşünülebilmektedir. Bu nedenle, erkekler daha düşük sosyal destek algılama eğilimindedir çünkü duygularını ifade edecek kimseleri olmadığını hissetme olasılıkları daha yüksektir (Dursun ve Özkan, 2020).

Sınıf Düzeyi

Ergenlik döneminde sınıf düzeyinin algılanan sosyal destek düzeyine etkisini inceleyen çalışmalarda ise herhangi bir anlamlı sonuca ulaşılmayan çalışmalar olmakla birlikte sınıf düzeyi arttıkça ya da azaldıkça algılanan sosyal desteğin arttığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek ile sınıf düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen ve 566 lise öğrencisi ile yapılan bir araştırma da algılanan sosyal desteğin sınıf düzeyi ile ilişkili olduğu on ikinci sınıfta eğitim gören öğrencilerin dokuzuncu sınıfta eğitim görenlere nazaran, dokuzuncu sınıfta eğitim görenlerin ise onuncu sınıfta eğitim görenlere nazaran algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Arslansan, 2022). Bazı çalışmalarda ise algılanan sosyal desteğin bazı alt boyutlarında sınıf düzeyine

değişimler gözlemlenmiştir. Buna örnek olarak ise iki tane anadolu lisesi, üç tane mesleki teknik anadolu lisesi ve bir tane fen lisesi öğrencileri olmak üzere 639 kişi ile yapılan bir çalışmada algılanan sosyal desteğin toplam ve aileden algılanan puanlarının sınıf düzeylerine göre değişmediği fakat arkadaştan algılanan sosyal destek puanının sınıf düzeyi ile anlamlı bir ilişki içerisinde bulunduğu ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin en çok 9. sınıfta hissedildiği tespit edilmiştir (Barut, 2019). Bu verinin tersini savunarak aileden algılanan sosyal desteğin sınıf düzeyine göre farklılaştığını savunan çalışmalar da mevcuttur (örn., Emre, 2020; Kalafat, 2021). Kalafat (2021) lise öğrencilerinin aileden algılanan sosyal desteğin sınıf düzeyine göre farklılaştığını; bu farklılığı incelediğinde ise 9. sınıftaki öğrencilerin 10. sınıftaki öğrencilere göre daha fazla aile desteği aldığını savunmuştur. Ergenlik döneminde aileden algılanan sosyal destek düzeyi ile ilişkili bir başka bakış açısı da ergenlik döneminde sınıf düzeyi ile beraber yaşın da artmasıyla ergenlerin aileleri ile ilişkilerinin azalıp arkadaşları ile ilişkilerinin arttığını ve dolayısıyla aileden alınan sosyal desteğin de azaldığını savunan görüştür (Betus, 2022).

Ailenin Sosyoekonomik Düzeyi

Alanyazında ailelerin sosyoekonomik durumu ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar arasında anlamlı farklılığı savunan ve savunmayan araştırmalar mevcuttur. Pandemi öncesi dönemde Şencan (2009) ve Orman (2016) ailelerinin sosyoekonomik durumu üst düzeyde olan ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin yüksek olduğunu savunmuştur. Pandemi döneminde yapılan bir araştırmada ise benzer şekilde ekonomik durum ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olmadığı öne sürülmüştür (Yazan, 2021). Gökalp (2019) de pandemide yaptığı araştırmasında sosyoekonomik düzey ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bu durumun tersini yani ailenin sosyoekonomik durumu ile ergenin algılanan sosyal destek puanı arasında ilişki olduğunu savunan araştırmalara örnek olarak ise Kırccallıoğlu'nun (2019) 831 ergenle yaptığı araştırma örnek olarak verilebilir. Bu araştırmada 3001 TL ve üzeri gelir grubunun algılanan sosyal destek düzeyi 2001-3000 TL

gelir grubu puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Türkiye dışında yapılan araştırmalar arasında da düşük sosyoekonomik düzeyden olan ergenlerin aile üyeleri, arkadaşlar ve öğretmenlerle zayıf ilişkileri olması ve dolayısıyla da daha az sosyal destek almasının daha olası olduğunu savunan çalışmalar mevcuttur (Zou vd., 2020). Pandemi dönemi öncesindeki çalışmalarda da sosyal destekteki sosyoekonomik eşitsizliklere dair kanıt sağlamıştır (Schafer ve Vargas, 2016).

Kardeş Sayısı

Alanyazında ergenlerin kardeş sayısı ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar incelendiğinde genellikle anlamlı bir sonuca ulaşılmadığı belirlenmiştir. Demirbilek (2021) lise öğrencilerinde öz şefkat düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediğini belirlemiştir. Solak-Şimşek'in (2019) lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada kardeş sayısı ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bu bulguyu destekleyen bir diğer çalışmada ise 174'ü kız, 84'ü erkek katılımcı kullanılmış ve bu çalışmada, ergenlerin kardeş sayılarının öz şefkat düzeylerini anlamlı bir biçimde değiştirmedeği ifade edilmiştir (Çetin, 2017). Benzer şekilde Özyeşil (2011) ve Yılmaz (2009) da kardeş sayısı ve öz şefkat arasında ilişki olmadığını vurgulamışlardır. Özetle, sosyal destek konusunda yapılan araştırmalarda farklı bulgular elde edilmekle birlikte kardeş sayısı ile ilişkili olmadığına dair çeşitli bulgular mevcuttur.

Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Belirti ile İlgili Araştırmalar

Algılanan sosyal destek ve psikolojik belirti konusunda farklı çalışmalar olduğu alanyazında görülmektedir. Örneğin, Bayram (1999) algılanan sosyal destek ve psikolojik belirti arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında iki değişken arasında yüksek ve anlamlı düzeyde olumsuz yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Diğer bir deyişle, algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik belirti gösterme düzeylerinin azaldığını belirlemiştir. İlgili çalışmada gelir durumu ve öğrenim seviyesi arttıkça algılanan sosyal desteğin de arttığı saptanmıştır. Benzer şekilde Eldeleklioğlu (2006) da bireyin sürekli kaygı düzeylerinin artmasının depresyon puanlarının artması ile paralellik gösterdiğini ve bireyin

arkadaşlarından ve ailesinden algıladığı sosyal destek düzeyinin artmasının depresyon puanlarını düşürdüğünü göstermiştir. Aynı şekilde Eker ve Arkar (1995) hem psikiyatrik tanıları olan bireylerin olduğu örnekleme hem de herhangi bir psikolojik rahatsızlık bulgusu göstermeyen bireylerin bulunduğu örnekleme sosyal destek puanlarının arttıkça depresyon ve kaygı puanlarının azaldığını belirlemişlerdir. Sarason (1985) kadınlardaki sosyal destek düzeyinin arttıkça psikolojik belirtilerinin azaldığını öne sürmüştür. Bunun nedeni olarak sosyal desteğin bireyin sorunlarıyla mücadelede bir kaynak olarak görev yapması gösterilebilir.

Yukarıda görüldüğü üzere sosyal destek konusu alanyazında uzun yıllardır çalışılan bir konu olmakla beraber COVID-19 pandemisinin başlamasıyla beraber tekrar gündemde yerini almıştır. Pandemi döneminde ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve COVID-19 virüsünden korkma seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada pandemi kısıtlamalarına bağlı olarak sosyal desteğin azaldığını ve bu azalan desteğin de anksiyete, depresyon ve izole hissetme duygularını artırdığı belirlenmiştir (Görücü ve Taşar, 2021). Türkiye dışında da aynı değişkenlerle yapılan bir araştırmada algılanan sosyal desteğin COVID-19'a bağlı kaygıyı azalttığı saptanmıştır (Zhou, 2020). Yine ergenlerde sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada COVID-19 salgını sırasında yalnız hissetme ve destek görememe duygusunun depresyonu artırdığı belirlenmiştir (Liu vd., 2022). Özetle COVID-19 pandemisinin etkilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik belirtilerle ilişkisini araştıran çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Hem toplumsal sağlığı hem fiziksel sağlığı hem de ruhsal sağlığı tehdit eden bu salgının etkileri de fiziksel olduğu kadar toplumsal ve psikolojiktir. Bireyler hasta olmaktan ve hayatlarını kaybetmekten yani fiziksel olarak zarar görmekten korktukları için virüse karşı önlem almaya ve daha izole yaşamaya başlamışlardır. Fakat ilişkilenecek/bağ kurmak da insanlar için bir ihtiyaçtır. Sosyal ilişkilenemenin azaldığı bu dönemde insanların çevrelerinden duydukları sosyal desteğin azalması da kaçınılmazdır. Azalan sosyal destek ise psikolojik belirtilerin oluşmasında rol sahibi olabilmektedir.

Bölüm 3

Bu bölümde araştırmanın türü, örnekleme yöntemi, evrenin özellikleri, araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan araçlar, veri toplama sürecinde oluşan durumlar ve son olarak da veri analizi süreci hakkında bilgi verilmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Türü

Bu araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeyleri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ilişki modeline yer verilmiştir. İlişkisel yöntem iki değişken ve ikiden fazla değişken kullanılan durumlarda bu değişkenler arasında ilişki olup olmadığını eğer ilişki varsa ilişkinin düzeyinin ve yönünün nasıl olduğunu belirlemeye yarar (Tutsun, 2019). Bu araştırma COVID-19 pandemisi döneminde yürütüldüğü için birtakım sınırlılıklar mevcuttur. Örneğin katılımcılara yüz yüze ulaşılmış olsa da uygun örnekleme yöntemi ile örneklem belirlenmiştir (Teddlie ve Yu, 2007). Uygun örnekleme yöntemi kolay ulaşılabilir bir topluluktan örneklem seçilmesi anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2012). Bu tercihin nedeni ise sınırlılıklar yüzünden işgücünün az olması, farklı toplumlara ve dolayısıyla örneklemlere ulaşımın zorluğu, pandemi koşulları nedeniyle seyahat edilememesi, sosyal mesafeye uyulma gerekliliği gibi nedenlerdir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evrenini Konya İlindeki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise Konya İlinde ikamet eden 478 lise öğrencisidir. Ölçek maddelerinin sayısına bağlı olarak 478 ergenle çalışma gerçekleştirilmiştir. Alanyazında örneklem büyüklüğü hesaplanırken ölçek madde sayısı x 5 olması gerektiği ifade edilmektedir (Tavşancıl, 2006). Kişisel Bilgi Formu kullanılarak katılımcılara dair elde edilen demografik bilgilere ilişkin frekans ve yüzdeler aşağıda Tablo 1'de açıklanmıştır.

Tablo 1*Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler*

Değişkenler	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Kadın	285	59.6
Erkek	190	39.7
Diğer	3	0.7
Gelir		
Düşük	23	4.8
Orta	419	87.7
İyi	32	6.7
Diğer	4	0.8
Aileyle kurulan iletişimin algılanan kalitesi		
Kötü	23	4.8
Orta	182	38.1
İyi	255	53.3
Diğer	18	3,8
Anne eğitimi		
İlkokul ve altı	236	49.4
Ortaokul	167	34.9
Lise	61	12.8
Üniversite	5	1
Yüksek lisans ve üzeri	4	0.8
Diğer	5	1.1
Baba eğitimi		
İlkokul ve altı	153	32.0
Ortaokul	139	29.1
Lise	147	30.8

Üniversite	27	5.6
Yüksek lisans ve üzeri	8	1.7
Diğer	4	0,8
Algılanan Akademik Başarı		
Düşük	127	32.0
Orta	273	29.1
Yüksek	76	30.8
Diğer	2	8,1

Katılımcıların aileleri ile iletişimlerinin kalitesi incelendiğinde %4.8'i ($n = 23$) aileleri ile iletişimlerinin kötü, %38.1'i ($n = 182$) orta, %53.3'ü ($n = 255$) iyi olarak ifade etmiştir %3.8'i ($n = 18$) ise ailesi iletişim durumunu belirtmemiştir. Katılımcıların %49.4'ünün ($n = 236$) annelerinin eğitim düzeyi ilkökul ve altıyken, %34.9'unun ($n = 167$) annelerinin eğitim düzeyi ise ortaokul, %12.8'inin ($n = 61$) lise, %1'inin ($n = 5$) üniversite, %0,8'inin ($n = 4$) yüksek lisans ve üzeri olduğu saptanmıştır %1.1'i ($n = 5$) ise annesinin eğitim durumunu belirtmemiştir. Katılımcıların babalarının eğitim düzeylerine dair yapılan incelemede ise %32.0'inin ($n = 153$) ilkökul ve altı, %29.1'inin ($n = 139$) ortaokul, %30.8'inin ($n = 147$) lise, %5.6'sının ($n = 27$) üniversite, %1.7'sinin ($n = 8$) ise yüksek lisans ve üstü olduğu sonucuna ulaşılmıştır %0.8'i ($n = 4$) ise babasının eğitim durumunu belirtmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında Kısa Semptom Envanteri (Şahin vd., 2002), Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (Yıldırım ve Sarı, 2018), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Yıldırım, 1997) araştırma örneklemine uygulanmıştır. Araştırma içerisinde kullanılmış olan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda tanıtılmaktadır.

Kısa Semptom Envanteri

1994 yılında Şahin ve Durak tarafından Türk gençlerinin psikolojik sorunlarını taramak amacıyla geliştirilen Kısa Semptom Envanteri, Symptom Check List-90'dan

(SCL-90) kısaltılarak türetilmiş Brief Symptom Inventory'nin (Derogatis, 1975) Türkçe versiyonudur. Kısa Semptom Envanteri (KSE), 53 maddeden oluşan 5 tane alt ölçeği bulunan bir envanterdir. Bu beş alt ölçek ise depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, anksiyete ve düşmanlık (öfke, düşmanlık) kavramlarının bireydeki düzeyini ölçmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Bu envanterden ayrıca iki değer elde edilmektedir. Elde edilen bu iki değer de ruh sağlığının belirleyici etkenlerinden olduğu öne sürülmektedir. Bu değerler belirti sayısı ve rahatsızlık ciddiyetidir. Ölçek bahsi geçen boyutları 5'li likert tipinde puanlayarak ölçmektedir. Bu ölçeğin maddelerine örnek verilecek olursa "Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri", "Olayları hatırlamada güçlük" maddeleri ölçek maddelerinden yalnızca ikisidir. Likert tipini oluşturan maddeler ilk olarak 0 yani "hiç yok", ikinci olarak 1, "biraz var", üçüncü derecede ise 2, "orta derecede var", dördüncü olarak 3 "epey var" ve son olarak ise 4, "çok fazla var" anlamına gelmektedir. Ölçekten en düşük 0 en yüksek 212 puan alınabilir ve toplam puanın artması psikolojik belirtilerin arttığı anlamına gelir. Tüm bu maddeler cevaplandırıldıktan sonra her alt ölçeğin ilgili maddesinin puanları toplanarak alt boyutların da toplam puanlarına ulaşılmaktadır (Durak Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan KSE'nin hem ergenlerde hem gençlerde hem de yetişkin bireylerde geçerli ve güvenilir olduğu kanıtlanmıştır. Bu araştırmada Cronbach α güvenilirlik katsayısı her alt ölçek için hesaplanmıştır. Depresyon alt ölçeğinde bu katsayı .88, anksiyete alt ölçeğinde .85, olumsuz benlik alt ölçeğinde .87, somatizasyon alt ölçeğinde .78 ve son olarak düşmanlık (Öfke, düşmanlık) alt ölçeği için ise .75 olarak saptanmıştır. KSE ölçeğinin tüm (53 madde) maddelerinin güvenilirlik katsayısı olan Cronbach α güvenilirlik katsayısı değeri ise .96 olarak hesaplanmıştır.

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Sarı ve Yıldırım (2018) tarafından Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan Öz Şefkat Kısa Formu, Short Form Of The Self-Compassion Scale'in (Neff vd., 2011) 11 maddeden oluşan Türkçe halidir. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu Türkçe

uyarlama çalışmaları Sarı ve Yıldırım (2018) tarafından yapılmıştır. “Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım” ve “Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım” ölçek maddelerine örnek olarak verilebilir. Likert tipini oluşturan maddeler ilk olarak 1 yani “hiçbir zaman”, ikinci olarak 2, “nadiren”, 3, “bazen”, dördüncü olarak 4 “sık sık” ve son olarak ise 5, “daima” anlamına gelmektedir. Ölçekten alınan puanın artması öz şefkat düzeyinin arttığı anlamına gelir. Uyarlama çalışması sürecinde ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amacıyla birtakım testler uygulanmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin tek boyuttan ve bu boyutun da iki alt bileşenden oluştuğu hesaplanmıştır. Sonrasında ise doğrulayıcı faktör analizi yapılarak hesaplanan faktör yapısı doğrulanmıştır. Hesaplamalarda ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .75 olarak saptanmıştır. En sonda ise 17 gün aralıkla test- tekrar testi uygulanmıştır. Yapılan test- tekrar testinin sonucunda ise yüksek düzeyde ilişki hesaplanmıştır (Sarı ve Yıldırım, 2018). Bu çalışmada ölçeğin birinci faktörünün Cronbach α güvenilirlik kat sayısı .77 ikinci faktörünün ise .67 bulunmuştur. Ölçeğin tüm maddelerinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı değeri .59 olarak bulunmuştur.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Yıldırım (1997) tarafından geliştirilmiş olan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ), 5 tane alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler: arkadaş, aile, akraba, toplum ve öğretmen alt ölçekleridir. Bu araştırmada ise alt ölçeklerden aile ve toplum alt ölçekleri kullanılmıştır. Bu ölçeklerden iki adet alt ölçeklere ilişkin ve bir tane de toplam olmak üzere ASDÖ’den üç çeşit puan elde edilmektedir. Toplam puan ise bireyin bu araştırmada ölçülen 2 adet sosyal destek unsuruna ilişkin toplamı vermektedir. Ölçek aile desteği alt boyutunu ölçen 26 ve toplum desteği alt boyutunu ölçen 26 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelere ilişkin örnek verilecek olursa: “Her zaman desteğini arkamda hissederim” ve “İyi veya kötü günlerimde benimle olur” ölçek maddelerinden yalnızca ikisidir. Likert tipini oluşturan maddeler ilk olarak 1 yani “hiç uygun değil”, 2 yani “kısmen uygun”, 3 yani “oldukça uygun” anlamına gelmektedir. Ölçekten alınan puanın artması algılanan sosyal destek düzeyinin arttığı

anlamına gelir. Bu çalışmada Cronbach α güvenilirlik katsayısı değeri aile alt boyutunda .70, toplum alt boyutu için .79 ve tüm maddeler için ise .78 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, ailelerinin sosyoekonomik düzeyi, ebeveynleri ile iletişim durumları, kardeş sayısı, annelerinin eğitim düzeyi, babalarının eğitim düzeyi, pandemi dönemindeki algılanan ders başarıları gibi sosyodemografik özelliklerini öğrenmek amacıyla araştırmacı/ lar tarafından geliştirilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinde öncelikle araştırma örneklemine uygulanacak olan ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan kullanım izni e-posta yoluyla alınmıştır. Daha sonra etik izni sağlamak için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonuna başvurulmuştur. E-35853172-300-00002374101 sayılı izin alındıktan Millî Eğitim Bakanlığı'na (MEB) başvurulmuştur. MEB izni sonrası araştırmanın öğrencilere duyurulması için okul idaresi ve okul rehberlik servisi ile görüşülmüştür. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin izni "Gönüllü Katılımcı Onam Formu" ile ebeveynlerinin izni ise "Veli Onam Formu" ile alınmıştır. Araştırmaya katılacak olan bireylerin ölçekleri doldurmadan önce kendilerinin ve ebeveynlerinin ölçek maddelerinin bulunduğu formları okuyup sonrasında imzalamaları istenmiştir. Araştırma Konya'daki bir lisede öğrenimine devam eden, farklı sınıf düzeylerindeki lise öğrencilerine, okul idaresinin izniyle araştırmacı tarafından yüz yüze uygulanmıştır. Ölçekler sınıflarda katılımcılara sunulmuştur. Uygulama yapılırken katılımcılara gereken açıklamalar yapılmış olup; dağıtılan formdaki ölçeklere ilişkin yönergeleri dikkatli bir şekilde takip etmeleri hususunda uyarıda bulunulmuştur. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Belirtilen veri toplama sürecinin tamamlanmasının ardından verilerin analizi gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan veriler SPSS (Sosyal Bilimler İçin Paket Programı) 25.0 ile bilgisayar formatına aktarılmıştır. Programa verilerin girilmesinin ardından kontrol edilmiş

olup, ölçeklerdeki ters maddeler tekrardan kodlanması yapılmıştır. Araştırmaya 478 katılımcı katılmıştır. Bu araştırmaya dahil edilmeyecek formlar belirlendikten sonra analizler 478 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel analizlerinin öncesinde verilerin normal mi yoksa normal olmayan bir şekilde mi dağıldığının tespiti için Skewness-Kurtosis değerlerinden faydalanılmıştır. Ek olarak, dağılımın normalliğini belirleyen faktörlerden biri olan histogram grafiklerine de başvurulmuştur. Skewness-Kurtosis değerlerinden ve görsel anlamda incelenen histogram grafiğinden yola çıkılarak verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple çalışma içerisindeki analizlerin parametrik testler yardımıyla yapılması uygun görülmüştür. Etki büyüklüğüne bakılmış, Levene testi yapılmış ve öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin psikolojik belirti düzeyini yordama gücünü belirlemede hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi ve *t* testi kullanılmıştır. Araştırmada, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bölüm 4

Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde öncesinde verilen alt problemlerin sırasına göre araştırmadan elde edilen bulgulara ve bu bulgulara ilişkin yapılan değerlendirmeler bulunmaktadır. İlk olarak araştırmadaki ölçeklere ilişkin betimsel analizlere ve normallik analizine yer verilmiştir. Ardından çalışmanın katılımcılarının demografik değişkenlere göre dağılımı verilmiştir. Daha sonra çalışmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik belirtilerin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Demografik değişkenlerin analizinden sonra algılanan sosyal desteğin psikolojik belirtileri yordayıp yordadığı ifade edilmiştir. Son olarak da öz şefkatın psikolojik belirtileri yordayıp yordamadığı hiyerarşik regresyon analiziyle açıklanmıştır.

Kısa Semptom Envanteri, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanlarına İlişkin Betimsel Analiz ve Normallik Analizi

Ölçeklerden edilen puanların betimsel analizleri ve normallik analizi aynı zamanda araştırmada uygulanan ölçek puanlarının ortalamaları, çarpıklık ve basıklık katsayıları, standart sapma değerleri, minimum ve maksimum değerleri Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2

Ölçek ve Alt Boyutlar için Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Sonuçları

Değişkenler	\bar{X}	SS	Min.	Maks.	Skewness	Kurtosis
KSE	75.58	39.60	1.00	192.00	.16	-.56
ÖSO	31.69	6.33	11.00	47.00	-.70	1.05
ASDÖ_A	52.76	7.65	3.00	76.00	-1.56	6.66
ASDÖ_T	46.79	7.49	26.00	70.00	-.25	.53

Not. N = 478, KSE = Kısa Semptom Envanteri, ÖSO = Öz Şefkat Ölçeği, ASDÖ = Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, A = Aile, T = Toplum.

Tablo 2'den de anlaşılacağı üzere pandemi döneminde lise öğrencilerinin KSE puanları ortalama 75.58 (SS = 39.60), ÖSO puanları ortalama 31.69 (SS = 6.33), ASDÖ'nün Aile alt boyutu ortalama 52.76 (SS = 7.65), ASDÖ'nün Toplum alt boyutu ise ortalama 49.79 (SS = 7.49) olarak saptanmıştır. Araştırma verilerinin dağılımının normalliğinin tespiti için ise skewness (çarpıklık) – kurtosis (basıklık) değerlerine bakılmıştır. Skewness (çarpıklık) – kurtosis (basıklık) değerlerinin -1.5, +1.5 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Fidell ve Tabachnick, 2013). Aynı zamanda bahsedilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında olduğu durumların da dağılımın normalliği için kabul edilebilir bir değer olduğu öne sürülmektedir (Hair vd., 2010). Tablo 2'de Aileden Algılanan Sosyal Destek dışında diğer değişkenlerin skewness (çarpıklık) – kurtosis (basıklık) değerleri -3 ile +3 arasındadır. Ek olarak veri normalliğinin tespitinde histogram ve Q-Q Plot grafiklerinden de yararlanılmıştır. Bu grafiklerde Aileden Algılanan Sosyal Destek ve diğer değişkenlerin normal dağıldığı ve değişkenlerde herhangi bir uç değer olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak; verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle çalışmanın analizlerinde parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 3

Betimleyici Analizler

	1	2	3	4
Kısa Semptom Envanteri	-	.45**	-.16**	-.04
Öz Şefkat		-	.10*	-.00
Algılanan Sosyal Destek-Aile			-	-.12*
Algılanan Sosyal Destek-Toplum				-
A	.96	.59	.70	.79

Not. 1 = Kısa Semptom Envanteri, 2 = Öz Şefkat, 3 = Algılanan Sosyal Destek-Aile, 4 = Algılanan Sosyal Destek- Toplum, * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 3'ten de anlaşılacağı üzere katılımcıların bu ölçeklerden aldıkları puanlar arasında korelasyon olup olmadığı incelendiğinde ergenlerin Kısa Semptom Envanteri'nden

aldıkları puanlar ile Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu'ndan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine tabloya göre Ergenlerin Kısa Semptom Envanteri'nden aldıkları puanlar ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Aile alt boyutundan aldıkları puanlar arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bir diğer anlamlı ilişki ise Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Aile alt boyutu arasında gözlemlenmektedir. Son olarak ise Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin iki alt boyutu arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik Belirtilerin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde yer verilen bulgular, psikolojik belirtilerin yordayıcıları olan öz şefkat ve algılanan sosyal desteği incelemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyondur.

Tablo 4

Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	<i>B</i>	SE	ΔR^2	<i>t</i>	<i>P</i>
Model 1			.18		< .001
Cinsiyet	-.20	3.44		-4.60	< .001
Gelir	-.10	4.98		-2.20	.03
İletişim	-.30	2.92		-6.94	< .001
Başarı	-.13	2.67		-3.01	.002
Model 2			.15		< .001
Cinsiyet	-.13	3.16		-3.18	.002
Gelir	-.06	4.51		-1.63	.11
İletişim	-.29	2.64		-7.21	< .001
Başarı	-.13	2.42		-3.53	< .001
OSO	.40	.25		10.03	< .001
Model 3			.01		< .001
Cinsiyet	-.12	3.19		-2.89	.004
Gelir	-.06	4.53		-1.42	.16
İletişim	-.27	2.69		-6.67	< .001

Başarı	-.12	2.42	-3.17	.002
OSO	.41	.25	10.26	< .001
ASDO-T	-.08	.21	-2.06	.04
ASDO-A	-.01	.20	-.14	.89

Araştırma doğrultusunda pandemi sürecinde lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ve bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, ailelerinin sosyoekonomik düzeyi, aileleri ile kurdukları iletişimin algılanan kalitesi, kardeş sayısı, anne ve babalarının eğitim düzeyi ve pandemi dönemindeki ders başarıları) arasında fark var mıdır?” ve “Pandemi döneminde lise öğrencilerinin bazı sosyodemografik değişkenleri ile öz şefkat ve algılanan sosyal destekleri düşük psikolojik belirtilerini yordamakta mıdır?” sorularına yanıt aranmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın “Lise öğrencilerinin bazı sosyodemografik değişkenleri ile öz şefkat ve algılanan sosyal destekleri düşük psikolojik belirtilerini yordamakta mıdır?” olan sorusuna ilişkin bulgular Tablo 4’te hiyerarşik regresyon analizine göre incelenmiştir. Analizde öncelikle demografik değişkenlerin öz şefkati yordama gücünü görebilmek için Model 1 incelenmiştir. Model 1’in psikolojik belirtileri .18 ($p < .001$) düzeyinde yordadığı belirlenmiştir. Bu modele göre cinsiyet ($\beta = -.20$ $p < .001$), gelir düzeyi ($\beta = -.10$ $p < .05$), anne ve babayla iletişim ($\beta = -.30$ $p < .001$) ve pandemi dönemindeki algılanan akademik başarı düzeyleri ($\beta = -.13$ $p < .01$) düzeyinde psikolojik belirtileri yordamaktadır. Model 2’de analize Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu eklenmiş ve Model 2’nin psikolojik belirtileri .15 ($p < .001$) düzeyinde yordadığı saptanmıştır. Model’e öz şefkat değişkeninin eklenmesiyle beraber demografik değişkenlerin bazılarının psikolojik belirtiyi yordamasında değişiklikler olduğu belirlenmiştir. Buna göre öz şefkatin modele eklenmesiyle beraber öz şefkat değişkenini psikolojik belirtileri $\beta = .40$ ($p < .001$) düzeyinde anne ve babayla iletişim $\beta = -.29$ ($p < .001$) düzeyinde, cinsiyet değişkeni $\beta = -.13$ ($p < .01$) düzeyinde, pandemi dönemindeki algılanan akademik başarı düzeyi değişkeni $\beta = -.13$ ($p < .001$) düzeyinde psikolojik belirtileri yordamaktadır. Gelir düzeyi $\beta = -.06$ ($p > .05$) düzeyinde değişmiş ve psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordamamıştır. Model 3’te

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Aile ve Toplum olmak üzere iki alt boyutu analize dahil edilmiştir. Analiz sonucunda Model 3'ün $.01$ ($p < .001$) düzeyinde psikolojik belirtileri yordadığı bulunmuştur. Analize algılanan sosyal destek değişkeninin dahil edilmesiyle beraber Model 1 ve 2'deki değişkenlerden öz şefkatin $\beta = .40$ ($p < .001$) düzeyinde, anne ve babayla iletişim $\beta = -.27$ ($p < .001$) düzeyinde, cinsiyetin $\beta = -.12$ ($p < .01$) düzeyinde, Pandemi dönemindeki algılanan akademik başarının $\beta = -.12$ ($p < .01$) düzeyinde psikolojik belirtileri yordadığı belirlenmiştir. Gelir düzeyi ise psikolojik belirtileri anlamlı düzeyde yordamamaktadır ($p > .05$). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Aile alt boyutunun psikolojik belirtileri anlamlı olarak yordamazken ($p > .05$), Toplum alt boyutunun $\beta = -.08$ ($p < .05$) düzeyinde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hiyerarşik regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş [$F(7, 472) = 31.84, p < .001$] ve tüm değişkenlerin psikolojik belirtilerin toplam varyansının yaklaşık %33'ünü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın “*Pandemi döneminde lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile bazı sosyodemografik değişkenleri (cinsiyet, sınıf düzeyi, ailelerinin sosyoekonomik düzeyi, aileleri ile kurdukları iletişimin algılanan kalitesi, kardeş sayısı, annelerinin eğitim düzeyi, babalarının eğitim düzeyi ve pandemi dönemindeki ders başarıları) arasında anlamlı fark var mıdır?*” problemine ilişkin veriler incelendiğinde psikolojik belirti toplam puanı bağlamında cinsiyetin yordama rolü incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğrencilerin kısa semptom düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5’de yer almaktadır.

Tablo 5

Bağımsız Örneklem t Testi Tablosu

Grup	N	\bar{X}	SS	t	p
Kadın	285	82.01	39.97	4.44	.001

Erkek	190	65.82	37.32
Toplam	478	75.58	6.33

Tablo 5 incelendiğinde, cinsiyete göre kısa semptom puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir, $t(473) = 4.44$, $p < .001$. Erkek ergenlerin kısa semptom puan ortalaması ($\bar{X} = 65.82$, $SS = 37.32$) kadın ergenlerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 82.01$, $SS = 39.97$) anlamlı olarak daha düşüktür.

Katılımcıların kısa semptom puanları ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan ANOVA analizi sonucuna göre anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Katılımcıların çevresi ile iletişimi ile kısa semptomları arasındaki ilişkiyi incelemek için ANOVA analizi yapılmıştır ve Levene'nin Eşit Varyanslar Testi sonucunda anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p > .05$). ANOVA testi sonucunda bireylerin çevresi ile iletişimi ile kısa semptomları arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir [$F(2, 457) = 29.94$, $p < .001$, $\omega^2 = .16$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonucuna göre kötü düzeyde iletişime sahip bireyler ile iyi düzeyde iletişime sahip bireyler arasında ve orta düzeyde iletişime sahip bireyler ile yüksek anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Kötü düzeyde iletişime sahip bireylerin kısa semptomlarının ($M = 104.12$, $SS = 36.35$), orta düzeyde iletişime sahip bireylere ($M = 88.35$, $SS = 35.46$) ve yüksek düzeyde iletişime sahip bireylere ($M = 63.71$, $SS = 39.02$) doğru gittikçe azaldığı saptanmıştır. Ebeveynlerin eğitim düzeylerinin katılımcıların kısa semptomlarına etkisini incelemek için yapılan ANOVA testi sonucuna göre anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların algılanan akademik başarı düzeyleri ile kısa semptom puanları arasındaki ilişki incelemek için ANOVA analizi yapılmıştır ve Levene'nin Eşit Varyanslar analizi sonucunda anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Yapılan ANOVA testi sonucunda bireylerin algılanan akademik başarı düzeyleri ile kısa semptom puanları arasında anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır [$F(2, 474) = 5.66$, $p = .004$, $\omega^2 = .02$]. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için Tukey testi sonuçları incelenmiştir. Tukey testine göre yüksek düzeyde başarıya sahip olan bireylerin ($M = 65.29$, $SS = 40.40$), orta düzeyde sahip olan bireylere ($M = 74.81$, $SS = 39.65$) ve düşük düzeyde

başarıya sahip olan bireylere ($M = 84.00$, $SS = 37.22$) göre kısa semptom puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bireylerin gelir düzeylerinin kısa semptom puanlarına etkisini incelemek için ANOVA testi yapılmıştır. İlk olarak Levene'nin Eşit Varyanslar Testi sonucunda anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). ANOVA testi sonuçları bireylerin gelir düzeyleri ile kısa semptom puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermiştir [$F(2, 471) = 6.54$, $p = .002$, $\omega^2 = .039$]. Bu farklılığın hangi gruplarda olduğunu incelemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre düşük düzeyde gelire sahip bireylerin ($M = 102.29$, $SS = 37.78$), orta düzeyde gelire sahip olan bireylere ($M = 75.14$, $SS = 38.80$) ve yüksek düzeyde gelirse sahip olan bireylere ($M = 65.25$, $SS = 42.26$) göre kısa semptom puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca orta düzeyde gelire sahip olan bireylerin de yüksek düzeyde gelire sahip olan bireylere göre kısa semptom puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ifade edilmiştir. Ardından bulgular dikkate alınarak ruh sağlığı uzmanlarına, araştırmacılara, politika yapıcılara ve ailelere yönelik öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Bu araştırmada pandemi döneminde lise öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve lise öğrencilerinin öz şefkat ve algılanan sosyal desteklerinin düşük psikolojik belirtilerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu kapsamda sırasıyla psikolojik belirtilerle demografik değişkenlerin, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu'ndan alınan puanların ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Aile alt boyutundan alınan puanların ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplum alt boyutundan alınan puanların aralarındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçları şu şekildedir:

- Araştırmaya katılan katılımcıların pandemi döneminde KSE puanları ortalama 75.57 (SS = 39.60), ÖSO puanları ortalama 31.69 (SS = 6.33), ASDÖ'nün Aile alt boyutu ortalama 52.76 (SS = 7.65), ASDÖ'nün Toplum alt boyutu ise ortalama 49.79 (SS = 7.49) olarak hesaplanmıştır.
- Psikolojik belirtiler yönünden aileleriyle kötü düzeyde iletişime sahip lise öğrencileri ile iyi düzeyde iletişime sahip öğrenciler arasında ve orta düzeyde iletişime sahip öğrenciler ile anlamlı bir fark belirlenmiştir. Lise öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin aileleriyle iletişim düzeylerinin kötüden iyiye doğru gitmesiyle azaldığı saptanmıştır.
- Pandemi döneminde yüksek düzeyde başarıya sahip olan öğrencilerin, orta düzeyde başarıya ve düşük düzeyde başarıya sahip olan öğrencilere göre psikolojik belirti puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- Ailesi düşük düzeyde gelire sahip olan öğrencilerin, orta düzeyde gelire ve yüksek düzeyde gelire sahip olan öğrencilere göre psikolojik belirtilerinin daha yüksek olduğu

saptanmıştır. Ayrıca orta düzeyde gelire sahip olan öğrencilerin de yüksek düzeyde gelire sahip olan öğrencilere göre psikolojik belirti puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Lise öğrencilerinin öz şefkat puanlarının psikolojik belirti puanlarını anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir.
- Lise öğrencilerinin algılanan toplumsal destek puanlarının psikolojik belirti puanlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Tartışma

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular konu ile ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Demografik değişkenlerin psikolojik belirtileri yordayıp yordamadığına ilişkin bulgulara dair, ardından öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin psikolojik belirtileri yordayıp yordamadığına dair tartışmaya yer verilmiştir.

Sosyodemografik Değişkenlerin Düşük Psikolojik Belirtileri Yordayıp Yordamadığına Dair Bulgulara İlişkin Tartışma

Bu bölümde araştırmanın kapsamında incelenen demografik değişkenlere dair bulgular konu ile ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Psikolojik belirtiler ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Çalışmada yer alan diğer araştırma sorularını cevaplamak için hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmış ve ortaya üç model çıkmıştır. İlk modelde demografik değişkenlerin düşük psikolojik belirti düzeyini ne düzeyde yordadığına bakılmış, ikinci modele öz şefkat modele dahil edilmiş, üçüncü ve son modelde ise algılanan sosyal destek modele dahil edilmiştir. Analize farklı değişkenler eklendikçe demografik değişkenlerin bazılarının yordama gücünde değişimler olmuştur. Üç modelin de sonucunda ise yapılan çalışma kapsamında demografik değişken içerisinde yer alan cinsiyet, anne ve babayla kurulan iletişim ve pandemi döneminde lise öğrencilerinin algılanan akademik başarılarının psikolojik belirtilerini yordadığı belirlenmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda ise cinsiyet, anne babayla kurulan iletişim, pandemi döneminde lise öğrencilerinin algılanan

akademik başarıları ve psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Cinsiyet. Araştırmanın bulgularına göre cinsiyet yönünden psikolojik belirtilerde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu anlamlı farklılık hiyerarşik regresyonun ilk ve son modeli arasında oransal olarak farklılık gösterse de her iki modelde de cinsiyet psikolojik belirtileri yordamaya devam etmiştir. Erkek katılımcıların psikolojik belirti puan ortalaması kadın katılımcılardan daha düşüktür. Bununla birlikte, alanyazın incelendiğinde de bu bulguya benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar vardır. Pandemi dönemi öncesinde kız ergenlerin psikolojik belirti düzeyinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğunu savunan çalışmalar vardır (Sarı, 2008; Satılmış 2012). Pandemi döneminde yapılan bir çalışma da ise ergenlik döneminin çocukluktan yetişkinliğe geçişin bir evresi olmasının çevre tarafından ergenler üzerinde çocuk olmanın getirmiş olduğu özelliklerden arınıp toplumsal cinsiyet rollerine uygun birer kişiliğe bürünmelerine yönelik baskının arttığı bir dönem olduğu sonucu bildirilmiş ve bu beklentilerin de COVID-19 döneminin getirmiş olduğu kaygı ve ergenliğin getirmiş olduğu kaygıyı artırdığı ifade edilmiştir (Durmaz, 2019). Durmaz'ın (2019) ulaştığı bulgular bu çalışmanın bulgusunu destekler nitelikte olmakla birlikte, COVID-19 pandemisi döneminde bu bulguları destekleyen başka çalışmalar da vardır. Örneğin pandemi dönemi öncesi ve pandemi döneminde psikiyatri kliniğinde yapılan çalışmalar incelendiğinde kızların başvuru sayısının pandemide arttığı görülmüştür (Gerçek vd., 2021). Bu durum da bu araştırmanın bulgularını desteklemekte ve ilişkinin yönünü de benzer şekilde desteklemektedir. Bu araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde, Gerçek vd. (2021) de COVID-19'dan kızların psikolojik açıdan daha çok etkilendikleri sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan başka bir çalışmada erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri pandemi döneminde kızlardan daha düşük çıkmıştır (Kımtır, 2020). Bu durum da yine bu araştırmanın verileri ile benzer nitelik taşımaktadır. COVID-19'a yönelik kaygı da cinsiyete göre farklılık göstererek yine bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir (Şingir vd., 2021). Tüm bu bulgulardan hareketle, COVID-19 pandemisi sürecinin kız ve erkekleri farklı bir şekilde etkilemiş olabileceği ve bu durumun en olası nedenlerinden birinin toplumsal cinsiyet

rollerinden kaynaklanabileceği söylenebilir. Ancak bu araştırmanın nedensel modelde gerçekleştirilmiş bir çalışma olmaması sebebiyle bu konuda kesin bir görüşe varılamamakta karma yöntemle durumun ayrıntılandırıldığı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Ebeveynleri ile iletişim durumları. Araştırmanın bulgularına göre Model 1'de lise öğrencilerinin anne ve babayla iletişimleri ($\beta = -.30$ $p < .001$) düzeyinde psikolojik belirtileri yordamıştır. Bununla birlikte, alanyazın incelendiğinde de bu bulguya benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar vardır. Ergenlerin aile içi iletişimlerine göre psikolojik belirtilerinin incelendiği bir çalışmada ailesiyle iletişimi kötü düzeyde olan ergenlerin psikolojik belirtilerinin yüksek düzeyde olduğu; tam tersi bir şekilde ailesiyle iletişimi iyi düzeyde olan ergenlerin ise psikolojik belirtilerinin düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (Hamamcı ve Kapıcı, 2010). Ayrıca düşmanlık davranışı gösteren ergenlerin aileleriyle iletişimlerinin de kötü düzeyde olduğu bilinmektedir (Avcı, 2006). Aile içi iletişim ne kadar iyiyse ergenlerin depresyona girme ihtimali o kadar azalmaktadır (Otlu, 2008). Psikolojik belirtilerin bir diğer alt boyutu olan olumsuz benlik ise yine aile içi iletişimle ilişkilidir ve iletişim seviyesi düştükçe olumsuz benlik algısı yükselmektedir (Gençöz ve Saydam-Bahçivan, 2005). Pandemi döneminde yapılan bir çalışma ise aile içi çatışmaların bu dönemde arttığını ve bu çatışmanın da ergenler üzerinde kaygıya neden olduğunu göstermektedir (Sarvey, 2021). Bu görüşü destekleyen bir görüş de COVID-19'a bağlı yaşanan gerilimin aile içi çatışmaları hatta aile içi şiddeti artırdığı yönündedir (Öncü, 2021). Türkiye dışında yapılan bir çalışmada da yaşanan pandeminin ergenlerin evde daha çok vakit geçirmesine vesile olduğunu fakat bu durumun aile ile olan iletişimi olumsuz etkilediğini, hatta çatışmaları artırdığını savunmaktadır (Sarvey, 2021). Diğer bir yandan aileyle kurulan iletişimin COVID-19'a yönelik kaygıyla baş edebilmek açısından önemli olduğu alanyazında vurgulanmaktadır (örn., Guessoum vd., 2020). Bu çalışmaların birinde, pandemiye bağlı olarak yaşanan sokağa çıkma yasaklarının ve karantina süreçlerinin aile ilişkilerini iyileştirmeyi sağladığı ve aileyle kurulan iletişimdeki olumlu ilerlemenin de psikolojik belirtileri azalttığı öne sürülmektedir (Bera vd., 2022). Özetle alanyazında COVID-19 pandemisinde aileyle baş başa kalmanın aile içi ilişkileri artırdığını, bunun da psikolojik belirtileri azalttığını savunan

farklı bir görüş vardır. Fakat bu araştırmada bu sonucun tam tersine ulaşılmıştır. Bu farklılığın nedeni kuramsal kısımda da açıklandığı üzere Türkiye'deki ergenlerin lise dönemlerinde üniversite sınavlarına hazırlandığı ve bu durumun onların aile içi ilişkilerinde çatışmalara neden olması olabileceği gibi, araştırmaların farklı kültürlerde uygulanması, veri toplama aşamasında aile içi iletişimin katılımcılara farklı tanımlarla açıklaması da olabilir. Bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar ise hem yurt içi hem de yurt dışı kaynaklarda mevcuttur. Fakat görülüyor ki alanyazında COVID-19 pandemisinde aile içi iletişim ve psikolojik belirtilerin ilişkisi pek çok kez incelenmiş ve bu konudaki görüşler de temelde iki temel görüşe ayrılmıştır. Bu durum aile içi iletişim ile psikolojik belirtiler arasında farklı faktörlerin aracılık etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim alanyazın incelendiğinde de sosyoekonomik düzey (örn., Karaaslan, 2021), anne-baba tutumları veya aile-içi şiddetin varlığı (Sarvey, 2021), toplumsal cinsiyet (örn., Durmaz, 2019) gibi farklı değişkenlerin psikolojik belirti görünümünü etkileyebileceği ifade edilmektedir.

Pandemi dönemindeki algılanan akademik başarı. Araştırmanın bulgularına göre Model 1'de lise öğrencilerinin pandemi dönemindeki algılanan akademik başarı düzeyleri ($\beta = -.13$ $p < .01$) düzeyinde psikolojik belirtileri yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, alanyazın incelendiğinde de bu bulguya benzer sonuçlara ulaşan pek çok çalışmaya rastlanmıştır. Pandemi döneminde eğitimin uzaktan olmasıyla beraber derslere katılımında değişimler olduğunu gözlemleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin bir çalışmada, ergenlerin derslere tam katılım göstermeleri ve akademik başarılarını yüksek olması arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Ergin, 2021). Derse tam katılım gösteren bireylerin akademik başarılarının katılım göstermeyenlerden daha fazla olmasının yanı sıra duygu düzenleme becerileri de daha yüksek çıkmıştır (Gür, 2022). Ayrıca ergenlik döneminde akademik başarının psikolojik açıdan ergenin iyi oluşunu desteklediği ve psikolojik belirtilerini azalttığı da başka bir çalışmada belirlenmiştir (Hammerstein vd., 2021). Akademik başarı ve uzaktan eğitim arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılan bir çalışmada ise yüz yüze eğitime verilen aranın akademik başarının azalmasına neden olduğu saptanmıştır (Busch vd., 2014). Ayrıca düşük akademik başarının yüksek psikolojik belirti ile ilişkili olduğu da bildirilmiştir

(Byungha vd., 2022). Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, bu araştırmada elde edilen bulguların desteklendiğini; COVID-19 pandemisi döneminde akademik başarısı düşük olan ergenlerin psikolojik belirtilerinin arttığını göstermektedir. Bu durumun nedeni ergenlerin psikolojik belirtilerinin yüksek düzeyde olmasından kaynaklı akademik başarıları düşebileceği gibi akademik başarısı düşük düzeyde olan ergenlerin de psikolojik olarak etkilenip belirti sergileyebilecekleri düşünülmektedir.

Öz Şefkatin Psikolojik Belirtileri Yormayı Yordamadığına İlişkin Tartışma

Öz şefkat değişkeni hiyerarşik regresyona Model 2’de dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin öz şefkatlerinin psikolojik belirtilerini yordadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde de bu bulguyu destekleyen çeşitli araştırmalara ulaşılmıştır. Örneğin Andiç (2013) öz şefkatin alt boyutlarından “paylaşımların bilincinde olma” kavramının psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerden olduğu sonucuna ulaşmıştır. İzolasyon, bireyin kendisini toplumdaki ve çevresinden soyutlayarak yalnızlaşması anlamına gelmektedir. Paylaşımların bilincinde olmaksızın izole olmanın aksine bireylerin yaşadıklarında, duygularında yalnız olmadıkları anlamına gelir. İzolasyon, psikolojik belirtilerin alt boyutlarından olan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik gibi belirtilerin ortaya çıkışıyla ilişkili olabilir. Benzer şekilde öz şefkatin alt boyutlarında yer alan öz sevecenliğin tersi olan “öz yargılama” kavramı da psikolojik belirtilerin ortaya çıkma olasılığını arttırmaktadır (Andiç, 2013). Öz yargılamanın ayrıca kendine zarar vermenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu da alanyazında yer almaktadır (Oktan ve Toksoy, 2019). Öz yargılama bireyin benliği hakkında olumsuz düşüncelerinin bir sonucu olduğu için stres tepkilerinin öz yargılama ile ilişkisinin olması da olasıdır. Bu nedenle öz yargılama düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik stres tepkilerinin de yüksek olması alanyazındaki araştırmalarda karşılaşılan bir sonuç olabilir (Andiç, 2013; Neff, 2003a; 2003b; Oktan ve Toksoy, 2019;). Öz yargılama ve izolasyon bireyin öz şefkat düzeyinin azalmasına neden olan özellikler olmalarının yanı sıra psikolojik belirtilerin artmasına neden olan değişkenlerdir (Küçük, 2020). Öz şefkatin düşük olmasının anksiyete ve depresyonu artırdığı Neff tarafından (2003a; 2003b) tarafından ifade edilmiştir. Benzer şekilde, alanyazında öz şefkatin stres,

ruminasyon, depresyon gibi olumsuz duygudurumlarıyla olumsuz ilişkisinin olduğu bildirilmektedir (Alaloğlu, 2020; Savaş, 2000). Özetle psikolojik belirtiler ile öz şefkat kavramının yakından ilişkisi bulunmaktadır. Bunun nedeni olarak ise öz şefkatin kişisel bir koruyucu görevi görmesi ve belirsizlik gibi anksiyeteye neden olabilecek durumlarda bireyi bu belirsizliklerden kişisel faktörler aracılığıyla koruması (Muris, 2015) olarak düşünülebilir. Tüm bu araştırmalardan anlaşılacağı üzere bireyin öz sevecenlik, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça depresif düşünceler gibi psikolojik belirtileri azalmaktadır. Bireyler olumsuz durumlar yaşasalar bile bunu insanlığın ortak deneyimi olarak görüp mevcut duyguların sadece o ana özgü olduğunu bilmeleri, kendilerine karşı olumsuz bir tutum içinde olmamaları öz şefkatin varlığını gösterir ve bu durum da psikolojik belirtilerin gelişme olasılığını azaltıyor olabilir. Bu ve diğer farklı çalışmalarda öz şefkat düzeyindeki düşüklüğün olumsuz duygudurumlarıyla olumsuz ilişkili olması öz şefkatin koruyucu bir faktör olabileceğine işaret etmektedir.

İkinci olarak ise öz şefkatin öz sevecenlik alt boyutu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında olumsuz ve orta düzeyde ilişki vardır (Öveç, 2020). Bireyin kendisine dair tutumunun nazik, olumlu olması gibi özellikleri içerisinde barındıran öz sevecenlik ile anksiyete, depresyon gibi psikolojik belirtiler arasında gösterilen kavramların olumsuz ilişkide olması ise yine önceki çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir. Örneğin, Uzbaş-Uğur (2020) öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanı ile KSE toplam puanı arasında olumsuz yönlü anlamlı ilişki olduğunu saptamışlardır. Diğer bir deyişle, öz şefkat düzeyi arttıkça psikolojik belirtilerin azaldığı söylenebilir. Öğrenciler ve bipolar bozukluğa sahip hastalarla yapılan başka bir çalışmada ise sosyal güvenlik hissi düşük olan bireylerin diğer insanları daha reddedici olarak algıladıkları belirlenmiştir (Gilbert, 2009). Yine alanyazında depresyon ve anksiyete ile öz şefkat arasındaki ilişkileri inceleyen ve Neff (2003a) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar karşımıza çıkmıştır. Yapılan alanyazın taramasında da bu görüşe uygun olarak öz şefkat ve depresyon, anksiyete ve stres arasında olumsuz ve orta düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Alaloğlu, 2020; Neff, 2003a; 2003b). McPherson ve Pauley (2010) ise öz

şefkatin anksiyete bozukluğu ve depresyon tanısı bulunan hastalardaki deneyimlenme şeklini ve anlamını inceledikleri çalışmalarında katılımcıların şefkat kavramı üzerinde uzun uzun düşünmelerine rağmen, isteninceye kadar öz şefkatten bahsetmemiş olduklarını raporlamıştır. Araştırmacılara göre bu bulgu, psikolojik bozukluğu olan bireylerin ya hiç öz şefkat duygusuna sahip olmadıklarını ya da bu duygunun depresyon veya anksiyete deneyimleri sırasında bir noktada kaybolduğunu göstermektedir. Çalışmada bazı katılımcılar, rahatsızlıklarının etkisiyle, kendilerine şefkatle yaklaşmalarını zorlaştırmış, diğerleri için ise bunu imkânsız hale getirmiştir. Çoğu katılımcı kendilerine şefkatli olmayı zor bulurken, aynı zamanda depresyonda veya endişeli olduklarında öz şefkatin tam tersini yaşadıklarını belirtmişlerdir. Scoglio vd. (2015) post travmatik stres sonrası bozukluğuna sahip kadın katılımcı ile yaptıkları çalışmada, öz şefkat kavramının post travmatik stres sonrası belirtilerindeki şiddet düzeyiyle olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu ve psikolojik sağlamlıkla olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu raporlamışlardır.

COVID-19 döneminde öz şefkat ve psikolojik belirtiler ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde örneğin Kavaklı vd. (2020) çalışmalarındaki katılımcıların algılanan COVID-19 tehdidi düzeylerinin ölüm kaygısını anlamlı düzeyde olumlu yordadığı ve öz şefkat düzeyi yüksek olan katılımcıların ölüm kaygısını daha az hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19 pandemisinin tüm insanları zorlayan ortak bir deneyim olması, süreci insan olmanın ortak bir parçası, ortak bir deneyimi haline getirmiştir. Bu durum COVID-19 pandemi döneminde bireylerin öz şefkatin alt boyutlarından olan paylaşımların bilincinde olma halinin pandemiye karşı koruyucu bir faktör olarak kullanmış olabileceği düşünülmektedir (Demir, 2021), öz şefkatin bilinçli farkındalık alt boyutunun artmasıyla COVID-19 Psikolojik Sıkıntı Ölçeğinin şüphe boyutunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle, bireylerin kendi duygularının ve çevrelerinde olup bitenlerin farkına varması COVID-19'a dair şüphelerinde azalmaya neden olabilmektedir. Özetle öz şefkat ve öz şefkatin olumlu alt boyutları ile psikolojik belirtiler arasında olumsuz öz şefkatin olumsuz alt boyutları ile psikolojik belirtiler arasında olumlu ilişki olması beklendik bir sonuçtur. Öz şefkatin stres düzeyini azaltarak

psikolojik belirtilerin azalmasını sağlaması muhtemel olmakla birlikte, bu çalışmanın ilişkisel modelde gerçekleştirilmesi sebebiyle kesin bir görüşe varılamamaktadır.

Algılanan Sosyal Desteğin Psikolojik Belirtileri Yordayıp Yordamadığına İlişkin Tartışma

Algılanan sosyal destek değişkeni hiyerarşik regresyona Model 3'te dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek değişkeninin toplum alt boyutunun psikolojik belirtileri yordadığı bulunmuştur. Toplumdan algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin COVID-19 gibi zorlu bir krizde psikolojik belirtilerindeki azalmayı yordaması toplumsal desteğin koruyucu bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Nitekim, ilgili alanyazında da toplumsal desteğin ergenin iyi oluşu için önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Chi vd., 2022). Örneğin, Yang ve D'Arcy (2022) toplumsal desteğin kronik hastalıklar ve olumlu ruh sağlığı göstergeleri arasındaki ilişkide aracılık ettiğini saptamışlardır. Bir başka çalışmada ise olumsuz örselenme yaşantıları, kaygı, öz şefkat ve sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlgili çalışmada öz şefkatin kısmen olumsuz örselenme yaşantıları ile anksiyete ilişkisine aracılık ettiği belirlendiği gibi, hem olumsuz örselenme yaşantıları ile anksiyete hem de öz şefkat ile anksiyete arasındaki ilişkilerin sosyal destekle yönetildiğini saptamışlardır. Spesifik olarak, sosyal destek, özellikle daha az çocukluk dönemi örselenme yaşantıları veya daha düşük kaygı ile ilişkili bulunmuştur. Tüm bu sonuçlardan hareketle, toplumdan alınan sosyal desteğin COVID-19 pandemisinin oluşturduğu olumsuz duygulanımları ve psikolojik belirtileri azaltmakta veya psikolojik belirtilerin oluşumunu önlemede bir tampon görevi üstleniyor olabileceği söylenebilir. Bu konuda kesin bir görüşe varılabilmesi için de ergenlerle toplumsal desteğin niteliğine ve işlevine dair nitel görüşmeler gerçekleştirilebilir.

Öneriler

Çalışmada ele alınan değişkenlerin ilişkileri incelendiğinde karşılaşılan sonuçlar ile ilgili daha sonra bu konularda araştırma yapacak olan ruh sağlığı uzmanlarına, araştırmacılara, konu ile ilgili politika yapıcılara ve ailelere bazı öneriler sunulmuştur. Bunlar:

Ruh sağlığı uzmanlarına sunulan öneriler

- Çalışmada elde edilen bulgularda pandemi döneminde lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik belirti puanlarının ve öz şefkat puanlarının anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Liselerde görev yapmakta olan okul psikolojik danışmanları psikolojik belirti düzeyi yüksek olan lise öğrencilerinin bu belirtilerini düşürmek amacıyla öz şefkat uygulamaları yapabilirler.
- Bu çalışmada psikolojik belirti ve lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu nedenle okul genelinde öğrencilerin algılanan toplumsal destek düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Toplumsal destek ve öz şefkat puanı düşük düzeyde olan öğrenciler psikolojik belirtiler yönünden risk grubu olarak düşünülebilir ve bu ergenlere yönelik öncelikli olarak çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Araştırmada incelenen demografik değişkenler üç aşamada psikolojik belirti ile beraber incelenmiş ve ilk aşamada hem cinsiyetin hem gelir düzeyinin hem de anne ve babayla kurulan iletişimin psikolojik belirtileri etkilediği belirlenmiştir. Bu bağlamda ruh sağlığı uzmanları öğrencilerin demografik özelliklerini belirli aralıklarla takip etmeli, söz konusu sosyodemografik özelliklere sahip öğrencilerin psikolojik belirti göstermeye daha yatkın olabileceğini düşünerek önleyici programlar uygulayabilirler. Bu araştırmanın toplumsal destek bulgularından hareketle, COVID-19 pandemisi gibi kriz durumlarında ergenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları sosyalleşmeye ihtiyaç duyan ergenler için çevrim içi vb. çalışmalar gerçekleştirebilirler ve ergenlerin sosyalleşebilecekleri güvenli ve alternatif yolları onlara gösterebilirler. Buna ek olarak ruh sağlığı uzmanları aileler ile olan iş birliğini artırarak ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdikleri zamanın etkili olmasına katkıda bulunmak için onlara yollar sunabilirler ve etkililiğini izleyebilirler. Ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ve bu desteği aldıkları kaynaklar onların hayatında son derece önemlidir. Ergenlerin sosyal desteği doğru ve güvenilir kaynaklardan almaları için okul rehberlik programlarından hem aileleri hem öğretmenleri bilgilendirecek kurslara ve seminerlere yer verilebilir.

Araştırmacılara sunulan öneriler

- Bu araştırma COVID-19 döneminde Konya ilinde yaşayan lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların tek bir ilden seçilmesi sonuçlar üzerinde etkide bulunmuş olabilir. Bu nedenle benzer bir çalışma daha büyük ve kapsamlı bir örneklemede tekrarlanabilir.
- Bu araştırma kesitsel bir araştırma olduğu için sadece araştırmanın yürütüldüğu dönem hakkında bilgi vermektedir. COVID-19 öncesinde, sürecinde ve sonrasında katılımcıların psikolojik belirti düzeylerindeki değişimleri gözlemlemek için boylamsal bir araştırma yürütülebilir.
- Bu araştırma psikolojik belirtinin öz Şefkat ve algılanan sosyal destekle ve demografik özelliklerle ilişkisini incelemektedir. Söz konusu ilişkiler olumlu ya da olumsuz olabilmekle beraber, hangi değişkenin diğerü üzerinde neden-sonuç ilişkisine sahip olduğu bilinmemektedir. Bu nedenle aynı değişkenlerle nedensel veya karma desenle gerçekleştirilecek araştırmalar yürütülebilir. Karma/nitel bir çalışma ile ergenlerin çalışmada ele alınan değişkenleri hayatlarında ne derecede hissettikleri daha derinlikli bir Şekilde değerlendirilebilir. Örneğin, bu araştırmanın bulgularına göre cinsiyet ve psikolojik belirti puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Ergenlik döneminde bulunan bireylerin gelişimsel olarak cinsiyetlerinin daha çok farkında oldukları, toplumsal cinsiyet rollerini sorguladıkları ve bu roller nedeniyle hayatlarına zorluklar yaşayabildikleri göz önüne alındığında kız ergenlerle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilerek yaşadıkları problemler saptanabilir ve bunlara yönelik önleyici çalışmaların gerçekleştirilebilir.
- Nicel çalışmada her ne kadar daha geniş bir örnekleme ulaşılsa da bu değişkenlerle elde edilen veriler nispeten normalleşme sürecinin başladığu pandemi döneminin sonlarında toplandığu için pandemi döneminin başlarında benzer değişkenlerle yapılan çalışmalarla metaanaliz araştırmalarının yapılması, sonuçların genellenebilirliğini değerlendirmeye olanak sağlayabilir.

Politika yapıcılara sunulan öneriler

- Bu araştırma göstermektedir ki ailesinin gelir düzeyi düşük olan lise öğrencilerinin psikolojik belirti geliştirme olasılıkları daha yüksektir. Bu nedenle sosyal devlet anlayışı gereği ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin sunumu bağlamında alt gelir grubundaki ailelere ekonomik olarak destek olunabilir.
- Ailesi alt gelir grubunda yer alan ergenlere burs verilerek hem ekonomik hem eğitsel hem de ruhsal gelişimleri desteklenebilir.
- Bunlara ek olarak ailesi alt gelir grubundaki ergenlerin desteklenmesi için okulda ve halk eğitim merkezlerinde açılan kurslara katılımları teşvik edilerek hem sosyalleşmeleri hem de farklı beceriler geliştirmeleri teşvik edilebilir.
- Araştırmaya göre ergenlerin aileleri ile iletişimi psikolojik belirtilerini yordamaktadır. Öyleyse ergenlerin aileleri ile iletişimlerinin daha sağlıklı olması, ailedeki bireylerin karşılıklı olarak birbirini anlayabilmeleri ve etkili bir iletişim kurabilmeleri için ailelere yönelik kursların sayısı artırılıp anne-bablar bu kurslara katılım göstermeleri konusunda teşvik edilebilir.
- Ergenlerin öz şefkat düzeyleri hem COVID-19'un olumsuz etkilerine karşı koruyucu görev üstlenirken hem de psikolojik belirtilerle olumsuz yönde ilişkilidir. Öyleyse ergenlerin öz şefkat düzeyinin artırılması için okullardaki rehberlik programlarında öz şefkat konusuna daha çok yer verilebilir.

Ailelere sunulan öneriler

- Yapılan araştırma gösteriyor ki COVID-19 pandemisi döneminde eğitimin de uzaktan olmasıyla beraber ergenlerin aileleriyle iletişimi iyi düzeydeyse psikolojik belirti düzeyleri daha az olmaktadır. Bu bağlamda ebeveynlerin ergenlerle iletişim konusunda ilgili ruh sağlığı uzmanlarından destek alması teşvik edilebilir.
- Bunlara ek olarak, ergenin içinde bulunduğu gelişim dönemini ve görevlerini, onlara yönelik sosyal desteği nasıl artırılacağını ve ailece uygulanacak öz şefkat etkinliklerini ailelerin öğrenmesi sağlanabilir.

- Bu araştırmanın bulguları kız ergenlerin erkek ergenlere göre COVID-19 döneminde daha fazla psikolojik belirtiler sergilediklerini gösterdiği için kız ergenlerin bu süreçte desteklenmesi ve var olan sorunlarının çözümü için daha fazla duyarlılık sergilenmesi ve ilgili uzmanlardan psikolojik destek almasını sağlanabilir.

Kaynaklar

- Acar, V. (2009). *Öğretmen adaylarının iletişim becerileri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Afriat, M., De France, K., Stack, D. M., Serbin, L. A., & Hollenstein, T. (2023). Relationship Quality and Mental Health Implications for Adolescents during the COVID-19 Pandemic: a Longitudinal Study. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 544–554.
- Ak, Ç. (2016). *Orta okul öğrencilerinin duygusal zekaları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz duyarlık düzeyleri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akdoğan, A. (2013). Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alaloğlu, G. (2020). Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Alasiri, E., Bast, D., & Kolts, R. L. (2019). Using the implicit relational assessment procedure (IRAP) to explore common humanity as a dimension of self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.004>
- Allen, E. B. & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social Personal Psychology Compass*, 4(2), 107-118.

- Arıcioğlu, A. (2008). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Arpacıoğlu, S., BALTALI, Z. & Ünübol, B. (2021). COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanlarında tükenmişlik, Covid korkusu, depresyon, mesleki doyum düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 88-100.
- Arslansan, R. (2022). Lise öğrencilerinde gelecek beklentisinin mesleki olgunluk ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yök Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye Giriş (Cilt II)*. (K. Atakay, M. Atakay, & A. Yavuz, Çev.). Sosyal Yayınlar.
- Aybay, L. E. (2009). *8-12 yaş grubu kekeme çocukların kaygı, sosyal fobi ve IQ yönünden tetkiki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bakır, V. (2019). Farkındalık temelli bilişsel terapi: Temel felsefesi, kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 21-27. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1757444>.
- Bal, U., & Çakmak, S., & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Balkaya, F. & Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baltacı, U. M. (2021). *İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bannister, D. (1985). The free-floating concept of anxiety. *Current Issues in Clinical Psychology*, 2, 227-235.

- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bayar, Ö. & Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde affetme ve algılanan sosyal destek* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Beck, A. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194–198.
- Beck, A. T. & Hollon, S. (1993). Controversies in cognitive therapy: A dialogue with Aaron T. Beck and Steve Hollon. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 7(2), 79–93.
- Bekaroğlu, E. & Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Three Rivers Press.
- Bera, L., Souchon, M., Ladsous, A., Colin, V., & Lopez-Castroman, J. (2022). Emotional and behavioral impact of the COVID-19 epidemic in adolescents. *Current psychiatry reports*, 24(1), 37-46.
- Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları

- açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi-Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 23(1), 38-51.
- Bluth, K., Park, J. & Lathren, C. (2020). Is parents' education level associated with adolescent self-compassion? *Explore (NY)*, 16(4), 225-230.
- Bowker, J.C., Adams, R.E., Fredstrom, B.K. & Gilman, R. (2014). Experiences of being ignored by peers during late adolescence: Linkages to psychological maladjustment. *Merrill -Palmer Quarterly*, 60(3), 328–354.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M., & Smith, F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *The British Journal of Psychiatry*, 159(1), 106-114.
- Boyce, P. & Mason, C. (1996). An Overview of Depression-Prone Personality Traits And The Role Of Interpersonal Sensitivity. *Australian And New Zealand Journal Of Psychiatry*, 30, 90-103.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Brodaty, H., Peters, K., Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., & Wilhelm, K. (1991). Age and depression. *Journal of Affective Disorders*, 23(3), 137–149.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Shambala.
- Brown, B. B., & Lohr, M. J. (1987). Peer-group affiliation and adolescent self-esteem: An integration of ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 47–55.
- Buss, A. H., , & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459.

- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. Behavioral Publications.
- Cassel, J. (1976) The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104, 107-123.
- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and "Stress": Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4, 471-482.
- Cheng, S.K., Wong, C., Tsang, J. & Wong, K. (2004). Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Psychological medicine*, 34(7), 1187-1195.
- Chi, X., Jiang, W., Guo, T., Hall, D. L., Luberto, C. M., & Zou, L. (2022). Relationship between adverse childhood experiences and anxiety symptoms among Chinese adolescents: The role of self-compassion and social support. *Current Psychology*, 1-13.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Cohen, C. I., & Sokolovsky, J. (1979). Clinical use of network analysis for psychiatric and aged populations. *Community Mental Health Journal*, 15(3), 203–213.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Çağlayan Tunç, A., Zorba, E. & Çingöz, Y. E. (2020). Covid-19 salgını döneminde egzersizin yaşam kalitesine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 127-135.
- Çelik, F., & Gündüz, N. (2020). Covid-19 pandemisinde yas. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 99-102.

Çiçek, İ. (2018). *Ergenlerde ayrışma-bireyleşme, çok yönlü eylemli kişilik özellikleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Çobanoğlu, L. (2022). *Öğretmenlerin pandemi sonrası EBA tutum ve kullanım alışkanlıklarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.

Çolakoğlu, Ü., & Yurcu, G. (2019). Sağlık Turizmi Çalışanlarının Rekreatif Faaliyet Katılımlarına Göre Kişilerarası Duyarlılık ve Yaşam Doyum İlişkisi. *Journal of Travel and Tourism Research*, (14), 69-92.

Dağ, I. (1991). Belirti tarama listesi (Scl-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği [Reliability and validity of the Symptom Check List (SCL-90-R) for university students. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5–12.

Darvishi, E., Golestan S., Demehri F., Jamalnia S. (2020). A cross-sectional study on cognitive errors and obsessive-compulsive disorders among young people during the outbreak of coronavirus disease 2019. *Activitas Nervosa Superior*, 62(4), 137-142.

Demirbilek, H. (2021). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-sefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellenmesi ile incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.

- Deniz, Ü., & Kesicioğlu, O. S. (2012). Okul öncesi öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-13.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595–605.
- Degoratis, L. R., Rickels, K., & Rock, A. F. (1976). The SCL-90 and the MMPI: a step in the validation a new self-report scale. *British Journal of Psychiatry*, 128(3), 280-289.
- Demir, G. (2021). *Covid-19 salgın sürecinde psikososyal destek çalışanlarının öz şefkat tutumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Deli, S. (2021). *Fen bilimleri öğretmenlerinin pandemi sürecindeki deneyimlerinin ve pandemi sonrası sürece ilişkin önerilerinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi.
- Delvecchio, E., Gizzi, G., Mazzeschi, C., Beccari, T., & Albi, E. (2022). Possible stress–neuroendocrine system–psychological symptoms relationship in pregnant women during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11497.
- Didin, M., Yavuz, B., & Yazıcı, H. G. (2022). Covid-19'un Öğrencilerin Stres, Anksiyete, Depresyon, Korku Düzeylerine Etkisi: Sistemik Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 38-45.
- Dirik, G., & Şahin, G. (2008). Kişilik özellikleri, hostilite (düşmanlık, öfke) ve sosyal desteğin miyokard infarktüsü (kalp krizi) geçiren hastaların kaygı ve depresyon düzeyleri ile ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(15), 249-266.

- Doğrusever, C. (2020). *Ergenlerin internet bağımlılık, algılanan sosyal destek, yalnızlık ve psikolojik belirti düzeyleri: farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. [Doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30(3) 30-44.
- Duran, S. (2022). COVID-19 döneminde obsesif kompulsif bozukluk: Sistematik bir inceleme. *Sağlık ve Toplum*, 32(3) 58-69.
- Durmaz, N. (2019). *Ortaokul öğretmenlerinin ergenlik dönemi öğrencilerine dair toplumsal cinsiyet algısı: İstanbul örneği* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Emre, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sahip olunan benlik kurgusunun algılanan sosyal destek üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Erdoğdu, A. İ., (2021). *Sosyal pazarlama kampanyası aracılığıyla pandemi sonrası teleçalışma ile İstanbul'daki beyaz yaka çalışanların refahlarını artırma* [Yüksek lisans tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Erickson, R. P. (1968). Stimulus coding in topographic and nontopographic afferent modalities: on the significance of the activity of individual sensory neurons. *Psychological review*, 75(6), 447.
- Fineberg, N. A., Van Ameringen, M., Drummond, L., Hollander, E., Stein, D. J., Geller, D., Walitza, S., Pallanti, S., Pellegrini, L., Zohar, J., Rodriguez, C. I., Menchon, J. M., Morgado, P., Mpavaenda, D., Fontenelle, L. F., Feusner, J. D., Grassi, G., Lochner,

- C., Veltman, D. J., Sireau, N., ... Dell'Osso, B. (2020). How to manage obsessive-compulsive disorder (OCD) under COVID-19: A clinician's guide from the International College of Obsessive Compulsive Spectrum Disorders (ICOCS) and the Obsessive-Compulsive and Related Disorders Research Network (OCRN) of the European College of Neuropsychopharmacology. *Comprehensive psychiatry*, 100.
- Freud, S. (1964). New introductory lectures on psycho-analysis. In J. Strachey (Ed.),
- Gartı, A. (2022). *Pandemi sorası satın alma karar sürecinde sosyal medya pazarlama kanallarının Fas tüketici davranışlarına etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Geçtan, E. (1992). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve sonrası* (7.Baskı). Remzi Kitabevi.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life challenges*. Constable and Robinson Ltd.
- Gilligan, C., & Attanucci, J. (1988). Two moral orientations: Gender differences and similarities. *Merrill-Palmer Quarterly*, 34(3), 223–237.
- Gökalp, R. (2010). Sosyal anksiyete bozukluğu: Eştanıda (Komorbidite) psikoterapinin yeri ve önemi. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri*, 3(4), 90-5.
- Green, C. E. L., Freeman, D., Kuipers, E., Bebbington, P., Fowler, D., Dunn, G., & Garety, P. A. (2007). Measuring ideas of persecution and social reference: the green et al. paranoid thought scales (GPTS). *Psychological Medicine*, 38(1), 101-111.
- Griffiths, M. (2011). Validity, utility and acceptability of borderline personality disorder diagnosis in childhood and adolescence: survey of psychiatrists. *The Psychiatrist*, 35(1), 19-22.

- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849.
- Günaydın, N. C. & Baykal, S. (2020). COVID-19 pandemi döneminde astım tanılı ergenlerde anksiyete düzeyinin değerlendirilmesi. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 8(3), 288 – 294.
- Gür, T. (2022). *Uzaktan eğitimin ergenlerde akademik kendini düzenleme, motivasyonel stratejiler kullanma becerileri ve akademik başarı ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Henein, A., Pascual-Sanchez, A., Corciova, S., & Hodes, M. (2022). Obsessive–compulsive disorder in treatment seeking children & adolescents during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-4.
- Horney, K. (1986). *Günümüzün nevrotik insanı*. (A.Erdem Bagatur, Çev.) İstanbul: Yaprak Yayınları.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., Xiao, Y., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet (London, England)*, 395(10223), 497–506.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Hupcey, JE. (1998). Social support: Assessing conceptual coherence. *Qualitative Health Research*, 8(3), 304-318.
- İhsan, O. K. U. R., & Demirel, Ö. F. (2020). COVID-19 ve psikiyatrik bozukluklar. *Medical Research Reports*, 3(Özel Sayı), 86-99.

İnözü, M., Çelikcan, U., Akin, B., & Cicek, N. (2020). The use of virtual reality (VR) exposure for reducing contamination fear and disgust: Can VR be an effective alternative exposure technique to in vivo?. *Journal Of Obsessive-Compulsive And Related Disorders*, 25.

Jopling, David, A. (2000). *Self-knowledge and the self*. Routledge.

Kabeloğlu, V. & Gül, G. (2021). Covid-19 salgını sırasında uyku kalitesi ve ilişkili sosyal ve psikolojik faktörlerin araştırılması. *J Turk Sleep Med*, (8)97-104.

Kalafat, A. (2021). *Ergen siber zorbalık duyarlılığı ile algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Karaaslan, B. S. (2021). *Covid-19 salgın sürecinde ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile depresyon ve somatik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Karabudak, M. F. (2021). *Pandemi sürecinde ergenlere verilen sosyal destek eğitim programının ergenlerin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Karakoç, D. (2022). *Covid-19 pandemi süreci algılanan sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul aydın Üniversitesi.

Kapıcı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.

- Kaplan, V., Kürümlüoğlul, R. & Bütün, B. (2021). COVID-19 pandemisine bağlı karantina sürecinin ergenlerin gelecek beklentileri ve anksiyete düzeylerine etkisi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 4(7), 12-23.
- Karaaslan, B. S. (2021). *Covid-19 salgın sürecinde ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile depresyon ve somatik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Karslıoğlu, E. H., & Yüksel, N. (2007). Obsesif kompulsif bozukluğun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10(3), 3-13.
- Karanfil, R., Akçan, R., & Orhan, Ö. (2011). Çocuğun cinsel istismarı ile ilgili asılsız iddialar ve paranoid bozukluk: iki olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 53-7.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kimter, N. (2020). Examining the psychological resilience levels of individuals in the days of COVID-19 in terms of some variables. *IBAD Journal of Social Sciences*, (Special Issue), 574-605.
- Kışlal, Y. D. (2022). *Zorbalık mağduriyetinin yordayıcıları olarak öz-şefkat, çocukluk deneyimleri ve temel psikolojik ihtiyaçlar: bir karma yöntem araştırması* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Koç, A., Tok, H. H., Uzun, L. N., & Ensari, H. (2021). Covid-19 sebebiyle bir kurumda karantina altında bulunanlarda depresyon, anksiyete, durumsal suçluluk düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 58, 146-153.
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart*. Bantam Books.
- Koçak, Z. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde evlilik uyumuyla ilişkili faktörler olarak ruhsal yakınmalar ve psikolojik dayanıklılık*. [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Labellarte, M. J., Ginsburg, G. S., Walkup, J. T., & Riddle, M. A. (1999). The treatment of anxiety disorders in children and adolescents. *Biological Psychiatry*, 46(11), 1567-1578.
- Lappalainen, P., Lappalainen, R., Keinonen, K., Kaipainen, K., Puolakanaho, A., Muotka, J., & Kiuru, N. (2022). In the shadow of COVID-19: A randomized controlled online ACT trial promoting adolescent psychological flexibility and self-compassion. *J Contextual Behav Sci*, 27, 34-44.
- Li, Q., Wu, J. & Wu, Q. (2022). Self-compassion buffers the psychological distress from perceived discrimination among socioeconomically disadvantaged emerging adults: A longitudinal study. *Mindfulness*, 1-9.
- Langer, E., J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.
- Liu, Y., Di, S., Shi, Y. & Ma, C. (2020). Meaning in life and adolescent self-control: Effect of perceived social support and its gender differences. *Front Psychol*, 23, 13-23.
- Li, S. & Hao, J. (2022). Are adolescents with higher self-esteem more prosocial? exploring the moderating effect of self-compassion in different genders. *J Genet Psychol*, 183(5), 364-380. doi: 10.1080/00221325.2022.2083937.
- Liu CH, Zhang E, Wong GTF, et al. Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: *Clinical implications for U.S. young adult mental health*, 290, 113-172.
- Mardikyan, N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar ile öz şefkat düzeylerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilişkisinin incelenmesi*.

[Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Marsh IC, Chan SWY, MacBeth A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents-a meta-analysis. *Mindfulness (NY)*, 9(4), 1011-1027.
- Mzadi, A. E., Zouini, B., Kerekes, N. & Senhaji, M. (2022). Mental health profiles in a sample of Moroccan high school students: comparison before and during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 12, 2494.
- Moron, M., Jach, Ł., Atlas, K. & Moroń, R. (2023). Parental and Pandemic Burnout, Internalizing Symptoms, and Parent-Adolescent Relationships: A Network Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(2), 428-443.
- Miller, P. M., & Ingham, J. G. (1976). Friends, confidants and symptoms. *Social Psychiatry*, 11(2), 51–58.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-106.

- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Offer, D., & Sabshin, M. (1974). *Normality: Theoretical and clinical concepts of mental health*. Basic Books.
- Okray, Z. (2021). COVID-19 Pandemisi ve obsesif kompulsif bozukluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 588-604.
- Öncü, S. (2021). Covid-19 pandemisinin ergenler üzerindeki etkilerinin incelenmesi . *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(13), 18-35.
- Önel, S. N. (2021). *Covid-19 sürecinde öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Özakkaş, T. (2018). Psikoterapi tarihi ve bütüncül psikoterapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 1-24.
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı & benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Özen, E. M., Serhadlı, Z., Türkcan, A. S., & Ülker, G. E. (2010). Somatization in depression and anxiety disorders. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 23(1), 60-72.
- Özer, D., & Altun, Ö. Ş. (2022). COVID-19 Pandemi Sürecinde Yaşanan Korkunun Merhemi: Öz-Şefkat. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 400-406.
- Öztürk, O. (1995). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Hekimler Yayın Birliği.

- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Pişkin, M. (1999). Özsaygı ve benlik kavramının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. [Konferans Sunumu]. 5.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi 1999, Ankara, Türkiye.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(1), 250-255.
- Rodriguez-Cano, R., Kyriotakis, G., Cortés-García, L., Bakken, A., & Von Soest, T. (2023). Polysubstance use and its correlation with psychosocial and health risk behaviours among more than 95,000 Norwegian adolescents during the COVID-19 pandemic (January to May 2021): a latent profile analysis. *The Lancet Regional Health–Europe*, 28.
- Rogers, CR. (1961) *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1979). *Components of Rosenberg's self-esteem scale. Conceiving the self*. Basic Books.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Shambala
- San Biagio, P. L., Newman, J., Madonia, F., & Palma, M. U. (1989). Co-solute control of the self-assembly of a biopolymeric supramolecular structure. *Chemical physics letters*, 154(5), 477-483.
- Sarı, C. (2008). *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Sarvey, D., & Welsh, J. W. (2021). Adolescent substance use: Challenges and opportunities related to COVID-19. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 122.

Saulle, R., De Sario, M., Bena, A., Capra, P., Culasso, M., Davoli, M., Lorenzo, A.D., Lattke, L.S., Marra, M., Mitrova, Z., Paduano, S., Rabaglietti, E., Sartini, M. ve Minozzi, S. (2022). School closures and mental health, wellbeing and health behaviours among children and adolescents during the second COVID-19 wave: a systematic review of the literature. *Epidemiologia e prevenzione*, 46(5-6), 1-20.

Schafer, R. (1964). The clinical analysis of affects. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 12, 275–299.

Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population.

Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Strateji ve Bütçe Başkanlığı (2019), Onbirinci Kalkınma Planı: 2019-2023, T. C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı Yayını, Ankara, <http://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2019/07/On-Birinci-Kalkinma-Plani.pdf> (Erişim Tarihi: 03.09.2019).

Sullivan, H. S. (1948). The meaning of anxiety in psychiatry and in life. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 11, 1–13.

Şahbudak B., & Emiroglu N. (2020). Çocuk ve ergende covid-19 salgını ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 27(2), 59-63.

Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.

Şencan, B. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Şahin, N. H., Batıgün, A. D., & Uğurtaş, S. (2002). Kısa semptom envanteri (KSE): ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125–135.
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 187–202.
- Tekin, M., Tekin, A., (2014). Anksiyete Bozukluklarında Dissosyatif Belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(4), 330-339.
- Tepe, F. (2020). *Varoluşsal bir sorun olarak ölüm kaygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Tiryaki A, Özkorumak E & Ak İ. (2007). Şizofreni Tanısı Almış Poliklinik Hastalarında Psikiyatrik Eş Tanılar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 17(4), 1-24.
- Toprakçı, B. (2021). *Covid-19 sürecinde beden farkındalığı, kaygı ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin araştırılması*. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tolsdorf, C. C. (1976). Social networks, support, and coping: An exploratory study. *Family Process*, 15(4), 407–417.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek üzerine bir inceleme*. [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tunçyürek, D. (2023). *14-18 yaş arasındaki ergenlerin covid-19 pandemisi sürecindeki sosyal etkileşim deneyimleri*. [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Türk, E. (2022). *Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon: lise öğrencileri üzerine ilişkisel bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Türken, M., & Köse, Ş. (2020). Covid-19 bulaş yolları ve önleme. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30, 36-42.
- Umaç, E. H. ve Aydın, A. (2021). COVID-19 Salgınında Ergenlerin Sağlığının Korunması ve Sürdürülmesi: Annelerin Perspektifinden. *Çocuk Dergisi*, 21 (1), 68-73.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. doi:10.18863/pgy.238183.
- Yılbaş, B. (2021). COVID-19 tanısı ile tedavi gören bireylerin iyileşme dönemi sonrasında psikiyatrik tanı açısından değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(2).
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4) , 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Yıldız, H. (2021). *Ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin aile ilişkileri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Wu, P., Goodwin, R. D., Fuller, C., Liu, X., Comer, J. S., Cohen, P., & Hoven, C. W. (2010). The relationship between anxiety disorders and substance use among adolescents in the community: specificity and gender differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 177-188.

- Yang, J., Cao, J., Han, J., Xiong, Y., Luo, L., Dan, X., Yang, Y., Lin, L., Sun, J. & Sun, Q. (2022). Stretchable multifunctional self-powered systems with Cu-EGaIn liquid metal electrodes. *Nano Energy*, 101, 107582.
- Yang, G., & D'Arcy, C. (2022). Physical activity and social support mediate the relationship between chronic diseases and positive mental health in a national sample of community-dwelling Canadians 65+: A structural equation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 298, 142-150.
- Yavuz, E. (2020). *Olumsuz erken çocukluk dönemi deneyimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik saygısının aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yektaş, Ç. (2020). Ergenlerde pandeminin ruhsal etkileri. *COVID-19 pandemisi ve çocuk ve ergen ruh sağlığı*, 1, 13–18.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. Özgür Yayınları.
- Zhen, B., Yao, B. & Zhou, X. (2022). How does parent-child communication affects posttraumatic stress disorder and growth in adolescents during the COVID-19 pandemic? The mediating roles of self-compassion and disclosure. *J Affect Disord*, 1(306), 1-8.
- Zhou, T., Bian, X., Zhang, K., Zheng, S., Lin, Y., Zheng, H., Liu, J. & Finan, J. (2022). Maternal anxiety symptoms and Chinese adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: the protective role of adolescents' self-compassion. *Frontiers in Psychiatry*, 13.

EKLER

EK-A: Katılımcı Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmanın genel amacı, lise öğrencilerinin öz şefkat puanları ile bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, ebeveynleri ile iletişim durumları), psikolojik belirti ve algılanan sosyal destek puanları arasındaki ilişkileri belirlemektir. Bu kapsamda lise öğrencilerinden bazı ilgili ölçekler doldurmaları istenecektir. İlgili çalışmanın uygulanması konusunda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan ve Milli Eğitim Bakanlığından gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın uygun şekilde yürütüldüğünden emin olmak için bu kurumlara başvurabilirsiniz.

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu araştırmaya katılmamayı seçme hakkına sahipsiniz. Araştırma bir ölçek seti içermektedir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15-20 dakika arasında sürmektedir. Başta siz ve ebeveyniniz onay verseniz de dilediğiniz anda soruları cevaplamayı bırakıp, çalışmadan ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda doldurduğunuz hiçbir maddenin verileri araştırmada kullanılmayacaktır.

Ölçekler ve bu form aracılığıyla sizden elde edilen bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Varsa sorularınızı cevaplandırmak ya da bu araştırma hakkında daha ayrıntılı bir açıklama almanız için sorumlu araştırmacının iletişim bilgilerine aşağıda yer verilmiştir.

Katılımcı Beyanı

“Yüksek lisans tezi olarak Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk danışmanlığında Psk. Dan. Esmâ Pehlivan tarafından yürütölen ve katılımcı olmam teklif edilen araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgileri dikkatli bir şekilde okudum. Bu çalışmaya katılmam durumunda ilgili bilgilerin gizliliğine büyük bir özen ve saygıyla yaklaşılaçağına inanıyorum. Toplanan verilerin bilimsel amaçla kullanımı

sırasında kişisel bilgilerin özenle korunacağı konusunda araştırmacılar tarafından bana yeterince güven verildi.

Yukarıda yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış durumdayım ve tek başıma belli bir düşünme süreci sonucunda araştırmaya katılmam için yapılan daveti memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.”

Sorumlu Araştırmacı

Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk

Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve

Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Araştırmacı

Psi. Dan. Esmâ Pehlivan

EK-B: Veli Onam Formu

Bu araştırmanın genel amacı, lise öğrencilerinin öz şefkat puanları ile bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, ebeveynleri ile iletişim durumları), psikolojik belirti ve algılanan sosyal destek puanları arasındaki ilişkileri belirlemektir. Bu kapsamda lise öğrencilerinden bazı ilgili ölçekler doldurmaları istenecektir. İlgili çalışmanın uygulanması konusunda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan ve Millî Eğitim Bakanlığından gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın uygun şekilde yürütüldüğünden emin olmak için bu kurumlara başvurabilirsiniz.

Çocuğunuzun bu araştırmaya katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz anketi okulda ders saatinde dolduracaktır. Bu çalışmada çocuğunuzun cevaplayacağı sorular onun psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olacak nitelikte değildir. Çocuğunuzun sorulardan rahatsız olması durumunda da soruları cevaplandırmayı bırakma hakkı olup ilgili araştırmacılar tarafından gerekli destek için sizlere danışmanlıkta bulunulacaktır. Çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra hem siz hem de çocuğunuz araştırmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Varsa sorularınızı cevaplandırmak ya da bu araştırma hakkında daha ayrıntılı bir açıklama almanız için araştırmacıların iletişim bilgilerine aşağıda yer verilmiştir.

Katılımcı Beyanı

“Yüksek lisans tezi olarak Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk danışmanlığında Psk. Dan. Esma Pehlivan tarafından yürütölen ve çocuğumun katılımcı olması teklif edilen araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgileri dikkatli bir şekilde okudum. Çocuğumun bu çalışmaya katılması durumunda ilgili bilgilerin gizliliğine büyük bir özen ve saygıyla yaklaşılacağına inanıyorum. Toplanan verilerin bilimsel amaçla kullanımı sırasında kişisel bilgilerinin özenle korunacağı konusunda araştırmacılar tarafından bana yeterince güven verildi.

Yukarıda yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış durumdayım ve tek başıma belli bir düşünme süreci sonucunda çocuğumun araştırmaya katılması için yapılan daveti memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.”

Sorumlu Araştırmacı

Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk

Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve

Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Araştırmacı

Psi. Dan. Esmâ Pehlivan

EK-C: Kısa Semptom Envanteri Kullanım İzni

Kısa Semptom Envanteri İzin Hk. Gelen Kutusu x



esma pehlivan

Sayın Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN hocam, Ben Esmâ PEHLİVAN. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisa...

7 Kas 2021 Paz 17:44



Aysegul.Durak.Batigun@ankara.edu.tr

Alıcı: ben

8 Kas 2021 Pzt 10:22



Sayın Pehlivan,

söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...

Prof. Dr. Ayşegül Durak Batigün



EK-D: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni

Özşefkat Ölçeği Kısa Formu İzin Hk.

Gelen Kutusu x



esma pehlivan

7 Kas 2021 Paz 17:56



Sayın Doç. Dr. Tuğba SARI hocam, Merhaba, nasılsınız? Ben Esmâ PEHLİVAN. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüks...



Tuğba Sarı

7 Kas 2021 Paz 20:36



Sevgili Esmâ, Seni ölçeğin ilk yazarı olduğu için Musa Yıldırım'a yönlendiriyorum. Başarılar diliyorum. Tuğba Sarı Kimden: esma pehlivan [REDACTED]



musa yıldırım

7 Kas 2021 Paz 21:12



Alıcı: Tuğba, ben

Sayın Tuğba Hocam ve Esmâ Hanım merhaba,
Esmâ Hanım ölçek maddelerini ekte gönderiyorum.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Saygılarımla.
Musa Yıldırım
Uzman Psikolojik Danışman
Yenikent Anadolu Lisesi
Adres : Yenikent, Gazi Mustafa Paşa Cd. No:11, 41900 Derince/Kocaeli

Windows'u Etkinleştir

Özşefkat Ölçeği Kısa Formu İzin Hk.

Gelen Kutusu x



esma pehlivan

7 Kas 2021 Paz 17:56



Sayın Doç. Dr. Tuğba SARI hocam, Merhaba, nasılsınız? Ben Esmâ PEHLİVAN. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüks...



Tuğba Sarı <tugbasari@akdeniz.edu.tr>

7 Kas 2021 Paz 20:36



Alıcı: [REDACTED]

Sevgili Esmâ,
Seni ölçeğin ilk yazarı olduğu için Musa Yıldırım'a yönlendiriyorum.
Başarılar diliyorum.

Tuğba Sarı

Kimden: esma pehlivan [REDACTED]

Gönderildi: 07 Kasım 2021 Pazar 17:56

Kime: Tuğba Sarı

Konu: Özşefkat Ölçeği Kısa Formu İzin Hk.

EK-E: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni



esma pehlivan

4 Ocak Sal 19:31 ☆

Sayın Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM hocam, Merhaba, nasılsınız? Ben Esmâ PEHLİVAN. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde...



İbrahim Yıldırım

4 Ocak Sal 19:55 ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Sayın Esmâ Pehlivan,

Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK'ün akademik danışmanlığında yürütmeyi planladığınız Yüksek Lisans tezinizde veri toplamak amacıyla kullanmanız için Algılanan Sosyal Destek Ölçeği(ASDÖ-R) ekte gönderilmiştir. Kolaylıklar ve başarılar dilerim.

Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

esma pehlivan [REDACTED] 4 Oca 2022 Sal, 19:31 tarihinde şunu yazdı:



ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)			
Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM			
1. Akademik danışmanımın bana yardımcı olabileceğine inanıyorum.	1	2	3
2. Akademik danışmanımın bana destek olabileceğine inanıyorum.	1	2	3
3. Akademik danışmanımın bana rehberlik yapabileceğine inanıyorum.	1	2	3
4. Akademik danışmanımın bana tavsiyelerde bulunabileceğine inanıyorum.	1	2	3
5. Akademik danışmanımın bana bilgi verebileceğine inanıyorum.	1	2	3
6. Akademik danışmanımın bana yardımcı olabileceğine inanıyorum.	1	2	3
7. Akademik danışmanımın bana destek olabileceğine inanıyorum.	1	2	3
8. Akademik danışmanımın bana rehberlik yapabileceğine inanıyorum.	1	2	3
9. Akademik danışmanımın bana tavsiyelerde bulunabileceğine inanıyorum.	1	2	3
10. Akademik danışmanımın bana bilgi verebileceğine inanıyorum.	1	2	3

EK-F: Duyuru Metni**BİLİMSEL ÇALIŞMA: PANDEMİ DÖNEMİNDE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ ARAŞTIRMASINA KATILMAK İSTER MİSİNİZ?**

Sayın katılımcı,

Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans tezi kapsamında Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK'ün danışmanlığında Psi. Dan. Esmâ PEHLİVAN tarafından bir araştırma gerçekleştirilmektedir. Bu araştırmanın amacı , lise öğrencilerinin öz şefkat puanları ile bazı sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, ebeveynleri ile iletişim durumları), psikolojik belirti ve algılanan sosyal destek puanları arasındaki ilişkileri belirlemektir. Bu bağlamda sosyodemografik değişkenlere göre öz şefkat puanlarının değişip değişmediği ile psikolojik belirti ve algılanan sosyal destek puanlarının öz şefkati yordayıp yordamadığını belirlenecektir. Bu çalışmanın evrenini Konya İlindeki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında lise düzeyinde eğitim görmekte olan yaklaşık 465 öğrenciye ulaşılmak istenmektedir.

Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup araştırma kapsamında katılımcılardan bazı ilgili ölçekleri doldurmaları istenecektir. Çalışmaya katılmanız durumunda dahi dilediğiniz zaman çalışmadan ayrılabilme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda da doldurduğunuz hiçbir maddenin verileri araştırmada kullanılmayacaktır. Ölçekler aracılığıyla sizden elde edilen bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Yukarıda belirtilen araştırmaya katılmaya gönüllü iseniz veya araştırma hakkında bilgi almak isterseniz aşağıdaki iletişim bilgilerini kullanarak araştırmacılara ulaşabilirsiniz.

Araştırmacılar:

Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK Psi. Dan. Esmâ PEHLİVAN

EK-G: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu form sizin kişisel ve eğitsel bazı özellikleriniz ile ilgili bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her soruyu dikkatle okuyup, size uygun gelen seçeneğin başındaki parantezin içine çarpı işareti (X) koyunuz. Verdiğiniz yanıtlar toplu olarak değerlendirileceğinden formun üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkürler.

Psi Dan. Esmâ PEHLİVAN

Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK

Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Kimlik cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Sınıfınız:

Sizece ailenizin aylık geliri: () Düşük düzeyde () Orta düzeyde () Yüksek düzeyde

Ebeveynlerle iletişimin: () Kötü düzeyde () Orta düzeyde () İyi düzeyde

Kardeş sayınız:

EK-H: Kısa Semptom Envanteri

Açıklama: Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dâhil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasının karşısındaki boşluğa yazınız.

0- Hiç

1-Çok az

2-Orta derecede

3-Oldukça fazla

4- İleri derecede

	MADDELER	CEVAPLAR
1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	
2	Baygınlık, baş dönmesi	
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	
5	Olayları hatırlamada güçlük	

EK-İ: Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daim a
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

EK-J: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıdaki anket aileden ve toplumdan algılanan sosyal destek düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu anketteki bütün soruları aşağıdaki değerlendirmeye göre cevaplandırınız. Lütfen her soruya cevap veriniz.

(1) Hiç uygun değil

(2) Kısmen uygun

(3) Oldukça uygun

	DURUM CÜMLELERİ	AİLE	TOPLUM
1	Her zaman desteğini arkamda hissederim	(1) (2) (3)	(1) (2) (3)
2	Sorunlarımı görüş ve isteklerime göre çözmemi engeller	(1) (2) (3)	(1) (2) (3)
3	Bir haksızlığa uğradığımda beni desteklemez	(1) (2) (3)	(1) (2) (3)
4	Bana değer verdiğine inanırım	(1) (2) (3)	(1) (2) (3)
5	Duygu, düşünce ve inançlarımı açıklayamam	(1) (2) (3)	(1) (2) (3)

EK-K: T.C. Sağlık Bakanlığı Bilimsel Araştırma Çalışmaları Başvuru Sonucu

Bilimsel Araştırma Başvurusu Gelen Kutusu x



Bilimsel Araştırma Başvurusu <portal@saglik.gov.tr>
Alıcı: ben

10 Mar 2022 19:38 ☆ ↩ ⋮

Sayın İlgili,

Bilimsel Araştırma Platformuna yapmış olduğunuz başvuru incelenmiştir.

Bu çalışmayı yapmanız Bakanlığımızca uygun olarak değerlendirilmiştir. Araştırmanızın gerektirdiği diğer tüm süreçlerin (etik kurul, etik komisyon, faz çalışması, diğer izinler vb.) tamamlanması konusunda araştırmacı/lar sorumludur.

Açıklama :

Form Adı : Esmâ Pehlivan-2022-03-09T00_02_20

Başvuru Formu için [tıklayınız](#).

Başvuru Formunuzu <https://bilimselarastrirma.saglik.gov.tr/> adresinden görüntüleyebilirsiniz.

İlginiz ve katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

T.C. Sağlık Bakanlığı

Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Not: Bu ileti Bilimsel Araştırmanızın Değerlendirilmesinin tamamlanması nedeniyle sistem tarafından otomatik gönderilmiştir. Lütfen bu iletiyi cevaplamayınız.

YASAL UYARI:

Bu e-postanın içerdiği bilgiler (ekileri de dahil olmak üzere) gizlidir. T.C. Sağlık Bakanlığı onayı olmaksızın içeriği kopyalanamaz, üçüncü kişilere açıklanamaz veya iletilemez. Bu mesajın gönderilmek istendiği kişi değilseniz (ya da bu e-postayı yanlışlıkla aldıysanız), lütfen yollayan kişiyi haberdar ediniz ve mesajı sisteminizden derhal siliniz. T.C. Sağlık Bakanlığı bu mesajın içerdiği bilgilerin doğruluğu veya eksiksiz olduğu konusunda bir garanti vermemektedir. Bu nedenle, bilgilerin ne şekilde olursa olsun içeriğinden, iletimesinden, alınmasından ve saklanmasıyla T.C. Sağlık Bakanlığı sorumlu değildir. Bu mesajın içeriği yazınıza ait olup, T.C. Sağlık Bakanlığı görüşlerini içermeyebilir.

Bu e-posta bize bilinen tüm bilgisayar virüslerine karşı taranmıştır.

EK-L: T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma İzin Belgesi



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-83688308-605.99-58858727
Konu : Araştırma İzni (Esmâ PEHLİVAN)

26.09.2022

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığının (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü) 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 19/09/2022 tarihli ve E-51944218-300-00002396449 sayılı yazımız.
c) 23/09/2022 tarihli Araştırma İzinleri Değerlendirme Komisyonu Tutanağı.

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Esmâ PEHLİVAN'ın "Pandemi Döneminde Lise Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın; Konya ili genelinde bulunan ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak ve ilgi (a) Genelgede belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla gerçekleştirilmesi ilgi (c) komisyon tutanağı ile uygun görülmektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2022-2023 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçlarının kullanılması, elde edilecek kişisel verilerin gizliliği hususuna dikkat edilmesi ve araştırma sonucunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde elektronik ortamda istatistik42@meb.gov.tr e-posta adresine ve bir adet kitapçık olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Arz/Rica ederim.

Mustafa KURT
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EK-M: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 06/09/2022 10:59
Sayı: E-35853172-300-00002374101



00002374101

Sayı : E-35853172-300-00002374101
Konu : Esmâ PEHLİVAN Hk. (Etik Komisyon İzni)

6.09.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21.07.2022 tarihli ve E-51944218-300-00002295661 sayılı yazımız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinden **Esmâ PEHLİVAN**'ın **Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK** danışmanlığında yürüttüğü "**Pandemi Döneminde Lise Öğrencilerinin Öz Şefkat Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **09 Ağustos 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

EK-N: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

(İmza)

Ad SOYADI

EK-O: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

28/07/2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı : Pandemi Döneminde Lise Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerinin Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Sosyal Destek

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
28/07/2023	132	198,848	04/07/2023	%16	2137999545

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: ESMA PEHLİVAN

Öğrenci No.: N19230571

Ana Bilim Dalı: EĞİTİM BİLİMLERİ

İmza

Programı: REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK

EK-P: Thesis/Dissertation Originality Report

28/07/2023

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Institute of Education Sciences

Thesis Title: Self Compassion and Social Support as Predictors of Psychological symptoms of High School Students During the Pandemic

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
28/07/2023	132	198,848	04/07/2023	%16	2137999545

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: ESMA PEHLİVAN

Student No.: N19230571

Department: EDUCATIONAL SCIENCES

Program: GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK

EK-R: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) 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 tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

..... / /

(imza)

Öğrencinin Adı SOYADI

"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 danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezinerişime 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; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezinerişime 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 danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

