

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ BOYUN EĞİCİ
DAVRANIŞLAR VE ÖZ ANLAYIŞ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Zeliha TRAŞ

HAZIRLAYAN

Fatmanur KAYGISIZ

Mart, 2019

KONYA

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ BOYUN EĞİCİ
DAVRANIŞLAR VE ÖZ ANLAYIŞ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Zeliha TRAŞ

HAZIRLAYAN

Fatmanur KAYGISIZ

Mart, 2019

KONYA

Bu çalışma, BAP tarafından desteklenen 181310005 numaralı araştırma projesi kapsamında gerçekleştirilmiştir.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

| | | |
|------------|----------------|--|
| Öğrencinin | Adı Soyadı | Fatmanur KAYGISIZ |
| | Numarası | 15830105010 |
| | Ana Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı |
| | Bilim Dalı | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans |
| | Tezin Adı | Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Boyun Eğici Davranışlar ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi |

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

04 / 03 / 2019

Öğrencinin
Fatmanur KAYGISIZ

| | | |
|---|---|---|
|  KONYA | T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü |  NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ |
|---|---|---|

YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

| | | |
|-------------------|----------------|--|
| Öğrencinin | Adı Soyadı | Fatmanur KAYGISIZ |
| | Numarası | 15830105010 |
| | Ana Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı |
| | Bilim Dalı | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans |
| | Tez Danışmanı | Doç. Dr. Zeliha TRAŞ |
| | Tezin Adı | Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Boyun Eğici Davranışlar ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi |

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Boyun Eğici Davranışlar ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 22/ 02/ 2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

| | Ünvanı Adı Soyadı | İmza |
|------------|--------------------------------|---|
| Danışman | Doç. Dr. Zeliha TRAŞ |  |
| Jüri Üyesi | Doç. Dr. Kemal ÖZTEMEL |  |
| Jüri Üyesi | Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ |  |

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında, ergenlerde psikolojik sağlamlık ile boyun eğici davranışlar ve öz-anlayış arasındaki ilişki ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Farklı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 518 lise öğrencisi ile bu tez çalışmasının verileri elde edilmiştir.

Çalışmalarımın her aşamasında bana rehberlik eden, bilgisini ve tecrübesini benimle paylaşan, ihtiyacım olduğu her an bana zaman ayıran ve motivasyonumu hep canlı tutan çok değerli danışman hocam Doç. Dr. Zeliha TRAŞ' a teşekkür ederim.

Yüksek lisans çalışmalarımın her aşamasında yardımını esirgemeyen ve çalışmalarım konusunda beni yüreklendiren değerli hocam Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU' na teşekkür ederim.

Araştırmalarım sırasında çalışmalarından ve ölçeklerinden yararlandığım tüm değerli araştırmacılara bu alana vermiş oldukları katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Araştırmanın uygulama aşamasında, araştırma yaptığım okullarda bana yardımcı olan okul rehberlik öğretmenlerine, okul idarelerine ve ölçek formlarını içtenlikle dolduran sevgili öğrencilere teşekkür ederim.

Bu süreçte zor zamanlarımda yanımda olan, yorulduğum zamanlarda destekleriyle güç veren ve stresime ortak olan anneme, babama ve kardeşlerime teşekkür ederim. Ayrıca sıkıldığım zamanlarda beni motive eden tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Fatmanur KAYGISIZ

Konya-2019

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

| | | |
|-------------------|----------------|---|
| Öğrencinin | Adı Soyadı | Fatmanur KAYGISIZ |
| | Numarası | 15830105010 |
| | Ana Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı |
| | Bilim Dalı | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans |
| | Tez Danışmanı | Doç. Dr. Zeliha TRAŞ |
| | Tezin Adı | Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Boyun Eğici Davranışlar ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi |

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini boyun eğici davranışlar ve öz- anlayış açısından incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, farklı okullara devam etmekte olan 11 ve 12. sınıf lise öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmaya 293 kız ve 225 erkek, 518 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği, Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, Öz- Anlayış Ölçeği, Risk Faktörleri Belirleme Listesi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmada, t testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ve çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, ergenlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark ortaya çıkmazken, içsel koruyucu faktörler alt boyutunda kız öğrenciler lehine anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Ergenlerin psikolojik sağlık ile boyun eğici davranışlar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında sadece dışsal koruyucu faktörler alt boyutunda düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik sağlık ile öz anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, öz anlayış puanlarının psikolojik sağlık ölçek puanları üzerinde yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlık, Boyun Eğici Davranışlar, Öz-Anlayış, Ergenler

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

| | | |
|-------------------|---------------------|--|
| Öğrencinin | Adı Soyadı | Fatmanur KAYGISIZ |
| | Numarası | 15830105010 |
| | Ana Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı |
| | Bilim Dalı | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans |
| | Tez Danışmanı | Doç. Dr. Zeliha TRAŞ |
| | Tezin İngilizce Adı | Analysis Of Psychological Resilience Of Adolescents In Terms Of Submissive Behaviour And Self Compassion |

SUMMARY

The aim of this research is analysing adolescents' level of resilience in terms of submissive behaviours and self-compassion. In this research, relational survey model is used. The study group of this research is made of students who selected from different high schools (11th and 12 th grade) by using random cluster sampling model. 518 high school students attend to this research. 293 of them are female and 225 of them are male. In order to collect data, Resilience and Youth Development Module, Submissive Behaviours Scale, Self Compassion Scale, Risk Factor Designation List and Personal Information Form are used.

In this research, t-test, Pearson Product Moment Correlation technique, versatile hierarchic regression analysis are used.

According to the research, it is found that according to the gender of adolescents there weren't any differences in the resilience scale's external protective factor average score. On the other hand, it is found that at the intrinsic protective factor subdimension, there is a meaningful difference -favorably female students-. It is found that there is a low level negative relationship between adolescents' resilience scale average score and submissive behaviours scale average score in terms of external protective subdimension. At the same time, it is found that there is a positive and meaningful relationship between students' resilience scale average score and students' self-compassion scale average score.

According to research findings, it is clear that self-compassion scale score is a significant predictor of resilience scale score.

Key Words: Resilience, Submissive Behaviours, Self-Compassion, Adolescents

İÇİNDEKİLER

| | |
|-----------------------------|-----|
| BİLİMSEL ETİK SAYFASI | i |
| TEZ KABUL FORMU | ii |
| ÖNSÖZ..... | iii |
| ÖZET | iv |
| SUMMARY | v |
| İÇİNDEKİLER | vi |
| TABLolar LİSTESİ | x |

BÖLÜM I

| | |
|--|---|
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Araştırmanın Amacı | 3 |
| 1.1.1. Alt Amaçlar | 3 |
| 1.2. Araştırmanın Önemi | 4 |
| 1.3. Araştırmanın Sayıltıları | 4 |
| 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları | 4 |
| 1.5. Tanımlar | 5 |

BÖLÜM II

| | |
|---|----|
| 2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR | 6 |
| 2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK | 6 |
| 2.1.1. Psikolojik Sağlık Düzeyini Etkileyen Faktörler | 12 |
| 2.1.1.1. Psikolojik Sağlık ve Risk Faktörleri | 12 |
| 2.1.1.2. Psikolojik Sağlık ve Koruyucu Faktörler | 15 |
| 2.1.2. Psikolojik Sağlık ve Olumlu Sonuçlar | 17 |
| 2.1.3. Psikolojik Sağlığı Olan Bireylerin Özellikleri | 19 |
| 2.1.4. Psikolojik Sağlık İle İlgili Türkiye’ de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar | 21 |
| 2.1.4.1. Psikolojik Sağlık İle İlgili Türkiye’ de Yapılan Araştırmalar | 22 |
| 2.1.4.2. Psikolojik Sağlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar | 34 |
| 2.2. BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR | 41 |
| 2.2.1. Boyun Eğici Davranışlar İle İlgili Kuramlar | 43 |
| 2.2.2. Boyun Eğici Davranış Sergileyen Bireylerin Özellikleri | 44 |

| | |
|---|----|
| 2.2.3. Boyun Eğici Davranış Sergilemeye İten Nedenler | 45 |
| 2.2.3.1. Bireyi Boyun Eğici Davranışlara İten Yaygın Anne- Baba Tutumları | 45 |
| 2.2.3.2. Bireyi Boyun Eğici Davranışlara İten Bireysel, Çevresel ve Kültürel Faktörler | 46 |
| 2.2.4. Boyun Eğici Davranışlar İle İlgili Türkiye’ de ve Yurt dışında Yapılan Araştırmalar | 48 |
| 2.2.4.1. Boyun Eğici Davranışlar İle İlgili Türkiye’ de Yapılan Araştırmalar..... | 48 |
| 2.2.4.2. Boyun Eğici Davranışlar İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar | 55 |
| 2.3. ÖZ- ANLAYIŞ..... | 57 |
| 2.3.1. Öz Anlayış Kavramının Alt Boyutları | 60 |
| 2.3.1.1. Öz- Şefkat (Self- Kindness) | 60 |
| 2.3.1.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity)..... | 60 |
| 2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)..... | 61 |
| 2.3.2. Öz Anlayış Kavramının Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi | 61 |
| 2.3.3. Öz- Anlayış Kavramı ve Psikolojik Yaklaşımlar | 62 |
| 2.3.3.1. Psikanalitik Kuram | 62 |
| 2.3.3.2. İlişkisel Kuram | 62 |
| 2.3.3.3. Hümanistik Kuram | 63 |
| 2.3.3.4. Duygusal Düzen | 64 |
| 2.3.4. Öz- Anlayış Kavramının Diğer Bazı Psikolojik Kavramlarla Olan İlişkisi | 64 |
| 2.3.4.1. Öz- Anlayış ve Öz- Acıma Arasındaki İlişki | 64 |
| 2.3.4.2. Öz- Anlayış ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki | 65 |
| 2.3.4.3. Öz- Anlayış ve Kabul Arasındaki İlişki | 65 |
| 2.3.4.4. Öz- Anlayış ve Öz- Güven Arasındaki İlişki | 66 |
| 2.3.5. Öz- Anlayış İle İlgili Türkiye’ de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar | 66 |
| 2.3.5.1. Öz- Anlayış İle İlgili Türkiye’ de Yapılan Araştırmalar..... | 66 |
| 2.3.5.2. Öz- Anlayış İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar | 71 |

BÖLÜM III

| | |
|---------------------------------------|----|
| 3. YÖNTEM..... | 75 |
| 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ | 75 |
| 3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU | 75 |
| 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI | 76 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu | 76 |

| | |
|---|----|
| 3.3.2. Risk Faktörleri Belirleme Listesi | 76 |
| 3.3.3. Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği | 76 |
| 3.3.4. Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği | 78 |
| 3.3.5. Öz Anlayış Ölçeği (Self- Compassion Scale) | 79 |
| 3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ | 80 |
| 3.4.1. Verilerin Toplanması | 80 |
| 3.4.2. Verilerin Analizi..... | 80 |

BÖLÜM IV

| | |
|---|----|
| 4. BULGULAR | 82 |
| 4.1. Değişkenlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular | 82 |
| 4.2. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular | 84 |
| 4.3. Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Yordanmasına Yönelik Bulgular | 85 |

BÖLÜM V

| | |
|--|----|
| 5. TARTIŞMA VE YORUM | 87 |
| 5.1. Değişkenlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Tartışma ve Yorum..... | 87 |
| 5.1.1. Cinsiyet ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki..... | 87 |
| 5.1.2. Sınıf Düzeyi ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki..... | 88 |
| 5.1.3. Anne- Baba Yaşam Durumu ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki | 89 |
| 5.1.4. Anne- Baba Beraberlik Durumu ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki..... | 90 |
| 5.2. Ergenlerde Psikolojik Sağlık ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki | 90 |
| 5.3. Ergenlerde Psikolojik Sağlık ve Öz- Anlayış Arasındaki İlişki | 92 |

BÖLÜM VI

| | |
|---|----|
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER | 94 |
| 6.1. Sonuçlar | 94 |
| 6.2. Öneriler | 95 |
| 6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler | 95 |
| 6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler | 95 |

| | |
|----------------|-----|
| KAYNAKÇA | 97 |
| EKLER | 123 |
| ÖZGEÇMİŞ | 127 |

TABLOLAR LİSTESİ

| Tablo No | Tablo Adı | Sayfa No |
|----------|--|----------|
| 1. | Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri | 14 |
| 2. | Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler | 16 |
| 3. | Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması | 82 |
| 4. | Ergenlerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması | 82 |
| 5. | Ergenlerin Anne Yaşam Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması..... | 83 |
| 6. | Ergenlerin Baba Yaşam Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması..... | 83 |
| 7. | Ergenlerin Anne- Baba Beraberlik Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması..... | 84 |
| 8. | Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık, Boyun Eğici Davranışlar ve Öz Anlayış Arasındaki İlişkinin Korelasyon Sonuçları | 84 |
| 9. | Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarından Dışsal Koruyucu Faktörlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları | 85 |
| 10. | Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarından İçsel Koruyucu Faktörlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları | 86 |

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Son yıllarda değişen yaşam koşulları, teknolojinin hayatımıza fazlaca girmiş olması, sosyal ve psikolojik olarak etkili olan kültürel faktörler ve bireyci toplum anlayışının hâkimiyetiyle beraber kişiler zorlu yaşam olaylarıyla fazlaca karşılaşır olmuştur. İnsanlar arasında gözlemlenen bireysel farklar, onların zorlu yaşam koşullarıyla mücadele etme şekillerine de yansımış bulunmaktadır. Kimi birey stresli bir durumla karşılaştığında bireysel ve çevresel faktörlerini kullanarak stresin üstesinden gelmeyi başarırken, kimi birey de stres verici durum karşısında yıkılmakta ve ne yapacağını bilememektedir. Bireylerin vermiş oldukları tepkiler, onların hayattaki duruşlarını ve hayatlarını devam ettiriş şekillerini açık bir biçimde ortaya koymaktadır.

İnsanlar yaşamları boyunca zorlukla karşılaşabilirler. Ama hayatlarının bir evresi vardır ki bu evrede pek çok farklı alanda zorlanma yaşanması daha muhtemeldir. İşte ergenlik döneminin yaşandığı bu evre, insan yaşamında çalkantılı ve zor süreçlerin yaşandığı bir süreçtir. Çünkü bu dönemde birey bedensel, bilişsel, duygusal, cinsel, sosyal ve psikolojik açıdan gelişim göstermektedir. Ayrıca ergen, yaşadığı zor durumlara verdiği tepkilerle kendi kişiliğini, kimliğini oluşturmaya çalışmaktadır.

İnsanların zorlantılı yaşamlara vermiş oldukları tepkiler ele alınınca “resilience” kavramı ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada bu kavramı karşılayan “psikolojik sağlamlık” kelimesinin kullanımı tercih edilmiştir. Masten (2001), psikolojik sağlamlığı risk durumlarının varlığına rağmen kişinin toparlanması, eski haline dönebilmesi olarak tanımlamıştır.

Psikolojik açıdan bir bireyin sağlam olup olmadığına karar vermek için bireyin uyumunu zorlaştıran bir tehdide rağmen uyumunu sürdürmesi gerekmektedir. Bu tehditler, bireyin gelişimi ve uyum sürecinde ortaya çıkan risk faktörleridir. Bunlar erken doğum, boşanma, yoksulluk, savaş ya da doğal afetler gibi kişinin yaşamını olumsuz etkileyebilecek durumları ifade etmektedir. Bazı insanların zorlantılı yaşantılara vermiş oldukları psikolojik sağlamlık tepkileri onların olumlu bireysel özellikleri, koruyucu faktörleri ve buldukları çevrenin şartlarıyla ilişkilidir. Koruyucu faktörler ise, yüksek risk koşullarına rağmen bireyin ya da içinde bulunduğu çevrenin sahip olduğu olumlu niteliklerdir (Masten ve Reed, 2002).

Kişilerin ne zaman ve ne şekilde zorlantılı bir yaşantıyla karşılaşacağı belli değildir. Kimin travma yaşayacağını da kestirmek mümkün olmadığından psikolojik sağlamlık

kavramı her bireyin yaşamına uyarlanabilir. Bu açıdan psikolojik sağlık yalnızca güçlüklerle karşılaşıldığında ortaya çıkan koruyucu bir özellik değildir. Bireyin yaşamı boyunca sürdürmüş olduğu ilişkilerde ve girdiği rollerde bu kavramı görmek mümkündür. En genel anlamıyla psikolojik sağlık bireylerin iyi oluşuna hizmet eder (Goldstein ve Brooks, 2005).

Psikolojik sağlamlığı etkileyebileceği düşünülen kavramlardan biri boyun eğici davranışlardır. Budak (2009), Psikoloji sözlüğünde boyun eğmeyi otoritenin koyduğu kurallara veya emirlere uygun hareket etme olarak tanımlamıştır. Kabasakal (2007) ise bireyin zor karşısında önce direnirken kabul etmesi veya karşı koyan birini boyun eğmek zorunda bırakması ve teslim olmaya zorlaması olarak tanımlamıştır. Kişiler insanlarla olan ilişkilerinde uyum yakalamak ve anlaşma sağlamak için zaman zaman onaylanma ve kabullenme ihtiyacı hissedebilirler (Şeleci, 2014). Bu ihtiyaçla beraber arkadaş statüsü kazanmak ve toplum desteğini sağlamak için çeşitli davranışlar gösterirler (Gilbert, 2001). Bazen bu durum kişinin otoriteye karşı çıkma davranışının azalmasında, kendi hakkını savunamamasında ve sonucunda da kendi hayatı üzerinde pasif kalmasında etkili olmaktadır (Şeleci, 2014).

Bireylerin boyun eğici davranışlara sahip olması ruh sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Çünkü boyun eğici davranışlar bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerileri kazanmasını etkilemekte ve sosyal yaşam için gerekli olan paylaşma, işbirliği ve sorumluluk gibi özellikleri kazanmasını engellemektedir (Koç, Bayraktar ve Çolak, 2010; Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011). Görgülü (2009) de özellikle kişinin kendini yalnız, çaresiz ve umutsuz hissettiği depresyon durumunda olan hastaların daha çok boyun eğici davranışlar sergilediklerine değinmektedir.

Bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyebileceği düşünülen bir diğer kavram da öz-anlayış kavramıdır. Öz-anlayış, kişinin kendisine açık olması, acılarının farkında olması, sevecenlik beslemesi, kendisine karşı nezaket hissetmesi ve kişinin başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı anlayışlı olmasıdır (Neff, 2003a; 2003b). Öz anlayışlı olmak bencilce davranmak, kendini merkezde tutmak veya ihtiyaçları için başkalarının ihtiyaçlarını görmezden gelmek demek değildir. Bunun yerine öz anlayış acılarının, başarısızlıklarının ve yetersizliklerinin olduğunu kabul etmektir (Neff, 2003b). Öz anlayış, üç bileşenden oluşmaktadır: 1) Öz-şefkat, sert öz eleştiri ve yargıdan ziyade kendine anlayış; 2) Ortak

paydaşım, kişinin deneyimlerini büyük bir grubun deneyimlerinden ayırması; 3) Bilinçli farkındalık, acılı duygu ve düşüncelerine karşı farkındalık (Neff, 2003a; 2003b).

Öz- anlayışı yüksek olan birey, problemlerin, eksikliklerinin ve zayıf yönlerinin farkındadır; fakat kendine karşı katı ve olumsuz bir tutum geliştirmeyen ve kendine anlayışlı ve şefkatli yaklaşır (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Öz anlayışın duygusal zeka (Neff, 2003b; Heffernan, Quinn-Griffin, McNulty ve Fitzpatrick, 2010), benlik saygısı (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007) ile arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Öz anlayış ile kaygı ve depresyon arasında ise negatif bir korelasyon olduğu araştırmalarla desteklenir niteliktedir (Neff, 2003b; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005; Neff vd., 2007).

Bu araştırmayla da ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini, sahip oldukları boyun eğici davranış ve öz- anlayış seviyelerinin ne kadar etkilediğini belirlemek ve boyun eğici davranışlar ile öz anlayışın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini, boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelemek ve boyun eğici davranışlar ile öz anlayışın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda alt amaçlar geliştirilmiştir.

1.1.1. Alt Amaçlar

1. Ergenlerin psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği puan ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği puan ortalamaları annenin hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği puan ortalamaları babanın hayatta olma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği puan ortalamaları anne- baba beraberlik durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği puan ortalamaları ile boyun eğici davranış ve öz anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği puan ortalamalarını boyun eğici davranış ve öz anlayış düzeyleri yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda yapılan çalışmalarda pozitif psikolojiye dikkat çekilmeye çalışılmaktadır. Çünkü psikoloji bilimi insanların sahip olduğu problemlerin ve güçlüklerin iyileştirilmesinin yanında aynı zamanda insanların güçlü yönlerinin güçlendirilmesi ve bu sayede problemlerle başa çıkıp olumlu sonuçlara ulaşmanın önemini vurgulamaktadır. Ergenlik döneminde bulunan genç ise bir taraftan kendisini tanımaya çalışırken bir taraftan da gelişimsel birçok problemle uğraşmaktadır. Psikolojik açıdan sağlam olup olmama, boyun eğici davranışlar ve özellikle bu süreçte kişinin kendisini kabul etmesini sağlayan öz anlayış kavramları ergenlik dönemi için üzerinde durulması gerektiğine inanılan konulardır. Öz anlayış sahibi bireyler kendilerine karşı nazik olup yetersizliklerine karşı daha anlayışlıdır. Aynı şekilde psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler de problemlerle başa çıkma ve uyum sağlama yeteneğine sahiptirler. Boyun eğici davranışlara sahip birey ise kendini değerli görmeyip söz hakkının olmadığına inanmaktadır. Bu tutum insanı olumsuz etkilediği, öz saygısını düşürdüğu için psikoloji biliminde istenilmeyen davranışlar arasındadır. Yapılan bu çalışmayla kavramlar hakkında detaylı bilgi sahibi olunacağı ve ergenler için planlanacak olan rehberlik hizmetlerine ışık tutacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de psikolojik sağlamlık, boyun eğici davranışlar ve öz anlayış konularına yönelik olarak yapılan araştırmalar incelendiğinde, özellikle ergenler için bu üç kavramın birarada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Bu yüzden yapılacak olan çalışmanın alanımıza kavramsal ve kuramsal katkı sağlayacağı ümit edilmektedir.

1.3. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin araştırmada kullanılan ölçme araçlarını gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları kabul edilmiştir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma sonuçları:

1. Araştırmada elde edilen veriler 2017-2018 yılında Bilecik il merkezinde bulunan ortaöğretim öğrencilerinden alınan bilgiler,
2. Araştırma verileri “Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği”, “Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği”, “Öz Anlayış Ölçeği”, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve “Risk Faktörleri Belirleme Listesi” ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Psikolojik Sağlık: Oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu zor koşullarla mücadele edebilmesi, mücadelesinin sonunda başarılı olması, uyum sağlayabilme yeteneği ve gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesidir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Boyun Eğici Davranışlar: Boyun eğici davranışlar, teslim olmak, bireyin zor karşısında önce direnirken kabul etmesi veya karşı koyan birini boyun eğmek zorunda bırakması ve teslim olmaya zorlamasıdır (Kabasakal, 2007).

Öz Anlayış: Kişinin kendisine açık olması, acılarının farkında olması, sevecenlik beslemesi, kendisine karşı nezaket hissetmesi ve kişinin başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı anlayışlı olmasıdır (Neff, 2003b).

Ergen: Psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda değişimler yaşayan, kimlik oluşturmaya çalışan, duygularında artış olan, anne-babadan bağımsızlık sürecindeki bireydir (Steinberg, 2005).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Pozitif psikolojiye dikkat çeken Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), olumlu bir öznel deneyim bilimine vurgu yapmaktadır. Bu bilimle umut, bilgelik, yaratıcılık, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve azim gibi yaşamaya değer nitelikteki özelliklerin göz ardı edilmemesi gerektiğini ifade etmektedirler. Pozitif psikolojinin amacı, psikoloji biliminin rolünün kişilerin sadece güçsüz ve problemlili yanlarını iyileştirmek değil aynı zamanda güçlü yanlarının da güçlendirilmesi hususunda yardımcı olmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002). Psikolojinin bünyesinde barındırdığı değerler ve güçlü yanların önemini altı çizilip bunların bir kenara atılmayacağına değinilmelidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Yapılan çalışmalar, pozitif psikolojik özelliklerin, kişilerin olası sorunlarla baş etmesinde yardımcı olduğunu, hatta önleyici etkisinin varlığını öne sürmektedir (Lazarus, 1993; Fredrickson, 2000; Fredrickson ve Joiner, 2002; Seligman, 2002). Pozitif duygular ile bireyler strese karşı koyabilmekte ve dolaylı olarak da fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruyabilmektedirler (Fredrickson ve Joiner, 2002; Fredrickson, 2004). Pozitif psikoloji, insanları psikolojik anlamda neyin hasta ettiğinden ziyade, insanları neyin sağlıklı kıldığına odaklanarak psikolojik sağlamlık kavramını ortaya koymaktadır (Meredith vd., 2011).

Pozitif psikoloji içinde ele alınan psikolojik sağlamlık (Eminağaoğlu, 2006; Gizir ve Aydın, 2006; Özer, 2013; Bulut, 2016), son dönemlerde popüler olmuş ve üzerinde durulmaya başlanmıştır. Psikolojik sağlamlığın İngilizce karşılığı olan “Resilience” kelimesi Chambers Students Dictionary sözlüğünde “çabuk iyileşme, kendini çabuk toplama” olarak tanımlanmaktadır. Kavram, Türk Dil Kurumu (1999) İngilizce- Türkçe sözlüğünde Türkçe’ye “esneklik, elastikiyet, ilk haline geri gelme, hastalıktan çabuk iyileşme, toparlanma, kendine gelme” olarak çevrilmiştir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda bu kavrama ait birçok adlandırma görülmektedir. Bazı araştırmalarda “yılmazlık” (Özcan, 2005; Gürkan, 2006a; Gürkan, 2006b; Demirbaş, 2010; Serbest, 2010; Ünüvar, 2012; Turan, 2014), bazı araştırmalarda “psikolojik dayanıklılık” (Lazarus, 1993; Kurt, 2011; Aktaş, 2016; Atarbay, 2017), bazı araştırmalarda

“kendini toplama gücü” (Terzi, 2008) ve bazı araştırmalarda ise “psikolojik sağamlık” (Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006; Sipahioğlu, 2008; Aydın, 2010; Özer, 2013) olarak geçmektedir. Bu araştırmada ise resilience kelimesinin karşılığı olarak “Psikolojik Sağamlık” kavramının kullanımı uygun görölmüştür.

Psikolojik sağamlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu zor koşullarla mücadele edebilmesi, mücadelesinin sonunda başarılı olması, uyum sağlayabilme yeteneği (Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012; Gökçen, 2015) ve gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesidir (Masten ve Coatsworth, 1998). Terzi (2016) ise, psikolojik sağamlığın stresli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliği olduğuna vurgu yapmaktadır.

Rutter (2006), psikolojik sağamlığı kişilerin zorlanmalı yaşantılarla elde etmiş oldukları tecrübeler ve bu yaşantılara dirençten ziyade esneklik geliştirme olarak açıklamıştır. Kişilerin edinmiş oldukları riskli tecrübelerle rağmen pozitif sonuçlar kazandıklarını vurgulamaktadır. Aktaş (2016) ise, psikolojik sağamlık kavramını kişinin yaşamı boyunca karşılaştığı her türlü zorlanmaya karşı uyum sürecini devam ettirebilmesi ve geleceğe dönük yaşamını devam ettirebilmek için göstermiş olduğu esneklik çabaları olarak tanımlamıştır.

Psikolojik sağamlığın iki boyutlu bir yapı olduğunu söyleyen Luthar ve Cicchetti (2000), sağamlık kavramını bireylerin önemli bir zorluk ve travmaya maruz kalması halinde sergiledikleri uyum süreci olarak açıklamışlardır. Tanımdan da anlaşılacağı üzere iki boyuttan ilki herhangi bir riskin ortaya çıkması, ikinci boyut ise bu riske rağmen ortaya çıkan olumlu sonuçları ifade etmektedir.

Masten ve Coatsworth (1998) psikolojik sağamlığı gelişim döneminde karşılaşılan zorluklara adaptasyon ve yetkinlik olarak tanımlamışlardır. Yetkinlik elde etmek için sıkıntının üstesinden gelmek gerekir. Yetkinlik çocuk ve çevresi arasındaki karmaşık etkileşimlerden kaynaklanır. Çocuk geliştikçe ve değiştikçe bağlam değişiklikleri de olur. Çocuklar büyüdükçe içinde buldukları bağamlar işlev değiştirecek ve uğraşmaları gereken zorluklar yeterliliği ortaya çıkarmak için farklılık gösterecektir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Psikolojik sağamlık, geniş ve kapsamlı bir konu olup, olumsuz düşünceleri bir kenara bırakmayı, sıkıntının üstesinden gelmeyi ve pozitif bir uyum sürecini ifade eder (Masten ve Obradovic, 2006).

Yates, Egeland ve Sroufe (2003), psikolojik sağlamlığı gelişimsel süreçle açıklamaya çalışmışlardır. Onlara göre psikolojik sağlamlık, zorluklara karşı başarılı olmak değil, kendilerinde ve çevrelerinde var olan tüm kabiliyetlerini kullanarak olumlu uyumu yakalama sürecidir. Önceki veya eş zamanlı yaşanan sıkıntılarda başa çıkmak kadar iç ve dış kaynakların kullanımının önemli olduğunu vurgularlar. Psikolojik sağlamlık anlayışında önce gelişimin etkisini keşfetmek vardır ve bunu adaptasyon takip eder.

Psikolojik sağlamlık dayanıklılık, umut ve iyimserlikle dolu bir kavramdır. Yoğun stresli koşullara rağmen yetkin işleyiş olarak kavramsallaştırılan sağlamlık, olumsuz sonuçlara karşı umut ve mizah kavramlarına odaklanır (Pedro-Carroll, 2005).

Olsson, Bond, Burns, Vella- Brodrick ve Sawyer (2003), psikolojik sağlamlık ve adaptasyon süreci kavramlarını eşdeğer tutmuşlardır. Psikolojik sağlamlık, risk ile bireyin risk faktörleri arasındaki etkileşimli sürecidir. Gilligan (2000) ve Brooks'a (2006) göre psikolojik sağlamlık ise, tanımlanabilir bir riske rağmen dinamik bir uyum gösterme sürecidir.

Psikolojik sağlamlığın bireyde ortaya çıkabilmesi için iki önemli koşulun yerine getirilmesi gerekmektedir. İlk koşul olarak, bireyin koruyucu faktörleri ortaya çıkarabilmesi için kronik yoksulluk gibi devam eden ya da travmatik olaylar (aile içi şiddet, ebeveyn kaybı, yoksulluk, savaş) gibi beklenmedik anlarda ortaya çıkan bir risk durumunun bulunmasıdır. İkinci koşul ise bireyin risk durumunun getirdiği olumsuzluklara uyum sağlaması ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesidir. (Masten ve Coatsworth, 1998; Luthar ve Cicchetti, 2000; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Gizir, 2016). Burada ana faktörün risk olduğu söylenebilir.

Luthar, Cicchetti ve Becker (2000), herhangi bir yıkıcı duruma şahit olmayan ama başarılı olan bireylerin psikolojik anlamda sağlam diye nitelendirilemeyeceğini, bu kişilerin başarılı veya yeterli bireyler olarak adlandırılabilceğini ifade etmişlerdir. Onlara göre psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için kişinin önemli bir tehdit ya da olumsuz bir duruma maruz kalması ve gelişim dönemini sekteye uğratabilecek olumsuzluklara rağmen başarılı bir uyum süreci yaşaması gerekmektedir.

Masten'a (2001) göre ise psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında illa olağanüstü durumların varlığına gerek yoktur. Aksine sıradan, normal bir insanın sahip olduğu zihin, beden, aile ve toplumsal ilişkiler psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasına kaynaklık teşkil etmektedir.

Rutter (1987), sağlamlığı, olumsuzluklarla ilişkili psikolojik risklere karşı insanları koruyan mekanizma olarak tanımlamıştır. İnsan yaşamındaki kilit noktalarda çalışan bu mekanizmayı 4 ana süreçle özetlenmektedir: 1) Risk etkisinin azaltılması, 2) Olumsuz zincir reaksiyonlarının azaltılması, 3) Benlik saygısı ve benliğin kurulması ve sürdürülmesi ve 4) Fırsatların açılması.

Werner ve Smith (1992), riske rağmen beklenen sonuçlardan en iyisini elde etmek için çabalayan, sıkıntıların üstesinden gelen, stresli koşullara uyum göstermiş ve olumsuz deneyimlere karşı iyileşme göstermiş bireyleri sağlam olarak tanımlamıştır. Linqanti (1992)' ye göre sağlamlık ise, kişinin kendi sosyal yetkinliklerini geliştirerek koruması, problem çözme becerilerine sahip olması, kendi özerkliğini oluşturması, amaçlarının bulunması ve geleceğine yönelik umutlu olması anlamındadır.

Beauvais ve Qetting'a (1999) göre tüm yaşamlar krizleri içerir ve bunlarla başa çıkmak için gereken kaynaklar ve yetenekler faydalıdır. Onlara göre sağlamlığın tanımının krizle başa çıkmak için gerekli olan kişisel dayanıklılık, beceriler ve tutumlar olduğu söylenebilir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın ciddi yaşam sorunlarını önleyici etkisinin olduğuna değinip koruyucu faktör olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

1960'ların sonlarında 1970'lerde araştırmacılar, bir problemin ortaya çıkmasında ve gelişmesinde etkili olan risk faktörlerini araştırmaya odaklandılar. Stres, yoksulluk, sıkıntılı koşullar, ihmal ve istismar, fiziksel engel, ebeveyn şizofreni, depresyon, alkolizm ve suçluluk gibi yüksek risk altında büyüyen çocuklarda risk faktörlerinin doğasını anlamak için gelişimsel ve boylamsal araştırmalar yapılmıştır. Araştırmalar sonucunda psikolojik sağlamlık, gelişim sürecindeki yüksek risk faktörlerine rağmen, başarılı bir uyumu sağlayan koruyucu mekanizmalar olarak tanımlanmıştır (Benard, 1991).

Yaşam stresi ile karşı karşıya kalan pek çok çocuk psikolojik zorluklar geliştirirken, bir kısmı bu durumla baş edebilmektedir. İkinci gruptaki çocuklar, "dirençli" veya "strese dayanıklı" olarak etiketlenip, beklentilere karşı çıkmaktadırlar (Luthar, 1991). Benzer şekilde Masten ve Reed (2002) tarafından da yüksek riskli çocukların dirençli olmaları "incitilemez", "strese dayanıklı" ve "esnek" kavramlarıyla açıklanmıştır. Literatürde daha çok sağlamlık anlamında olan "esnek" sözcüğü kullanılmıştır ve konuyu açıklamak için önemli bir terimdir.

Psikiyatri ve psikoloji alanında öncü araştırmacılar, psikopatoloji riski taşıyan çocuklarla çalışarak ruhsal hastalıkların ve diğer sağlık sorunlarının nedenlerini araştırmışlardır (Masten,

2001). Araştırmalar genellikle ruhsal sıkıntılara ve diğer gelişimsel sorunlara neden olan sebepler arasında risk faktörlerini, travmatik deneyimleri ve kronik sıkıntılarını göstermişlerdir. Bununla birlikte araştırmacılar risk altındaki çocuklara zamanında müdahale edildiğinde ciddi psikopatolojinin önlendiğini ve başarı elde edildiğini ortaya koymaktadır. Daha sonra araştırmacılar önleme çalışmalarının belirlenebilmesi için teşvik edici ve koruyucu faktörleri belirlemeye ve araştırmalar yapmaya başladı. Son yıllarda psikolojik sağlamlık kavramı da koruyucu faktörler içinde üzerinde durulan kavramlardandır (Masten ve Obradovic, 2008).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarına bakıldığında uyum kavramının üzerinde durulması gerektiği veya ortak bir kavram olduğu söylenebilir. Masten ve Reed (2002) araştırmalarında uyumun içsel mi yoksa dışsal bir uyum süreci mi olduğunu tartışmaktadırlar. Masten ve Obradovic (2008) çalışmalarında sağlamlığın ortaya çıkmasında önemli rolü olan içsel ve dışsal uyum kavramlarını açıklamışlardır. İçsel uyum, psikolojik iyi oluş, içsel denge ve ego gibi kişinin kendisine ait olan özellikleri; dışsal uyum ise kişinin çevresiyle olan etkileşimini kapsamaktadır. İçsel uyum bozulduğunda, psikolojik sıkıntı, yetersizlik ve anksiyete gözlenirken dışsal uyum bozulduğunda da anti- sosyal davranışlar ve topluma uyumsuzluk gözlenir. Gelişimsel görev yaklaşımına göre, bireyin içsel uyumundan ziyade çevreye olan uyumu dikkat çekmektedir. Çünkü gelişimsel perspektiften bakanlar sağlamlığın yaşa uygun olarak çevreye uyum sağlama yeteneği olduğuna inanırlar (Masten, 2001; Masten ve Obradovic, 2006).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında ayrıca sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için olağanüstü olaylardan ziyade normatif sıra dışı bir uyum mu yoksa sıkıntılı durumların varlığının mı önemli olduğu tartışılmaktadır (Masten, 2001). Masten'a (2001) göre sağlamlığın olağan süreçlerden ortaya çıktığı sonucu, nadir ve olağanüstü süreçlerin dâhil olduğu fikrinden daha çok iyimser bir bakış açısı sunmaktadır. İnsan gelişimine yönelik büyük tehditler, beyin gelişimi ve biliş, bakım veren- çocuk ilişkileri, duygu ve davranışların düzenlenmesi, öğrenme ve çevreyle ilişkiler gibi durumlarda olağanüstü yeteneklere sahip olmanın bireyin olumlu gelişimi ve iyileşmesi için kilit bir rol oynayacağı anlamına gelmez. Daha ziyade çok çeşitli sağlamlık durumlarında normatif süreçlerin etkili olduğunu ifade etmektedir.

Richardson (2002), sağlamlık teorisinin ortaya çıkışını ve gelişimini üç dalga şeklinde sunmuştur:

1. Birinci Dalga: Sağlamlık özelliklerinin tanımlanması, gelişimsel varlıklarının ve koruyucu faktörlerin fenomenolojik tanımlanmasıyla karakterize edilen ilk dalga olmuştur. Yapılan çalışmalarda riskten koruyucu faktörler başlığı altında benlik saygısı, öz- yeterlik ve destek sistemleri gibi psikolojik sağlamlık özelliklerine rastlanmıştır.
2. İkinci Dalga: İkinci dalga sağlamlığı, sağlamlık niteliklerini ve sağlamlık sürecini tanımlamıştır. Sağlamlık; sağlam niteliklere erişmek için yıkıcı ve yeniden bütünleştirici bir süreç olarak tanımlanmıştır.
3. Üçüncü Dalga: Üçüncü dalga, bir insanın sıkıntı ve aksaklıklarla büyümesini sağlayan, postmodern ve çok disiplinli sağlamlık örneğini örneklendirmiştir. Kişinin travmatik deneyimden sonra kendi gizil güçlerini ortaya çıkardığı, büyüme ve gelişme yaşadığı “farkındalık” sürecini vurgulamaktadır.

Bahadır (2009) bireylerin zorlu yaşantılara karşı sergilemiş oldukları uyum sürecinde devreye giren bileşenlerin önemine vurgu yapmaktadır. Bu bileşenler; bireylerin gösterdikleri yeterlikler, zorlu yaşantının gelişim öyküsü, bireyin karşılaştığı güçlüğü doğası, bireysel ve sosyal sahip olunan değerler, riskler, kişinin incinebilirlik düzeyi, koruyucu faktörler, çevrenin kişiye getirdiği yükler ya da kolaylıklar ve uyum durumudur. Kişinin uyum sağlama sürecine bakışta bu bileşenler sağlıklı bir değerlendirme yapmamızı sağlar.

Masten, Best ve Garmezzy'e (1990) göre sağlamlık zorlayıcı veya tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir adaptasyon sürecini ve sonucu ifade eder. Üç sağlamlık olgusu üzerinde durmuşlardır: (a) yüksek risk altındaki çocuklarda iyi sonuçlar, (b) stres altındaki çocuklarda sürekli yetkinlik ve (c) travma sonrası iyileşme.

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında bireylerin strese karşı verdikleri tepkilerin anlaşılması konusu üzerinde durulmuştur (Tugade ve Fredericson, 2004). Çalışmalarında bu konu üzerinde duran Tugade ve Frederickson (2004), sağlamlığın sadece psikolojik bir fenomen olmadığı kanısına varmışlardır. Psikolojik sağlamlığın güçlü etkileri vücuda da yansımaktadır. Yani psikolojik açıdan sağlam olmanın insanın fiziksel sağlığını da olumlu etkilediği söylenebilir.

Sağlamlık sadece hayatta kalmak değildir, daha fazlasını gerektirir. Bazıları mücadele sonrası sadece fiziksel olarak hayatta kalır, fakat travma sonrası stres belirtilerini, depresyonu, anksiyeteyi ve kişilerarası bozulmayı yaşamaya devam eder. Tersine, psikolojik sağlamlık, kişilerin acı verici deneyimlerden iyileşmesini, yaşamlarının sorumluluğunu almasını, yaşamaya ve sevmeye devam etmesini sağlar (Walsh, 2016).

Bulut (2016), insanların hayatı ve olayları algılayış biçiminin olumsuz olayları karşılayış ve kabulleniş biçimleriyle ilintili olduğuna değinmektedir. Yaşadığı olumsuz olaylarla başa çıkmayı bilen, çözmek için çaba sarf eden ve öteleme gayreti içerisinde olmayan bireylerin psikolojik anlamda daha sağlam olduklarını söylemektedir.

Literatür incelendiğinde birbirinden oldukça farklı tanımlara rastlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı, başlangıçta kişide doğuştan var olan bir kişilik özelliğini ifade etmek için kullanılmasına karşın, yaklaşık son 20 yıldır geliştirilebilir bir özellik olarak kabul edilmektedir (Luthar vd., 2000).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde, sağlamlığın gelişim sürecinde karşılaşılan zorluklarla, risklerle ve sıkıntı veren durumlarla mücadele etme, üstesinden gelmeye çalışma, sahip olunan yeterlikleri kullanma ve sürece pozitif bir uyum gösterme olduğu söylenebilir.

2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Etkileyen Faktörler

Tanımların ortak noktalarına bakıldığında, psikolojik sağlamlığı etkileyen (1) risk faktörleri ve (2) koruyucu faktörler olmak üzere iki faktör vardır:

2.1.1.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri

Risk bir sorunun oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyim demektir (Jenson ve Fraser, 2006). Başka bir deyişle olumsuz yaşam şartlarını ifade etmek için olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak kullanılır (Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Risk faktörlerinin sayısı ve yoğunluğu psikolojik sağlamlık tanımları için ön koşuldur. Bireyin içinde bulunduğu olumsuz durumların ağırlık derecesi kadar psikolojik sağlamlığı anlamlıdır (Rutter, 2006). Sağlamlık literatüründe de yoksulluk, yaşam boyu veya yaşamın belirli bir döneminde görülen olumsuz yaşam olaylarının sayısı, ebeveynlerin boşanması, savaş, aile içi şiddet, istismar, doğal afetler gibi değişkenler de güç koşulu tanımlamak için

kullanılır (Masten ve Coatsworth, 1998; Masten, 2001). Bireyin kendisini bir grup içinde azınlık ve dezavantajlı olarak görmesi de bir risk faktörüdür (Spencer-Rodgers ve Collins, 2006). Herhangi bir risk durumunun varlığı bize sağlamlığın düzeyi hakkında bilgi verir denilebilir.

Masten ve Reed (2002), risk faktörlerini bireyin gelişimine yönelik tehditler olarak tanımlamışlardır. Psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri bireyin gelişiminde bir ya da daha fazla problemin ortaya çıkma ihtimalini artırır. Armstrong, Birnie-Letcovitch ve Ungar (2005) ise, risk faktörlerini, çocuğun olumsuzluklar yaşayabilme olasılığını artıran durumlar, çıktılar ve problem davranışlar olarak tanımlamışlardır.

Gelişim dönemleri içerisinde, çocukluk ve ergenlikte, yaşanabilecek risk durumları ileri yaşlarda bazı aksaklıklara sebep olabilir. Sosyal ve duygusal açıdan bir kriz dönemi olarak ifade edilen ergenlik döneminde kişi risklerle karşı karşıya kalmaktadır. Sağlamlığı ölçüsünde de risklerle mücadele edebilmektedir (Conger ve Conger, 2002).

Orta çocukluk döneminde akademik başarı birçok çocuk için önemlidir. Ergenlik dönemine geldiği zaman başarılı olma duygusu yine önemini koruyor, hatta beklenen performansın kalitesi sürekli yükseliyor. Ergenlikte orta çocukluk dönemine ek olarak akran açısından kabul ve romantik ilişkiler de önem kazanmaya başlıyor. Çevreden farklı olma duygusuyla beraber bu dönemde kimlik gelişimi ve özerklik de üzerinde durulması gereken konulardır (Masten ve Coatsworth, 1998). Buradan ergenlik döneminin getirdiği gelişimsel sorunların başlı başına bir risk faktörü olabileceği söylenebilir.

Rodgers ve Rose'a (2002) göre çocuğun veya ergenin yaşadığı olumsuz olaylarda karşılaştığı bazı durumların risk faktörü içinde sayılabilmesi için bu durumdan olumsuz etkilenmesi gerekmektedir. Örneğin boşanmanın yaşandığı bir ailede, anne- babanın çatışma yaşaması ve çocuğun bu süreçten olumsuz etkilenmesi söz konusu ise bu durum onun için risk faktörüdür. Ancak boşanmış tek ebeveynli ailelerdeki ergenler ebeveyn desteği kaybı yaşayacağından yeni roller ve sorumluluklar üstlenmek zorunda kalabilirler. Depresyon duyguları, düşük benlik saygısı ve intihar düşüncesi karşılanmamış ebeveyn destek beklentilerinden kaynaklanıyor olabilir.

Risk faktörlerinin yaşamda bir kez edinildiği ve sabit bir şekilde devam ettiği düşünülemez. Fakat risk grubundaki bireylerin psikolojik uyumlarını tehdit eden problemlerin merkezinde olduğu söylenebilir (Schonert-Reichi, 2014).

Çocuklar sınırları belirli olan risk faktörlerine daha iyi uyum sağlarken, kronik ve değişkenlik gösteren risk faktörlerine daha az uyum sağlarlar veya uyum sağlamakta zorlanırlar. Çocuklar yakınlarının ölümü veya hastalık gibi sınırları belli olan risk faktörlerine daha fazla psikolojik sağlamlık gösterirler. Fakat yoksulluk ve aile içi çatışma gibi sürekliliği olan risk faktörlerine daha az sağlamlık gösterip uyum sağlamakta zorlanırlar (Coleman ve Hagell, 2007).

Coleman ve Hagell (2007), risk faktörlerini, yoksulluk, yoksunluk, hastalık ya da işlevsiz aile geçmişi gibi gençlerde kötü sonuçlara sebep olabilecek faktörler olarak ifade etmişlerdir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili risk faktörlerini bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç alt boyutta gruplamışlardır:

- Bireysel Risk Faktörleri: Kaygılı mizaç, düşük zekâ düzeyi, sağlıksız olma, hiperaktivite, sınırlı dikkat düzeyi, düşük stres toleransı.
- Ailesel Risk Faktörleri: Ailevi hastalıklar, krizler, sert ya da tutarsız disiplin anlayışı, ölüm ya da boşanmaya bağlı olarak ebeveyni yitirme, yıkıcı kardeşler.
- Çevresel Risk Faktörleri: Ekonomik dezavantajlar, evin, okulun ve diğer hizmetlerin niteliksizliği, suç oranı, madde kullanım düzeyi ve rol modellerin eksikliği.

Gizir (2016) yaptığı çalışmasında araştırmalarda ele alınan risk faktörlerini Tablo 1'deki gibi özetlemiştir:

Tablo 1: Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri

| Bireysel Risk Faktörleri | Ailesel Risk Faktörleri | Çevresel Risk Faktörleri |
|---|--|--|
| Erken doğum Olumsuz yaşam olayları Kronik hastalıklar | Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşaması Ergenlik döneminde anne olma | Ekonomik zorluklar ve yoksulluk Çocuk ihmali ve istismarı Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler Evsizlik |

İnsan yaşamında herhangi bir travmatik yaşantının tek başına olumsuz sonucu ortaya çıkarması güçtür. Fakat riski destekleyen stresörlerin birikimli, sürekli ve yaygın olarak ortaya çıkması olumsuz sonucu desteklemektedir (Goldstein ve Brooks, 2005). Gizir'e (2016) göre ise bazı risk faktörleri olumsuz sonuçlarla ilişki gösterirken bazıları da olumsuz sonuçların

nedenidir. Risk faktörleri, genetik, biyolojik, sosyo- kültürel ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilir.

2.1.1.2. Psikolojik Sağlık ve Koruyucu Faktörler

Risk faktörlerinin yanı sıra, yaşanan olumsuz deneyime karşı bireyin yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran faktörlerdir (Kararımak, 2006). Bireyin ve bulunduğu çevresinin sahip olduğu koruyucu faktörler, bir problem davranışın oluşumunu azaltmaya çalışırken aynı zamanda problemin ortaya çıkmasını da önlemeye çalışır. Problem ortaya çıktıktan sonra da sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna katkıda bulunacak bilgileri, davranışları ve tutumları güçlendirmesine yardımcı olur (Ülker-Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Koruyucu faktörler, yaşamda karşılaşılan güçlüklerin üstesinden gelmeyi mümkün kılan (Garmezzy, 1991), olumsuz sonucun ortaya çıkma ihtimalini azaltan (Beauvais ve Qetting, 1999) ve olumlu sonuçları yordayan (Masten ve Reed, 2002) değişkenlerdir.

Modern toplumlarda birçok çocuğun birden fazla ve biriken risklerle karşı karşıya olduğu açıktır. Çocuklar ve ailelerde riski önlemek ve iyileştirmek için çoklu koruyucu müdahaleler ve kapsamlı bir çaba gerekmektedir. Çünkü erken çocukluk yıllarında bilişsel, sosyal ve öz-düzenleme becerilerinin gelişimi daha sonraki yıllarda bireylerin sıkıntı karşısında psikolojik sağlık göstermesini sağlar. Psikolojik sağlamlığı olan bireylerin temel koruyucu becerileri ve ilişkileri gelişir ve gelişmeye devam eder (Masten ve Gewirtz, 2006).

Psikolojik açıdan sağlam bireyler, zorluklarla başa çıkmada literatürde içsel ve dışsal olarak ayrılan koruyucu faktörlerden faydalanırlar (Kararımak, 2006). Örneğin, ilişki kurma, içsel denetim, mizah, anlayışlılık, yaşam becerileri, özerklik, olumlu gelecek beklentisi, olumsuz durumlarla başa çıkabilme gibi içsel; maneviyat, etkili anne-baba tutumu, ailenin gerçekçi beklentileri, arkadaş desteği, sosyal çevrede olumlu ilişkilere sahip olma gibi dışsal koruyucu faktörlerin varlığından söz edilebilir (Gizir, 2016; Ağırkan, 2017).

Mandleco ve Peery (2000) koruyucu faktörleri içsel ve dışsal olmak üzere iki başlık altında ele almıştır. İçsel faktörleri kendi içinde biyolojik ve psikolojik olarak, dışsal faktörleri de kendi içinde aile içi ve aile dışı faktörler olmak üzere ikişer alt başlığa ayırmıştır. Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörleri Tablo 2'deki gibi özetlemiştir:

Tablo 2: Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

| İÇSEL FAKTÖRLER | | DIŞSAL FAKTÖRLER | |
|------------------|---------------------|--------------------|------------------------|
| Biyolojik | Psikolojik | Aile İçi Faktörler | Aile Dışı Faktörler |
| Genel Sağlık | Bilişsel Kapasite | Ev Çevresi | Yetişkinler |
| Genetik Varsayım | Zeka | Ebeveyn Tutumu | Akranlar |
| Mizaç | Bilişsel Tarz | Ebeveyn | Okul |
| Cinsiyet | Baş Etme Yeteneği | Kardeşler | Dini inanç |
| | Kişilik Özellikleri | Ailenin Büyükleri | Okul öncesi programlar |
| | İçsel | | Gençlik örgütleri |
| | Kişilerarası | | Sağlık hizmetleri |
| | | | Sosyal hizmetler |

Olsson vd. (2003) ise ergenlerin psikolojik sağlamlığı ile ilgili yaptıkları literatür derlemesinde, bireysel, ailesel ve toplumsal olmak üzere üç koruyucu sürecin varlığından söz etmektedirler. Koruyucu faktörlerin uygun zaman ve ölçüde kullanılması riskin varlığını hafifletmektedir. Gençlerin sürekli değişen koşullara uyum sağlamak için gereken fiziksel, psikolojik ve sosyal çevre gibi iyi kaynaklara sahip olması yapıcı uyum sağlama kapasitesini artırabilir.

Gizir (2016) yaptığı çalışmasında literatürde psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülen bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörleri şu şekilde özetlemiştir:

- Bireysel Koruyucu Faktörler: Zekâ, akademik başarı, olumlu veya kolay mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı ve özyeterlik, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, etkili problem çözme becerileri, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah duygusuna sahip olma, sağlık, cinsiyet ve yaş.
- Ailesel Koruyucu Faktörler: Destekleyici anne- baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler, etkili ebeveynlik, ev kuralları, çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler.
- Çevresel Koruyucu Faktörler: Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler, arkadaş desteği ve etkili toplumsal kaynaklar.

Psikolojik sağlamlığın bireysel özelliklere veya ortama bağlı faktörlere dayandığını söyleyen araştırmalar mevcuttur. Fakat iki değişkeni birbirinden bağımsız düşünmek mümkün değildir. Psikolojik sağlamlık ne tamamen bireysel ne de tamamen ortam kaynaklı faktörlerle açıklanabilir. Çoğunlukla her ikisi de etkileşime bağlı olarak ortaya çıkar (Glantz ve Sloboda, 1999).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalar sonucunda bireysel koruyucu faktörlerin hemen hemen her insanda az ya da çok bulunduğu ve geliştirilebilir olduğu ifade edilebilir. Bu faktörler olumsuz durumlardan bireylerin kurtulmasını sağlayan, diğer insanlarla daha iyi iletişim kurma becerilerini sağlayan, sorunların çözülmesinde yardım eden ve olası sorunların oluşumunu engelleyip tedbirler almaya yardım eden özelliklerdir. Dışsal koruyucu faktörlerin de okul, aile ve toplum olmak üzere üç başlık altında toplandığı söylenebilir. Bu üçlüden herhangi birinde görülen aksama diğerlerini de olumsuz etkilemektedir. Psikolojik sağamlık üzerinde hem içsel hem dışsal koruyucu faktörlerin etkisi vardır. Fakat dışsal koruyucu faktörlerde birçoğ kişi ve kurum devreye girdiği için içsel koruyucu faktörlere nazaran kontrol edilmesi güçtür (Gürgan, 2006b).

İnsan gelişimi için temel güven ve tutarlılık hissinin oluştuğu aile ortamı, çocuklarda psikolojik sağamlığın gelişimi için sosyal yeterlik, problem çözme becerileri, özerklik ve bir anlamda amaç oluşturmaları anlamında temel oluşturur. Aile üyelerinden sürekli duyulan mesajlar kişilerde kendileri için beklentiler oluşturmalarında ve içselleştirmelerinde etkilidir. Ailesinden “Sen parlak ve yetenekli bir insansın” cümlesini sık duyan kişi doğal olarak kendisini parlak ve yetenekli görmeye başlar (Benard, 1991).

Kronik sıkıntı yaşayan çocuklar, yetkin bir yetişkin veya toplumla olumlu bir ilişki kuruyorsa, daha başarılı bir şekilde iyileşi, problem çözer ve kendini yeterli hisseder (Masten vd., 1990).

Pozitif bir belirteç olan koruyucu faktörler, risk veya sıkıntılı duruma karşi bir tür kalkan görevi görür. Tıpkı bireyleri kazalardan korumak için var olan otomobillerdeki hava yastıkları veya hastalık tehlikelerinden koruyan antikorlar gibidirler. Koruyucu faktörler kişilerin sahip olduğu sıkıntının etkisini hafifletir (Wright, Masten ve Narayan, 2013).

2.1.2. Psikolojik Sağamlık ve Olumlu Sonuçlar

İnsanlar arasındaki bireysel farklılıklardan ötürü her bireyin risk durumu ve koruyucu faktörleri de farklıdır. Haliyle koruyucu faktörlerin bireyler üzerindeki etkisi de farklı olabilir. Burada olumlu sonuçların önemi üzerinde durulmalıdır. Yapılan araştırmalarda da riskin tanımını yapmak yeterli görülmemiş ve akademik ve sosyal yeterlik gibi olumlu sonuçlar da araştırılmıştır (Gürgan, 2006b).

Psikolojik sağamlık sürecinde birey, sıkıntılı durumlarla mücadele ederken bazı olumlu sonuçlar, yeterlilikler kazanır. Olumlu sonuçlar ya da yeterlilikler olarak adlandırılan bu

özellikler, bireyin sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin de etkisiyle risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda kazanılır (Kılıç, 2014). Diğer bir deyişle yeterlilik kavramı, var olan çevresel koşullar altında, bireysel gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmek için etkili bir uyum gösterme sürecidir (Masten ve Coatsworth, 1998). Ağırkan (2017) ise pozitif kazanımlar adını verdiği kazanımların olumsuz duygu durumları yaratan stresörler karşısında, içsel ve çevresel faktörlerle geliştirilen direnç kaynaklarının etkisiyle oluştuğunu belirtmektedir.

Gizir (2016) yaptığı çalışmasında psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan yeterlik faktörlerini, akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler, düşük duygusal problemler ya da semptomlar, düşük davranış problemleri, psikopatolojinin var olmaması ve psikososyal uyum bileşenlerinin varlığı olmak üzere altı başlık altında toplamıştır.

Birey, yaşamında karşılaştığı zorluklara karşı bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerini işe koyarsa yıkıcı bir yıkıma uğramadan uyum sağlayıp olumlu sonuca ulaşabilmektedir. Bu durum bireylerin duygusal gücünü ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını geliştirmektedir. Ters bir durumda, birey yeterli düzeyde kendini korumadığı zaman, psikolojik olarak yıkıcı bir sürece girmekte ve zaman içinde bu yıkıcılığın etkisinden kurtulamayıp tekrar yüzleşmektedir (Bolat, 2013).

Gelişim görevleri, aile yapısı, kültürel ve tarihsel birikim tarafından şekillenip kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Fakat aynı zamanda bütün kültürler tarafından kabul edilen evrensel amaçlara ve insan yapabilirliklerine de bağlıdır (Masten ve Reed, 2002). Örneğin, ergenlik dönemi gelişimsel sorunları göz önünde bulundurulursa, orta çocukluk ve ergenlerde yeterlik durumlarının akademik başarı, akran ilişkilerinde sosyal yeterlik, romantik ilişkiler ve sosyal açıdan uygun davranış gösterme olduğu söylenebilir (Masten ve Coatsworth, 1998; Luthar vd., 2000). Bu dönemde kurulan akran ilişkileri gelecekte kurulacak olan ilişkilerdeki yeterliğin ve uyumun da yordayıcısıdır (Masten ve Coatsworth, 1998).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, sağlıklı bir uyum ve yeterlikten söz edebilmek için farklı ölçütler kullanılmaktadır. Bu ölçütler, sosyal ve akademik başarı, üzerinde çalışılan yaş grubunda kültürel olarak istenilen davranışların varlığı (gelişimsel görevler ve sorumlulukları yerine getirme), mutluluk ve yaşam doyumunu içermektedir. Aynı zamanda bireyin yaşamında uyumsuzluk, psikopatoloji, duygusal stres, riskli ve suça yönelik davranışların olmaması da uyum için bir ölçüttür. Olumlu sonuç değişkenleri arasında, akademik başarı

(akademik başarı puan yüksekliği, çeşitli sınav ve testlerden alınan iyi notlar, okula devam etme, mezuniyet), olumlu davranış örüntüleri (kurallara uygun davranışlar gösterme, antisosyal davranışlarda bulunmama), arkadaşları tarafından kabul edilmek ve yakın arkadaş ilişkileri, psikolojik sağlık (içsel ve dışsal davranış problemlerinin çok azını göstermek), yaşa uygun spor ve toplum hizmeti gibi ders dışı etkinliklere katılmak sayılabilir (Masten ve Reed, 2002).

2.1.3. Psikolojik Sağlamlığı Olan Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık stres verici olaylar karşısında bireylerin kendilerini çabuk toparlamalarını sağlayan en önemli özellikleridir (Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015). Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek kişilerin karşılaştıkları stres durumlarıyla daha başarılı bir şekilde mücadele ettikleri ve etkili problem çözme becerileri ile etkili kişiler arası iletişim becerilerine sahip oldukları söylenebilir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

Zorlu yaşantılara karşı direnç göstermede önemli bir kişilik özelliği olan psikolojik sağlamlık, kişinin içinde bulunduğu yaşam koşullarından etkilenmektedir. Yaşama uyum sağlamada psikolojik olarak sağlam olmanın rolü vardır ve ruh sağlığını da etkilemektedir (Alkan, 2014). Bireylerin yaşamlarını etkileyen birçok olumsuz ve travmatik yaşantılar, çevresel etkenler, risk faktörleri ve stres durumları vardır ve bunlar kaçınılmazdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler, olumsuz yaşantılar karşısında kendilerini koruyabilen ve esnek davranabilen kişilerdir. Bu kişiler duygusal, duyuşsal ve bilişsel anlamda pozitif kazanımlar elde ederler. Olumsuzluklara karşı geliştirilen pozitif bakış açısı bireyde rahatlamaya, takdir edilme hissine, mutluluğa, gururlu olmaya, kendini iyi hissetmeye ve neşeli olmaya sebebiyet vereceğinden bu durum kişilerin benlik saygılarını artıracaktır. Böylece pozitif bakış açısıyla geleceğe umutla bakan bireyler çevrelerine karşı da olumlu tutumlar geliştireceklerdir (Aktaş, 2016).

Dearden'e (2004) göre psikolojik sağlamlığı olan bireyler, zorlu yaşam olaylarının olumsuz etkisini azaltmak ve üstesinden gelmek, benlik saygısını korumak ve koruyucu faktörlere ulaşmak için çaba gösteren ve yeterliklerini kullanan bireylerdir.

Sağlamlığı yüksek bireyler, yapacakları davranışı sadece seçen bireyler değil, aynı zamanda davranışlarının önemini de farkında olan bireylerdir. Bu bireyler amaçlarını önemli ve az önemli olarak ayırabilen, kendine güven duygusuna sahip, zorluklara meydan okuyan, durağanlıktansa değişimi kabul eden, kendi kendini motive eden, işbirliğine açık ve içsel

kontrol odağına sahip bireylerdir. Ayrıca sağlam kişiler karşılaştıkları risk durumlarını güvenliklerini tehdit eden bir durum olarak görmekten ziyade kişisel gelişimleri için bir fırsat, basamak olarak görmektedirler (Özer, 2013). Sağlam çocuklar daha duyarlı, daha aktif ve daha değişime açıktır denilebilir (Benard, 1991).

Psikolojik sağlık, devam eden yıkıcı değişimin yüksek seviyeleriyle başa çıkmak, olumsuzlukların üstesinden gelmek, sağlıklı kalmak, sahip olunan enerjiyi sürdürmek, eski bir çalışma şeklini değiştirmek ve tüm bunları zararlı davranış biçimlerini kullanmadan yapmaktır. Sağlam bireyler, zorluklarla başa çıkıp sıkıntıları aşan, yeni koşullara uyum sağlayan, sürekli değişim içinde olan, diğer insanların olumsuz olarak gördüğü durumları iyi koşullara dönüştürebilen ve çabucak toparlanma gücünü kendinde bulan bireylerdir. En önemlisi de bu bireyler, karşılaştıkları zorlukta sadece düzelme değil, önceki hallerine göre daha güçlü ve daha iyi olmayı sağlarlar (Siebert, 2005).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, mizah kullanımını yoluyla olumlu duygularını ortaya çıkararak olumlu duygusalıklarını geliştirmektedirler (Werner ve Smith, 1992). Pozitif duygusallık psikolojik sağlamlığın önemli bir unsurudur. Stresin ortasında olumlu duygulardan faydalanmak olumsuz duygusal deneyimleri başarılı bir şekilde düzenlemeyi sağlar (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Bütün çocuklar stres veren durumlarla karşılaşır. Bazı çocuklar bu tür durumlarda geri çekilme, çaresizlik ve düzensizlik hissederken bazıları hissetmez. Psikolojik açıdan sağlam çocuklar da strese karşı geçirimsiz değildir. Fakat sağlam olmayan çocuklara nazaran sağlam olan çocuklarda stresli bir olay başladıktan sonra yaşanan geri çekilme veya yetersizlik durumunu takip eden iyileşme ve uyumsal davranış kapasiteleri yüksektir (Garmezy, 1991).

Sıkıntı veren durumlarla baş edebilen bireyler, bebeklikten yetişkinliğe devam eden süreçte belli başlı kişisel özellikler göstermektedirler. Sağlam bireyler, aktif, enerjik ve uyumlu, sosyal, kolay mizaçlı, içsel kontrol odaklı, yüksek motivasyonlu, problem çözme becerilerine sahip, kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip, sorumluluk sahibi, hazzı erteleme ilkesine sahip ve riskli davranışlara yönelimi az ya da olmayan bireylerdir (Werner ve Smith, 1992).

Öyleyse, sağlam bir zihniyet geliştirebilen her çocuğun stres ve baskı ile daha etkin bir şekilde başa çıkabileceği, günlük zorluklarla mücadele edebileceği, hayal kırıklıklarından, sıkıntılardan ve travmadan geri dönüp, net ve gerçekçi hedefler geliştirebileceği,

problemlerini çözebileceği, başkalarıyla rahatça ilişki kurabileceği, kendine ve başkalarına saygılı davranabileceği söylenebilir (Goldstein ve Brooks, 2005).

2.1.4. Psikolojik Sağlık İle İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki risk ve zorlu yaşam olaylarıyla beraber araştırılmaya başlanan psikolojik sağlık konusu giderek gelişmeye ve önem kazanmaya başlamıştır. Psikolojik sağlık kavramı önleyici çalışmalar arasında dikkat çekmektedir. Çünkü risk ve örseleyici yaşam olaylarıyla yetişen çocuk ve ergenlerin, gelişim dönemlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı ve sağlam kalabildiklerini anlamak, benzer risk altındaki çocuk ve ergenlere yapılacak önleyici çalışmalar açısından önemli bulunmaktadır. Risk altında yetişen çocukların gelecekte karşılaşılabilecekleri olumsuz durumların sıklığını ve yaygınlığını azaltabilmek için psikolojik danışmanlar, sosyal çalışmacılar, eğitimciler ve sosyal bilimciler önleyici programlar geliştirme, uygulama ve değerlendirme çalışmaları içerisinde dirler (Gizir, 2016).

Psikolojik sağlık araştırmalarında risk durumu, sağlıklı uyum ve yeterlik arasındaki ilişkiyi açıklamak için değişken temelli ve birey temelli olmak üzere iki temel yaklaşım biçimi vardır. Değişken temelli yaklaşımda; risk, uyum ve yeterlik ile bireysel ailesel ve çevresel koruyucu faktörler arasındaki ilişkiler çok değişkenli istatistik yöntemleri ile incelenmektedir. Birey temelli yaklaşımda ise, yüksek risk koşulları içindeki iki grup sağlam (resilient) ve kolay incinebilir (vulnerable) arasında karşılaştırmalı çalışmalar yapılmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Psikolojik sağlık araştırmalarına bakıldığı zaman, yurt dışında konuyla ilgili yapılmış pek çok çalışmaya rastlanılmıştır. Türkiye’ de psikolojik sağlık üzerine yapılan çalışmalar sınırlıyken son yıllarda konuyla ilgili yapılan çalışmalara ağırlık verilmeye başlandığı görülmektedir. Bu bölümde önce Türkiye’ de, sonra da yurt dışında yapılan araştırmalara yıllarına uygun şekilde sıralama yapılarak yer verilecektir.

2.1.4.1. Psikolojik Sağlık İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Türkiye’ de psikolojik sağlık konusunda çalışmalar yürüten Gizir (2004), yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik sağlıklarının gelişmesine yardım eden bireysel özellikler ile çevresel faktörleri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, evdeki

yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve sevecenlik öğrencilerin akademik sağlamlığını yordayan koruyucu faktörler olarak ortaya çıkmıştır. İçsel koruyucu faktörlerden olan olumlu akademik benlik, yüksek eğitimsel beklenti, empatik bir anlayışa sahip olmak, iç kontrol odağı ve gelecek konusunda umutlu olmak ile de öğrencilerin akademik sağlamlığı arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur.

Terzi'nin (2005) stresli yaşam durumları karşısında, etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen “Psikolojik Sağlamlık Modelini” test etmeyi amaçladığı araştırmasının örneklemini, Gazi Üniversitesinden 395 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlığın kişilik özelliği bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği görülmüştür.

Gürkan'ın (2006b) “yılmazlık eğitimi grup danışma programı” nın üniversite öğrencilerinin sağlamlık düzeylerine etkisini incelediği deneysel çalışmasında, örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan öğrenciler arasından seçilen 36 öğrenciyle gerçekleştirilen çalışmada 20 öğrenci deney grubunu, 16 öğrenci plasebo kontrol grubunu oluşturmaktadır. 11 oturumluk grupla psikolojik danışma sürecinin ardından, deney grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseldiği ve bu yükselişin uygulanan müdahale programından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Eminağaoğlu (2006), Türkiye’deki sokak çocuklarının sağlamlıklarını incelemek isteyip, 12-16 yaş arası 27 sokak çocuğuna ve kontrol grubu olarak seçilen 27 çalışan çocuğa Rorschach Testi uygulamıştır. Araştırma bulgularına göre, sokak çocuklarının akran ilişkilerinin doğasıyla bağlantılı olarak işbirliği davranışına ve duygusal yakınlık kurmaya daha yatkın olduğu bulunmuştur. Bir yandan da sokak çocuklarının daha fazla depresif duygulanım ve bilişsel katılığa ve daha az etkili örgütsel davranışa sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak yüksek risk altında bulunan sokak çocukları sağlamlık özellikleri gösterebilir de risk altında olmaya devam ettikleri kanısına ulaşılmıştır.

Kaya (2007), çalışmasında Yatılı İlköğretim Bölge Okulları II. kademe öğrencilerinin sağlamlık düzeylerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Ankara ili sınırları içinde yer alan dört Yatılı İlköğretim Bölge Okulunun 6, 7 ve 8. sınıflarında okuyan 391 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, umut ve dışsal faktörlerin bazıları (ev içi ilgi, yüksek beklentiler ve etkinliklere

katılım, çevresel ilgi ve yüksek beklentiler, okul içi ve çevresel etkinliklere katılım, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve yüksek beklentiler) sağlamlığı yordamada anlamlı bulunmuştur. Fakat benlik saygısı ve dışsal faktörlerden ikisi (okul içi ilgi ve yüksek beklentiler ile okula bağlılık) toplam sağlamlık puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

Kararımak (2007), örneklemini 1999 depremine maruz kalmış bireylerin oluşturduğu araştırmasında depremzedelerde psikolojik sağlamlığı açıklayan olumlu duygusal ve bilişsel faktörler arasındaki ilişkileri inceleyerek psikolojik sağlamlığı açıklayan bir yapısal eşitlik modelini sınamıştır. Araştırma sonucunda depremzedeler arasında psikolojik sağlamlığı açıklayan mizaca bağlı bilişsel ve duygusal yolları açıklayan bir yapısal eşitlik modeli önerilmiştir. Modeldeki olumlu kişisel faktörlerin hepsi (*benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumu*) dolaylı ya da direkt olarak psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmuştur. Benlik saygısı, umut ve iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu duyguların ve yaşam doyumunun üzerinden dolaylı etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları benlik saygısının ve psikolojik sağlamlığın iyi oluş ve akıl sağlığı için iki önemli kavram olduğunu desteklemektedir.

Yalım (2007), çalışmasında, başa çıkma yolları, psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve cinsiyet ile üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi İngilizce Hazırlık sınıfına devam eden 173 kız ve 247 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 420 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında, yordayıcı değişkenlerin (baş etme yolları, psikolojik sağlamlık ve iyimserlik) üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordadağı gözlemlenmiştir. Psikolojik sağlamlık, iyimserlik, kaderci ve suçlu kendinde bulan başa çıkma strateji puanları yüksek öğrencilerin uyum puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada cinsiyete göre yapılan regresyon analizinde kızlarda psikolojik sağlamlık, iyimserlik, sosyal yardım arama ve çaresizlik/ kendini suçlayıcı başa çıkmanın; erkeklerde ise psikolojik sağlamlık, problem çözme becerileri, sosyal yardım arama ve kaderci/ kendini suçlayıcı başa çıkmanın üniversiteye uyumu yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur.

Sipahioğlu (2008), farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemek amacıyla Aksaray İlinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim okullarında öğrenim gören 499 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, koruyucu faktör özelliklerin yoksulluk içinde bulunma (ailesi ile birlikte), tek ebeveyn ile yaşama, cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre farklılaştığı görülmektedir. Tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin,

ailesi ile birlikte yaşayan ergenlere göre ev içi ilişkilerde ilgi, yüksek beklentiler ve ev içi etkinliklere katılım koruyucu faktör özellikleri daha yüksektir. Ancak problem çözme becerileri, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri ise ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerin, tek ebeveyn ile yaşayan ergenlere oranla daha yüksektir. Yoksulluk içindeki ergenlerin cinsiyet değişkenine göre oluşturulan gruplarda, problem çözme becerilerine ilişkin algıları, erkeklerin kızlara göre daha yüksek bulunurken; arkadaş grubundaki ilgi, empati, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri kızların lehine daha yüksek bulunmuştur. Tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre oluşturulan gruplarda yine aynı şekilde, erkeklerin problem çözme becerilerine ilişkin algıları kızlara oranla daha yüksek bulunurken; arkadaş grubundaki ilgi, empati ve ev içi ilişkilerde ilgide ise kızların oranları erkeklere göre daha yüksektir. Okul türü değişkenine göre incelendiğinde, Fen ve Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinin, Anadolu lisesi öğrencilerine göre okul içi ilişkilerde ilgi, eğitimsel beklentiler, amaçlar, problem çözme becerilerine ilişkin algıları daha yüksektir.

Önder ve Gülay (2008), ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenler (cinsiyet, kendilik kavramı) açısından inceledikleri araştırmalarında, kız öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğuna ulaşımlardır. Ayrıca kendilik kavramı yüksek düzeyde olan çocukların kendilik kavramı düşük düzeyde olan çocuklara göre psikolojik açıdan daha sağlam oldukları sonucu bulunmuştur.

Oktan (2008), üniversite sınavına hazırlanan 495 kız ve erkek ergen üzerinde yürüttüğü çalışmasında, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma bulgularında, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının; cinsiyete, ÖSS sınavına kaçınıcı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, problem çözme becerisine sahip olan ergenlerin olmayanlara göre ve yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunu düşük olanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Terzi'nin (2008) üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sağlamlıklarının farklı olup olmadığına bakmak ve içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, özyeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi) sağlamlığı ne ölçüde yordayabildiğini belirlemek için yürüttüğü

çalışmasına 264 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmazken sağlık puanları ile içsel koruyucu faktörler (iyimserlik, öz yeterlilik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi) arasında pozitif yönde ilişki elde edilmiştir.

Bahadır (2009), çalışmasında, sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek istemiştir. Örneklem grubu, Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği, Eczacılık, Sağlık Bilimleri ve Tıp Fakültesi'nde eğitime başlayan öğrencilerden çalışmaya katılmayı kabul eden 342 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 250.00 iken sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının 143.00 olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin erkeklerde ve anne/ baba eğitim durumu düşük olanlarda yüksek olduğu gözlenmiştir. Tedavi görmek zorunda kaldığı bir hastalık geçiren ve bundan dolayı hastanede yatmak zorunda kalan öğrencilerin psikolojik sağlamlığının ise düşük olduğu belirlenmiştir. Ancak kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, aile yapısı, evde yaşayan kişi sayısı, üniversiteden önce yaşanan yer, algılanan sosyo-ekonomik durum, anne-babanın sağ oluşu, birliktelik, çalışma ve madde kullanım durumları, öğrencinin madde kullanımı, stresli bir olay yaşaması, duygusal paylaşımında bulunması, algılanan anne-baba tutumu ve ailede kronik hastalığı olan birinin olması gibi değişkenler öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarını etkilememiştir.

Çakır (2009), İngiltere'de yaşayan Türk göçmen kadınların psikolojik sağlamlığı ile ilgili etmen ve mekanizmaları araştırdığı araştırmasında nitel ve nicel araştırma yöntemleri kullanmıştır. Nicel veriler sonucunda, orta ve yüksek eğitim düzeyine sahip olma, yüksek düzeyde algılanan destek ve bütünleşme kültürlenme tutumu ve düşük düzeyde psikolojik sıkıntı, kadınların güçlenme puanları ile ölçülen yüksek psikolojik sağlık düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Nitel sonuçlar, kadınların psikolojik sağlamlığı ve uyumunda; göç süreci, dil, barınma, evlilik ve eşle ilişkiler, sosyal ilişkiler, bağlar ve arkadaşlar, çocuklar ve annelik, kayıplar, eşin ailesi, yalnızlık ve aidiyet, İngiltere'deki Türk toplumu, sağlık problemleri ve sağlık hizmetleri ile ilişkiler ve ayrımcılığın risk ve/ veya koruyucu etmenler olarak gösterilebileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca sonuçlar, göçmen kadınlarla ilgili koruyucu faktörler arasında herhangi bir eğitime yönelmenin de sayılabileceği kanısındadır. Bunun yanında yeni hayatlarıyla başa çıkmak için kullandıkları stratejilerin de psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin olduğu ifade edilmiştir.

Aydın (2010), üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nin 6 farklı bölümünden 449 öğrenci ile çalışmasını yürütmüştür. Araştırma bulguları, duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Yani bağımsız değişken olan duygusal zeka ve umut düzeyi ile bağımlı değişken psikolojik sağlamlık arasında olumlu ve anlamlı yönde bir ilişki bulunmuştur.

Çataloğlu (2011), araştırmasında madde kullanan ve kullanmayan ergenleri psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, İzmir' in Bornova ilçesinde bulunan, 473 kız ve 277 erkek öğrenciden oluşan toplamda 750 öğrenci oluşturmaktadır. Madde kullanmayan ergenlerin, madde kullanan ergenlere göre psikolojik sağlamlık alt boyutlarından olan “okul içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler”, “amaçlar”, “ev- içi ilişkilerde ilgi”, “arkadaş grubundaki yüksek beklentiler”, “ev- içi yüksek beklentiler”, “empati”, “işbirliği ve iletişim”, “öz- farkındalık” ve “eğitimsel beklentiler” koruyucu faktörlerine sahip olmaya ilişkin algılarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık alt ölçek puanlarının farklılaştığı gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi değişkenine göre ise ergenlerin gelir düzeyi arttıkça “okul içi etkinliklere katılım”, “çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler”, “çevresel etkinliklere katılım”, “arkadaş grubundaki yüksek beklentiler”, “ev- içi ilişkilerde ilgi”, “ev içi etkinliklere katılım”, “eğitimsel beklentiler” sağlamlık alt puanlarının yükseldiği belirlenmiştir. Araştırma bulgularında, Özel Liseler ve Anadolu- Fen Liselerindeki ergenlerin psikolojik sağlamlık alt ölçek puanlarının (okul içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, okul içi etkinliklere katılım, çevresel etkinliklere katılım, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev- içi ilişkilerde ilgi, ev- içi yüksek beklentiler, ev içi etkinliklere katılım, problem çözme, eğitimsel beklentiler) Genel ve Meslek Liselerindeki ergenlere göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile toplam aile işlevselliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Şavur (2012), yaptığı çalışmada insani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir incelemede bulunmuştur. İnsani yardım çalışmalarına katılanlar ile katılmayan yardım çalışanlarının ‘psikolojik belirtiler, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısı’ açısından karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini afet deneyimi olan 115 kişi ile afet deneyimi olmayan 110 kişi olmak üzere toplam 225 afet çalışanı oluşturmaktadır. Araştırma bulguları sonucunda psikolojik yardım alma davranışında ‘psikolojik destek

ihtiyacı' nın etkisi olduğu görülürken psikolojik destek ihtiyacının giderilmesinde 'sosyal destek algısının' önemli bir değişken olduğu bulunmuştur. Sosyal yardım çalışmalarına katılmayan grubun psikolojik sağlamlık düzeyinin katılan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak psikolojik sağlamlık ile 'psikolojik destek alma' davranışı arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

Atik (2013), liseli ergenlerin bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz- yansıtma ve içgörünün rolünü incelediği araştırmasında, İstanbul il sınırları içerisinde yer alan dört lisenin 10 ve 11. sınıfında bulunan öğrencileri örneklem olarak seçmiştir. Fakat çalışma iki farklı grup üzerinde yürütülmüştür. Birinci grup, Öz-Yansıtma ve İçgör ölçeğinin ergenlerde Türkçeye uyarlanması için 290 lise öğrencisinden oluşan çalışma grubudur. İkinci çalışma grubu ise bağlanma düzeyi ve sağlamlık arasındaki ilişkide özyansıtma ve içgörünün rolünü incelemek üzere 568 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bağlanmanın sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırma sonunda öz- yansıtma ve içgörünün bağlanma ve sağlamlık arasında ara değişken rolü oynamadığı belirlenmiştir.

Özer (2013), araştırmasında, üniversite öğrencilerinin; psikolojik sağlamlık düzeylerinin, duygusal zeka kişilik özelliği ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, 2011- 2012 eğitim öğretim yılında, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Meslek Yüksek Okulunda öğrenimlerine devam eden, 523'ü kız ve 243'ü erkek olmak üzere toplam 766 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet, sınıf düzeyi ve aile geliri değişkenine göre, psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Ancak ebeveynlerinin tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlere göre ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/ nevrozizm puanları arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Bolat (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz- anlayışları arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinin öz- anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma ve psikolojik sağlamlık toplam puanları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Şahin (2014), öğretmenlerin öz duyarlık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada Uşak ili, ilçeleri ve köylerinde görevli olan 422 öğretmene ulaşmıştır. Araştırma bulgularında, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu değişkenlerinin öz duyarlılık düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı ve etkilediği bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile öz duyarlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin çıkması, bu iki değişkenin öz duyarlılığı açıklayıcı değişkenler olduğu sonucuna ulaştırılabilir.

Erarslan (2014), üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünü incelediği araştırmasında, benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiğini bulmuştur. Pozitif dünya görüşünün ve umudun ise psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Toprak (2014), ergenler üzerinde yürüttüğü çalışmada psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordayıp yordamadığına bakmıştır. Karadeniz Ereğli' deki 6 farklı lisenin 10, 11 ve 12. sınıflarında okuyan toplam 477 öğrenciden elde ettiği verilere göre, psikolojik ihtiyaç doyumunun ve psikolojik sağlamlığın ayrı ayrı mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadıkları sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kızlardan psikolojik açıdan daha sağlam olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca anne- babanın sağ olma durumunun, sosyo- ekonomik düzeyin ve anne- babanın eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Oktan, Odacı ve Berber-Çelik'in (2014) üniversite öğrencilerinin psikolojik doğum sıraları ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkilerini incelemeyi amaçladıkları araştırmalarının örneklemini, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 450 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde büyük ve küçük çocuk psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlık düzeyi ile negatif yönde; ortanca ve tek çocuk psikolojik doğum sırasının ise pozitif yönde ilişkili olduğu ve psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin psikolojik sağlıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaya (2015), araştırmasında ergenlerin çocukluk dönemi istismar/ ihmal yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin aracı rolünü incelemiştir. Yaşları 14 ve 19 arasında olan 671 ergenle çalışmalarını yürütmüştür. Araştırma sonuçları, ergenlerin çocukluk dönemi istismar/ ihmal yaşantıları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin tam aracı rolünün olduğunu göstermektedir. Ayrıca psikolojik sağlığın varyansını açıklayan en önemli değişkenlerin ise sırasıyla uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşünceler olduğu görülmüştür.

Turgut (2015) ise yaptığı araştırmasında ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, cinsiyet, önemli yaşam olayları yaşama, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlık düzeyinin, kızların erkeklere oranla ve önemli yaşam olayları yaşamayan ergenlerin önemli yaşam olayları yaşayanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin psikolojik sağlık düzeyinin anne- baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca algılanan sosyal destek ve okul bağlılığının, ergenlerde psikolojik sağlığın anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Arslan (2015a), yaptığı bir çalışmada, çocukluk dönemi psikolojik istismarın psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde sosyal bağlılık ve aidiyet duygusunun aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 21 ve 34 arasında değişen 279 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları, çocukluk dönemi psikolojik istismarın sosyal bağlılık ve aidiyeti doğrudan öngördüğünü ortaya koymaktadır. Psikolojik istismar ve psikolojik

sağlamlık arasındaki ilişkide sosyal bağlılık ve aidiyetin tam aracı role sahip oldukları görülmüştür.

Arslan (2015b), ergenlerde öz- yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü incelediği bir başka araştırmasında, psikolojik sağlamlık ile öz- yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu gözlemlemiştir.

Topbay (2016), ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelediği araştırmasında, algılanan sosyal destek ve aile işlevlerinin, psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Aile işlevleri sağlıklı olan öğrenci grubunun psikolojik sağlamlık puanlarının, sağlıklı olan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Arslan ve Balkıs (2016), ergenlikte anne-babadan algılanan duygusal istismar ile problem davranışlar arasındaki ilişkide öz- yeterlik ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünü inceledikleri araştırmalarında, yaş ortalamaları 14-19 arasında olan 331 öğrenciye ulaşmışlardır. Araştırma bulguları, anne- babadan algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve problem davranışlarını doğrudan yordadığını göstermiştir. Ayrıca ergenlerde anne-babadan algılanan duygusal istismar ve problem davranışlar arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve öz- yeterliğin koruyucu faktörler olduğu bulunmuştur.

Açıkgöz (2016), Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi bir, iki ve üçüncü sınıflarında öğrenim gören genç hekim adaylarının psikolojik sağlamlıkları ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyini mizah yaşantıları ile ilişkisi incelendiğinde; Katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah ile orta düzeyde pozitif bir korelasyon saptanırken, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde zayıf korelasyon olduğu saptanmıştır. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre ve akademik başarısı yüksek olanların düşük olanlara göre daha sağlam olduğu bulunmuştur.

Ergün (2016), ergenlerin duygusal zekâ özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasında, duygusal zekâ alt boyutlarından sadece duygusallık alt boyutunun psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğunu bulmuştur. Araştırma sonucunda, duygusal zekâ ölçeği alt boyutları olan iyi oluş, öz- kontrol,

duygusallık ve sosyallik ile psikolojik sağamlık alt boyutları olan bireysel, aile/ bakım verenler ve bağlam/ kaynak arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kahvecioğlu (2016), özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağamlıklarının öz- yeterlik inancı, benlik saygısı ve sosyo- demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul’ da yaşıyan, 2015 yılında Başakşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi ile Bahçelievler Bilim ve Sanat Merkezi tarafından incelenerek “Özel Yetenekli Birey” tanısı almış çocukların (5-13 yaş) anne- babalarından oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda psikolojik sağamlık ile benlik saygısı ve öz- yeterlik inancı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağamlık puanları yaş, medeni durum, çalışma durumu ve özel yetenekli çocuğun okula gitme durumu açısından farklılık göstermemektedir. Psikolojik sağamlık ve cinsiyet değişkeni arasında ise kadınların lehine bir anlamlı farklılık bulunmuştur.

Ak (2016), ortaokul öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile koruyucu faktörleri temel alan psikolojik sağamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 461 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında, duygusal zekânın alt ölçekleri puanları (bireylerarası, birey içi, uyum, genel ruh hali, olumlu etki ve toplam puanı) ile koruyucu faktörlerin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ancak duygusal zekânın stres yönetimi alt boyutu puanları ile koruyucu faktörlerin puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Terzi (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada da, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destekle, sağamlıkları arasındaki ilişki incelenmiş ve sağamlık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tanyeri (2016), 23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının belirlenip ilişkilerdeki yüklemelerinin ve psikolojik sağamlıklarının üzerindeki etkisini saptamayı amaçlamıştır. İstanbul ilinde rastgele seçtiği 263 kişi ile çalışmalarını yürütmüştür. Araştırma sonucunda Heteroseksüel bireylerin diğer bireylere göre psikolojik sağamlıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Görücü usulü evlenen bireylerin flört ederek evlenen bireylere göre psikolojik sağamlıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bireylerin psikolojik sağamlık ölçeği puanları ile zedelenmiş

otonomi, diğeri yönelimlilik, kopukluk ve zedelenmiş sınırlar şema alanı puanları arasında pozitif doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bulut (2016), araştırmasında, ortaöğretim öğrencilerinin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini 9, 10, 11 ve 12. Sınıfa devam eden 480 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlıkla anksiyete arasında, negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişki; psikolojik sağlamlık ile aile ve arkadaş desteği arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre, erkeklerin kızlara ve derslerinde başarılı olan ergenlerin derslerinde orta düzeyde başarılı olanlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada, İmam Hatip liselerine devam eden öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin Meslek Lisesi ve Sosyal Bilimler lisesine devam eden öğrencilerden anlamlı düzeyde fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca aile ve arkadaş desteğinin anksiyete ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Temel (2017), yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerle ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerde topluluk hissi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye baktığı araştırmasında, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonucunda aileleriyle birlikte yaşayan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yurttan kalan ergenlere göre daha yüksek bulunurken topluluk hissi düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Toplu (2017), yaptığı araştırmasında şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini Kahramanmaraş ili merkez ilçelerinde eğitimine devam eden 405 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile empatik eğilimleri arasında pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki; psikolojik sağlamlıkları ile öz- yeterlikleri arasında pozitif yönlü, orta güçte ve anlamlı bir ilişki; öz-yeterlik ile empatik eğilimleri arasında ise pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Mete (2017) ise araştırmasında İzmir’de bulunan Roman ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının algılanan sosyal destek, sosyal bağlılık ve mizah kullanımı düzeyleri açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini İzmir’ in Konak ilçesinde

ortaokul ve liselerde öğrenimine devam eden 205 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, öğretmenlerden algılanan sosyal destek, sosyal bağlılık ve mizah düzeylerinin, Roman ergenlerde psikolojik sağlamlığı anlamlı ve olumlu yönde yordadığı gözlemlenirken, aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyinin psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamadığı belirlenmiştir.

Eren (2017), ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını akademik öz yeterlik, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme açısından incelemeyi amaçladığı çalışmada, İzmir ili merkez ilçelerinde bulunan 167 ortaokul ve lise öğrencisine ulaşmıştır. Araştırmanın sonucunda, algılanan sosyal destek psikolojik sağlamlığın yordayısı çıkmazken, akademik öz-yeterlik, içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejisi ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Gündüz-Algünerhan (2017) tarafından 12-14 yaş aralığındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumlarının benlik algısı ve psikolojik sağlamlık durumuna etkisinin bazı değişkenlere göre incelendiği çalışmada, algılanan ana baba tutumları ile psikolojik sağlamlık ve benlik algısı arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Demokratik ana baba tutumunun psikolojik sağlamlığı ve benlik algısını olumlu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de yapılan psikolojik sağlamlık araştırmaları incelendiğinde, genellikle psikolojik sağlamlıkla ilgili kavramlar olan risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine çalışmalara rastlanılmaktadır. Yapılan araştırmalarda risk faktörü olarak daha çok yoksulluk ve ailelerin boşanmış olması durumu tercih edilmiştir. Araştırmalarda seçilen örneklem grubunu ise genellikle lise ve üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Son yıllarda psikolojik sağlamlık konusunda yapılan çalışmalara ağırlık verilse de yurt dışında sıklıkla araştırılan etnik köken ve din, program geliştirmeye yönelik çalışmalar ve boylamsal araştırmalara ülkemizde henüz rastlanılmamaktadır. Psikolojik sağlamlığın gelişimsel bir süreç olduğu düşünülecek olursa yapılacak boylamsal çalışmaların alana ve sağlamlığı yüksek bireyler geliştirmeye katkısı olacağı düşünülmektedir.

2.1.4.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında literatüre bakıldığında sağlamlığın zaman içinde gelişimini ortaya koyan, gelişimsel süreç içinde nasıl bir ilerleme izlediğine bakılan boylamsal çalışmalar önemli bir yere sahiptir. Wilson (1985) tarafından ikizler üzerinde

yapılan bir boylamsal çalışmada, erken dönem zihinsel gelişimde risk ve psikolojik sağlamlık kavramları incelenmiştir. İki riskli ikizler grubu için yürütülen çalışmada, 1,750 kilogramın altına düşen ikizler riskli kabul edilmiştir. Örneklem grubunu yeni doğan ikizler oluşturmuş olup her yıl yaklaşık 30 yeni çift ikiz eklenmiş ve toplamda 450 çift ikizle çalışma yürütülmüştür. Düşük kiloya sahip ikizler çocukluk döneminde düşük bir zeka düzeyi sergilemişlerdir. Sosyo- ekonomik düzey ile olumlu gelişim gösterme arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Yüksek sosyo- ekonomik düzeye sahip kişilerde iyileşme gözlenirken, düşük sosyo- ekonomik düzeye sahip kişiler önemli ölçüde depresyonda kalmıştır. Annenin eğitim düzeyi ile çocuklarda görülen iyileşme 24 aydan itibaren ilişkili bulunmuştur. Ayrıca düşük kiloda doğan ve düşük bir zeka düzeyine sahip çocuklar, 6 yaşına geldiklerinde normal kiloda doğan ikizlerinin zeka düzeyine erişmişlerdir.

Luthar'ın (1991) çocukların strese rağmen sosyal olarak yetkin davranışlarını sürdürmelerini sağlayan faktörleri incelediği araştırmasının örneklem grubunu yaş ortalaması 15. 3 olan 144 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda, ego gelişiminin stresi telafi edici, iç kontrol odağı ve sosyal becerilerin ise strese karşı koruyucu faktörler olarak ortaya çıktığı kanıtlanmıştır. Zekâ ve olumlu olaylar da koruyucu faktörler arasında yer almıştır. Ayrıca sağlam olarak etiketlenen çocukların anlamlı olarak daha fazla depresyonda ve daha endişeli olduğu ortaya konulmuştur.

Boylamsal çalışmalardan biri de, Werner ve Smith (1992) tarafından Amerika Birleşik Devletleri' nin Kauai adasında dünyaya gelen 505 bireyle doğum öncesi süreçten yetişkinliğe kadar takip edilerek yürütülen bir çalışmadır. Çalışmada, çeşitli biyolojik ve psikososyal risk faktörlerinin, stresli yaşam olaylarının ve bu bireylerin gelişim süreçlerindeki koruyucu faktörlerin, doğumda, bebeklik döneminde, erken ve orta çocuklukta, geç ergenlikte ve yetişkinlikte gözlenen etkileri incelenmiştir. Çocukların büyük çoğunluğunun ailesinin eğitim ve sosyo- ekonomik durumunun düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, çocukların üçte biri yoksulluk ve riskli şartlar altında büyümelerine rağmen 18 yaşına geldiklerinde yeterli bireyler olmuşlardır. Geriye kalan çocukların ise 32 yaşına geldiklerinde hayatlarını memnun edici düzeyde işlevsel olarak devam ettirdikleri gözlenmiştir. Bireylerin yeterli bir yaşam sürmelerinde bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin etkili olduğu bulunmuştur.

Seifer, Sameroff, Baldwin ve Baldwin (1992), 4- 13 yaş arasındaki riskli çocuklarda koruyucu süreçleri incelemişlerdir. Yüksek riskli 50 çocuğu ve düşük riskli 102 çocuğu

belirlemek için 4 yıl içinde çoklu risk indeksi kullanılmıştır. Yüksek riskli çocuklarda koruyucu faktörlerin etkisi bilişsel ve sosyal duygusal işlevdeki olumlu değişimle ilişkili bulunmuştur. Koruyucu faktörlerin etkisinin anne- çocuk etkileşimi, çocuğun algıladığı yetkinlik, kontrol odağı, yaşam olayları, sosyal destek, ebeveynlik değerleri, depresyon ve ifade edilen duygulardan kaynaklandığı belirtilmiştir.

Jessor, Van Den Bos, Vanderryn, Costa ve Turbin (1995), büyük kentsel bir okul bölgesinde 7, 8 ve 9. Sınıfa devam eden ergenler üzerinde psikososyal koruyucu faktörlerin, problemleri davranış, alkol ve maddeyi kötüye kullanım, suçluluk ve cinsel önkoşulluğa katılımı ile ilişkisini boylamsal bir şekilde incelemiştir. Kişilik, algılanan çevre ve problem davranış teorisinin davranış sistemlerinden koruyucu faktörler çizilmiştir. Koruyucu faktörler, zaman içindeki ergen problem davranışındaki değişimin de önemli yordayıcılarıdır. Bireyin çevresindeki yetişkinlerle olumlu ilişkilerinin olması, arkadaşlarının olumlu davranış örüntülerine sahip olması ve ailenin çocuk üzerinde kontrolü olması gibi koruyucu faktörlerin problem davranışların görülme sıklığını azalttığı belirlenmiştir.

Hart, Hofmann, Edelstein ve Keller (1997), çocukluk çağı kişilik tiplerinin ya da kişilik özelliklerinin yapılandırılmasının ergen gelişimi ile ilişkisini incelemiştir. 7 yaşında 128 İzlanda' lı çocuğa faktör analizi yapıp "sağlam", "aşırı kontrollü" ve "kontROLSÜZ" olmak üzere üç kişilik tipi tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek grubun diğer iki gruba göre ergenlik döneminde daha yüksek düzeyde akademik başarıya sahip oldukları ve daha az dikkat problemi yaşadıkları gözlenmiştir. Sağlam çocuklarda ayrıca karmaşık arkadaş ilişkileri, akıl yürütme ve iç kontrol odağının daha hızlı geliştiği fark edilmiştir. KontROLSÜZ tipteki çocukların da diğer iki gruba göre ergenlik döneminde sosyal çekilme ve düşük benlik saygısı yaşadığı ve agresif tavırlarında artış olduğu bulunmuştur.

Mendoza (1999), akademik başarı ile ilgili risk ve sağlamlık faktörlerini incelemek için bir korelasyon çalışması yapmıştır. Örneklemini 109 lise öğrencisinden seçip araştırma için beş tane hipotez belirlemiştir. Araştırma sonucunda, yaş, cinsiyet, okul yeri, okulu bırakmış aile bireyleri, aile fertleri tutuklanması, olumsuz akademik başarı ve kişinin aile ortamını risk faktörleri olarak değerlendirmiştir. Sonuçlara göre motivasyon, akademik benlik kavramı, kontrol duygusu ve öğretimsel ustalığın sağlamlık faktörleri olarak değerlendirilmesi gerektiği kanaatindedir. Risk ve sağlamlık arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunurken, akademik başarı ile risk ve sağlamlık arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca umut ve

okul tutumu ilişkili bulunurken akademik başarı ile umut arasında da ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Masten vd. (1999) çalışmalarında, ergenlik dönemindeki sağlık olgusunu, zaman içindeki güçlükler, önceki yeterlikler ve psikosozal kaynaklar açısından incelemiştir. Örneğini 205 ilköğretim öğrencisinin oluşturduğu grup 10 yıldan fazla bir süre izlenmiştir. Çocukluktan ergenliğe akademik başarı- sosyal yetkinlik, azınlığın çeşitli yönleri ve psikosozal kaynaklar olmak üzere üç ana yeterlik alanını değerlendirmek için çok sayıda yöntem ve bilgi kaynağı kullanılmıştır. Şiddetli kronik sıkıntı bağlamında ebeveynlik kaynakları yetkinlik alanlarında iyi sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Zekâ ve ebeveyn tutumu, antisosyal davranış ve gelişimi zorlayan sıkıntılar açısından özel bir koruyucu role sahip bulunmuştur. Ayrıca sağlam ergenlerin negatif duygusallığa sahip olan yüksek sıkıntılı, uyumsuz arkadaşlarından belirgin bir şekilde farklı olduğu gözlemlenmiştir.

Dumont ve Provost (1999), 297 ergen üzerinde yaptıkları araştırmada, kişilerin sahip oldukları depresif belirtilerin sıklıkları ve bunlara verilen tepkilere göre katılımcıları “uyumlu”, “sağlam” ve “kolay incinir” olarak üç gruba ayırmışlardır. Gruplar üzerinde benlik saygısı, sosyal destek, farklı başa çıkma stratejileri ve sosyal hayatın değişik yönlerine ilişkin farklılıklar belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda uyumlu ergenlerin diğer iki gruptaki ergenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Sağlam grubunda yer alan ergenler de kolay incinir grubundakilere göre daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Sağlam ve kolay incinir grubun antisosyal ve yasa dışı faaliyetlere katılımı, uyumlu gruptan daha yüksek olarak bulunmuştur. Problem çözme becerileri ve baş etme stratejilerini kullanma açısından ise sağlam ergenlerin, diğer iki gruptaki ergenlerden daha iyi düzeyde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Grotberg (2001) tarafından uluslararası boyutta yürütülen bir psikolojik sağlık araştırma projesinin temel hedefi “çocukların nasıl sağlam hale geldikleri ve hizmet sağlayıcıların programlarına nasıl sağlık kazandırdığı” sorusuna yanıt bulmaktır. Ara hedefler: (1) farklı yaş gruplarında farklı kültürlerde sağlamlığın nasıl teşvik edildiğini; (2) zorlukların ve felaketlerin potansiyel olarak zarar verici yönlerini ele almak ve bunlarla nasıl başa çıkılabileceğini belirlemek ve (3) yetişkinlerin çocuklarında ve kendilerinde sağlamlığı teşvik etmedeki rolünü tanımlamak olarak belirlenmiştir. 1993’ten 1997’ye kadar 22 ülkedeki 27 testisteki ebeveyn ve çocuklardan elde edilen sonuçlar şu şekildedir (Grotberg, 2001):

- 1) Cevap verenlerin üçte biri psikolojik sağlamlığı sergilemiştir.

- 2) 9 yaşına gelindiğinde çocuklar kendi sağlıklarını yetişkinlerle aynı oranda destekleyebilirler.
- 3) Sosyo- ekonomik durumun sağlığı ve davranışı etkileme gücü önemsiz bulunmuştur.
- 4) Erkek ve kız çocuklarının aynı sıkıntıya sahip olma eğilimi olmasına rağmen, kız çocukları erkeklere göre zorluklarla başa çıkmada ve problem çözmede daha iyidir.
- 5) Kültürel farklılıklar vardır, fakat sağlığın teşvik edilmesi engellenemez.

Wasonga (2002), yaptığı çalışmada cinsiyetin sağlık üzerinde bir etkisinin olup olmadığına ve dışsal faktörlerin öğrencilerin sağlık düzeyini ve akademik başarıyı cinsiyetle birlikte yordayıp yordamadığına bakmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyetin sağlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Erkekler açısından empati, problem çözme, kişisel farkındalık, amaçlar ve eğitimsel beklentilerin gelişimi ile dışsal faktörler arasındaki ilişki yüksek bulunurken; kızlar açısından dışsal faktörler, işbirliği- iletişim ve özyeterlik arasındaki ilişki yüksek bulunmuştur. Empati ile amaçlar ve eğitimsel beklentiler kız öğrencilerde akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılrken, özyeterlik erkeklerde akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olarak tespit edilmiştir.

Gunby'nin (2002) çalışmasında temel amaçlarından biri iç kontrol odağının, iyimser ilişki tarzının ve yüksek öz- yeterliliğin koruyucu faktörler olarak görev yapabilmesinin, yaşam stresörlerinin mevcut psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkisini tamponlama yeteneğini incelemek olmuştur. Bir diğer amacı da koruyucu faktörlerin incelenmesinde, yaşam stresörlerinin risk faktörünü oluşturup oluşturmadığına bakmaktır. Araştırma bulguları, negatif yaşam olaylarının sayısının mevcut akademik, sosyal ya da genel yeterliliğin önemli bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmadığı ve yalnızca duygusal yeterliliğin zayıf bir belirleyicisi olduğu yönündedir. Bu bulgular, yaygın akut stresörlerin deneyiminin uyumsuzluğa yol açacağı yönündeki popüler inanca ters düşmektedir. Geçmiş yaşam olaylarına göre günlük zorlukların psikolojik sağlığı daha çok etkilediği gözlenmiştir. Ayrıca öz-yeterliliğin yararlı etkileri yaşam stres düzeyinden bağımsızdır olup günlük güçlükler ile mevcut sağlık arasındaki ilişkiyi hafifletmemiştir.

Place, Reynolds, Cousins ve O'Neill (2002), ebeveynleri depresif bozukluğa sahip çocukların psikolojik sağlık düzeylerini arttırmak için bir program geliştirmişlerdir. Bu programla, çocuğun kaynakları, aile eğitimi ve etkileşimi ve toplum üzerine odaklanılmıştır.

Uygulama sonucunda çocukların sosyal aktivitelerinde artma, duygusallık düzeyinde azalma ve ailenin daha sağlam olmasına yardımcı olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak bu programla, çocukların psikolojik sağlamlıklarının arttığı tespit edilmiştir.

Cumberland-Li, Eisenberg ve Reiser (2004), çocuğun anlaşmazlıklara karşı kontrollü ve dürtüsel davranması ile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkiyi 82 örnekleme araştırmışlardır. Yüksek kontrol ile sağlamlık arasında dolaylı bir ilişki bulunurken, dürtüsel davranış ile olumsuz ilişkili bulunmuştur. Araştırma sonucunda, kontrollü ve dürtüsel olmanın sağlamlığa katkıda bulunduğu, sağlamlık ve uyumluluğun birbiriyle ilişkili olduğu ve sağlam çocukların aşırı kontrollü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kitano ve Lewis (2005), sağlamlık ve başa çıkma üzerine yaptıkları çalışmalarında öğretmenlerin, danışmanların, okulların, yetenekli ve risk altındaki çocukların başarısını artırabileceği özel yolları araştırmaktadırlar. Yüksek zekâ, sağlamlık sonuçları için bir zorunluluk olmasa da bilişsel yetenek özellikle problem çözme ve başa çıkma ile ilgili olduğu için destekleyici bir faktör olarak görülmüştür. Düşük gelirlili ve kültürel olarak çeşitlilik gösteren çocuk ve gençlerin ise sıkıntılarının üstesinden gelme noktasında daha fazla deneyime sahip oldukları ölçüde, sıkıntılarla başa çıkmada daha sağlam olacakları sonucuna ulaşmışlardır.

Sills, Cohan ve Stein (2006), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile kişilik özellikleri, başa çıkma tarzları ve psikiyatrik belirtileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Psikolojik sağlamlık kişilik boyutlarından dürüstlük ve dışa dönüklük ile olumlu yönde; nevrozizm ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma stillerinin psikolojik sağlamlığı kişilik boyutlarından daha iyi yordayıp tahmin ettiği görülmüştür. Görev odaklı başa çıkma ile sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve bu durumun vicdan ve sağlamlık arasındaki ilişkiyi yönlendirdiği ortaya çıkmıştır. Duygu odaklı başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasında ise düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Çalışmayla psikolojik sağlamlığın çocukluk çağı kötü muamelenin mevcut psikiyatrik etkilerini hafiflettiği görülmüştür.

Ong, Phinney ve Dennis (2006), 123 Latin Amerika öğrencisinde psikolojik sağlamlık ve aile faktörlerinin akademik başarı üzerindeki koruyucu etkisini incelemişlerdir. Etnik kimlik, aile bağımlılığı ve ebeveyn desteği olmak üzere üç kültürel kaynak, sosyo- ekonomik dezavantajın etkilerini olumlu yönde değiştiren koruyucu faktörler olarak öne sürülmüştür. Bulgular, daha fazla psikolojik sağlamlık ve aile kaynağına sahip Latin öğrencilerin daha

fazla akademik başarı gösterdiğine işaret etmektedir. Etnik kimlik ve ebeveyn desteği, düşük sosyo- ekonomik durumun akademik başarı üzerindeki etkilerini hafifletmiştir.

Benetti ve Kambouropoulos (2006), araştırmalarında sürekli kaygı ve sürekli sağlamlığın benlik saygısına olan dolaylı etkilerini incelemişlerdir. Sürekli kaygı ve sürekli sağlamlığın, sırasıyla pozitif ve negatif etkiyi artırarak benlik saygısı üzerinde dolaylı etkilere yol açabileceği öne sürülmüştür. Araştırma sonucunda kaygı ve sağlamlığın olumsuz ve olumlu etki yoluyla benlik saygısı üzerinde anlamlı dolaylı etkilerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu etkinin de duygulanımların düzenlenmesinden kaynaklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Bonnano, Galea, Bucciarelli ve Vlahov (2006), Amerika'nın New York bölgesinde gerçekleştirdikleri araştırmalarını 11 Eylül saldırılarına tanık olan 2752 kişi ile yürütmüşlerdir. Araştırma 11 Eylül saldırılarını izleyen 6 aylık bir süre içerisinde gerçekleştirilmiş olup travma sonrası psikolojik sağlamlığın bu kişiler arasındaki yaygınlığı incelenmiştir. Travma sonrası stres bozukluğunun sadece bir belirtisinin görülmesi ya da hiç belirtinin görülmemesi psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmıştır. Bu örneklem grubu için psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Collishaw vd. (2007), çocukluk dönemlerinde istismara uğrayan bireylerin psikopatolojik belirtileri ve psikolojik sağlamlıklarına katkıda bulunan etmenleri incelemişlerdir. Temsili bir toplum örneklemiyle yürütülen çalışma boylamsal bir yapıdadır. Bireylerin ergenlik döneminde, psikiyatrik bozukluk, akran ilişkileri ve aile işlevlerinin derecelendirmesi yapılmıştır. Yetişkinlik döneminde ise yaşam boyu bir psikiyatrik öykü, kişilik ve sosyal işlevsellik değerlendirmesi ve çocukluk çağı cinsel ve fiziksel istismarın raporları incelenmiştir. İncelemeler sonucunda, bireylerin yüzde onunda çocuklukta tekrarlanan ciddi fiziksel veya cinsel istismar bildirilmiştir. Sonuçlar ergenlik ve yetişkinlik döneminde artan psikiyatrik bozukluk oranlarının olduğunu göstermiştir. Psikolojik sağlamlık ile algılanan anne- baba bakımı, ergen akran ilişkileri, yetişkin aşk ilişkileri ve kişilik tarzı ilişkili bulunmuştur.

Bryan (2008), çocukluk döneminde orta düzeyde strese maruz kalan ve asgari düzeyde strese maruz kalan iki üniversite grubu öğrencisinin karşılaştırmalı olarak psikolojik sağlamlıklarını incelemiştir. Çocukluk döneminin ilk 12 yılına bakılan araştırmanın örneklemini 164 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda daha önceki benzer çalışmaların aksine çocukluk döneminde strese maruz kalmakla sağlam olmak arasında bir

ilişki bulunamamıştır. Sonuçlar içinde, demografik değişkenlerden psikolojik ilaç alan ve alkol kullanan katılımcılar diğerlerine göre daha az sağlam bulunmuştur.

Steinhardt ve Dolbier (2008) tarafından üniversite öğrencilerine 4 haftalık bir psikolojik sağlık programı uygulanmıştır. Sağlamlığın başa çıkma stratejileri, koruyucu faktörler ve stresi azaltmadaki etkisi araştırılmıştır. Deney ve kontrol grubu olarak ayrılan gruplardan deney grubuna haftada iki kez 4 saatlik program uygulanmıştır. Analiz sonucunda deney grubunun önemli derecede daha yüksek sağlık puanları, daha etkili başa çıkma stratejileri, koruyucu faktörlerden daha yüksek puanlar (olumlu etki, benlik saygısı, öz liderlik) ve algılanan stres ve depresif belirtilerden daha düşük puanlar aldıkları gözlenmiştir.

Chung (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin karakter güçleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşam doyumu ve psikolojik sağlık ile güzellik ve mükemmellik, alçakgönüllülük, şükran ve sevgi olmak üzere dört karakter arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlık ile güzellik ve mükemmellik, alçakgönüllülük ve şükran ilişkili bulunurken sevgi ilişkili bulunmamıştır. Yaşam memnuniyeti ile sağlık da ilişkili bulunmuştur. Sağlamlığı yüksek olan öğrencilerin yaşam memnuniyetleri de yüksektir. Ayrıca şükran ve sevgi öğrencilerin yaşam memnuniyetlerini tahmin ettiler.

Cicchetti, Rogosch, Lynch ve Holt (2009), okul çağında kötü muameleye maruz kalmış ve yaz kampı programına katılmamış çocukların psikolojik sağlamlıklarını araştırdıkları araştırmalarında, sonuçları çoklu uyum alanları (sosyal uyum, okul zorluğu, psikopatoloji riski), akran ve kamp danışmanı perspektifi ve okul kayıtlarına göre değerlendirmişlerdir. Sağlık sürecini destekleyen mekanizmalar, bilişsel olgunluk, benlik saygısı, ego sağlamlığı ve ego kontrolünü içeren kişisel kaynaklar olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak kötü muameleye uğramış çocuklar uğramamış olanlara göre daha düşük genel yeterliğe sahip çıkmıştır. Ayrıca ego sağlamlığı, ego kontrolü ve benlik saygısının psikolojik sağlamlığı tahmin ettiği bulunmuştur.

Bitsika, Sharpley ve Peters'in (2010) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının anksiyete ve depresyon ile olan ilişkisini araştırdıkları araştırmalarında, anksiyete ve depresyonun psikolojik sağlık ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Kendine güven ve iyimserlik anksiyete ve depresyonla negatif ilişkili bulunurken psikolojik sağlamlığın en önemli koruyucu faktörleri arasındadır.

Armstrong, Galligan ve Critchley'in (2011) olumsuz yaşam olaylarına karşı gösterilen psikolojik sağlık ile duygusal zekanın alt boyutları arasındaki ilişkisini inceledikleri araştırmalarına 414 katılımcı katılmıştır. Duygusal zekanın dört boyutu olan duygusal öz-farkındalık, duygusal ifade, duygusal öz- denetim ve özellikle duygusal öz- yönetimle psikolojik sağlık ilişkili bulunmuştur. Olumsuz yaşam olayları sonrası merkezi bir rol oynadıkları kanısına varılmıştır.

Liu, Wang ve Li (2012), psikolojik sağlık ve nevrozluğun yaşam doyumu üzerindeki etkisini ve bu ilişkide olumlu mu yoksa olumsuz mu duyguların etkili olduğunu araştırmışlardır. 282 katılımcıyla yürüttükleri çalışmalarının sonucunda nevrozlu, sağlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerde olumsuz etkiden ziyade pozitif duyguların aracı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yurt dışında psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, boylamsal çalışmaların ağırlıkta olduğu söylenebilir. Bunun yanında program geliştirmeye yönelik çalışmalar, etnik köken ve din konularında yapılan çalışmalar da ağırlıktadır. Türkiye' de olduğu gibi yurt dışındaki çalışmalarda da psikolojik sağlık ile risk faktörleri ve koruyucu faktörler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Seçilen risk faktörleri arasında genellikle yoksulluk, boşanmış aile yapısı, etnik köken, din ve psikolojik problemleri olan, alkol ve madde bağımlısı ebeveyne sahip olma vardır.

2.2. BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR

Birey içinde yaşadığı toplum ve bulunduğu çevreyle sürekli etkileşim ve iletişim halindedir. İçinde yaşadığı çevreden etkilendiği gibi aynı zamanda çevresini de etkilemektedir. Kişinin başkalarıyla kurmuş olduğu iletişimde gösterdiği davranışlardan birisi de boyun eğici davranış tarzıdır (Kızıldağ, 2009).

Uyma davranışı toplumsal yaşam için gereklidir ve bunun için toplum, düzen oluşturmak amacıyla normlar geliştirir. Geliştirilen kurallar çocukluk döneminden itibaren bütün bireylere verilir. Erken yaşlarda başlayan ve yaşam boyu devam eden bu "ortak öğrenmeler" insanların benzer davranışlar sergilemesine sebep olur (Kağıtçıbaşı, 2012). Kişiler insanlarla olan ilişkilerinde uyum yakalamak ve anlaşma sağlamak için zaman zaman onaylanma ve kabullenme ihtiyacı hissedebilirler. Bazen bu durum kişinin otoriteye karşı çıkma davranışının azalmasında ve kendi hakkını savunamamasında etkili olmaktadır. Sonucunda da kişi kendi hayatı üzerinde pasif kalmaktadır (Şeleci, 2014).

Boyun eğici davranışların tanımlarına bakıldığı zaman Budak (2009), Psikoloji sözlüğünde boyun eğmeyi otoritenin koyduğu kurallara veya emirlere uygun hareket etme olarak tanımlamıştır. Bu terimin psikolojide daha çok kişinin değer yargılarını, kanılarını, düşüncelerini vb. otoritenin gösterdiği yönde değiştirmesi anlamında kullanıldığını belirtirken, bu durumdaki kişinin istenen değişikliği benimsediği anlamına gelmediğini sadece otoritenin beklentilerine uyduğu anlamına geldiğini ifade etmiştir. Ayrıca otoriteye boyun eğen kişi istemeden bile olsa başkalarına doğrudan zarar verebilecek davranışlara da girebilir.

Sosyoloji sözlüğüne bakıldığında, itaatin toplumsal etkileşimin, geleneksel otoritenin kullanılmasını gerektiren durumlarda ortaya çıkan biçimi olarak kullanıldığı görülmektedir. Burada bahsedilen otorite ya da grup itaatkâr bir davranış içine girmeyi gerekli görmektedir. Ancak kişinin illa itaatkâr tutumları benimsemesi gerekmez, sadece eşitsiz bir güç ilişkisi çerçevesindeki beklentilerle uyumlu olması yeterlidir (Marshall, 2005).

Bireyler, sosyal grup içinde sosyal kaygının etkisiyle kendilerini arzu ettikleri statüden nispeten aşağıda gördükleri zaman statülerini kaybetmemek için onay veya yardım alma ihtiyacı içerisinde hissedebilirler. Bu ihtiyaçla beraber arkadaş statüsü kazanmak ve toplum desteğini sağlamak için çeşitli davranışlar gösterirler. Sosyal kaygıya sahip insanların kendilerini gizleme, göz göze gelmekten kaçınma veya boyun eğici davranışlar sergileyip itaatkâr olma eğilimlerinin olduğu gözlenmiştir (Gilbert, 2001).

Boyun eğici davranışlar ile ilgili literatür incelendiğinde, bu kavramın Milgram'ın deneyi ile psikolojide yerini bulduğu gözlemlenmektedir. Temelde insanların sosyal etkiye ne dereceye kadar boyun eğdiklerini araştıran Milgram, tanımadığı birisine zarar verme emri alan bir bireyin bu emre uyup uymayacağını ya da ne dereceye kadar uyacağını laboratuvar deneyi ortamında incelemiştir. Cezanın öğrenmeye etkisini konu alan psikolojik deneye başvuran iki denekten biri öğretmen diğeri de öğrenci olarak kura ile seçilir. Kurayla öğretmen olarak seçilen denekten öğrencinin bilemediği her cevap için öğrenciye aşamalı olarak artan elektrik şoku vermesi istenir. Birkaç soruyla yanlış yapmaya başlayan ve bu yüzden elektrik şokuna maruz kalan güler yüzlü orta yaşlı öğrenci, kalbinden rahatsız olduğunu ve artık acıya dayanamayacağını kızgın bir sesle söyler. Buna rağmen araştırmacı öğretmenden sürece devam etmesini ister. ABD' de Yale Üniversitesinde yapılan bu deney ortamı aslında bir kurmacadır ve öğrenci rolündeki kişi araştırmacının asistanıdır. Öğrenci rolündeki kişinin çıkardığı sesler de teypten gelmektedir. Ancak araştırmanın sonucunda, öğretmen rolündeki denegün deneye devam etmeyeceği yönündeki tahminlerin aksine, % 65

denek araştırmanın sonuna kadar devam edip elektrik şoku vermiştir. Milgram bulgularını, “normal” insanların yasal ya da meşru bir yetkeden güçlü durumsal baskıya maruz kaldıklarında yıkıcı şeyler yapabilecekleri şeklinde yorumlamıştır (Taylor, Peplau ve Sears, 2007; Kağıtçıbaşı, 2012).

Kabasakal (2007) boyun eğici davranışları teslim olmakla eşdeğer tutmuştur. Ona göre bireyin zor karşısında önce direnirken kabul etmesi veya karşı koyan birini boyun eğmek zorunda bırakması ve teslim olmaya zorlamasıdır.

Görgülü (2009), özellikle kişinin kendini yalnız, çaresiz ve umutsuz hissettiği depresyon durumunda olan hastaların daha çok boyun eğici davranışlar sergilediklerine değinmektedir. Çevresiyle kurduğu iletişimde boyun eğici davranış gösteren bireyler, bu davranışı daha çok, kendisi için önemli olduğunu düşündüğü kişilerin onayını almak ve kabul görmek için yaparlar (Kızıldağ, 2009).

Kabasakal (2007), şiddet ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin varlığından söz etmektedir. Bunu da boyun eğici davranışların oluşturduğu, çözümsüzlük, çaresizlik ve duygusal bozuklukların, saldırgan davranışların veya çekingen tutumların gelişmesini kolaylaştırdığını belirterek açıklamıştır. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarının boyun eğici davranışların anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını araştıran Berber-Çelik (2010) ise, araştırma sonunda çocukluk çağı örselenme yaşantılarının boyun eğici davranışların yordayıcısı olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuçtan hareketle çocuğun uğradığı fiziksel olarak kötü muameleden sonra kendini çaresiz, çözümsüz, çekingen, içe kapanık ve korkmuş hissedebileceğine değinir. Çocuğun yaşadığı olumsuz durumların onun boyun eğici davranışlar sergilemesini geliştirebileceğini savunur.

Boyun eğici davranışlar, bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerileri kazanmasını etkilemekte ve sosyal yaşam için gerekli olan paylaşma, işbirliği ve sorumluluk gibi özellikleri kazanmasını engelleyip ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Koç vd., 2010; Tümkiye vd., 2011).

2.2.1. Boyun Eğici Davranışlar İle İlgili Kuramlar

Boyun eğici davranışlar ile ilgili literatür incelendiğinde daha çok Gilbert'in (2000, 2001) çalışmalarına ve boyun eğici davranışların bireyin gelişimini olumsuz engelleyen bir kavram olduğuna rastlanılmıştır. Literatürde boyun eğici davranışlar Sosyal Sıralama ve Sosyal Başatlık kuramları çerçevesinde değerlendirilip ele alınmıştır.

Boyun eğicilik davranışı Sosyal Sıralama Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, birey kendisini ikinci sınıf olarak algılayıp, sosyal destek sistemi içerisinde kendini diğer kişilerden aşağı durumda görmektedir. Bir kişinin içinde bulunduğu ortama bakılmaksızın, kişinin kendini rekabetçi bir sıralama durumunda kaybetme durumunda ya da aşağılama olarak görmesi halinde, ait olduğu grubun değerli nitelikleri ile ilgili olarak utanma, suçluluk ve depresyon duyguları ortaya çıkabilir. Sosyal Başatlık kuramı çerçevesinde de değerlendirilen boyun eğici davranışların depresyonla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Şahin ve Şahin, 1992; Gilbert, Pehl ve Allan, 1994).

Heckert vd. (2000), sosyal ihtiyaçlar bağlamında ilişki, başarı, özerklik ve başatlık kavramlarını tanımlamışlardır. Onlara göre kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için bu sosyal ihtiyaçlara gereksinim vardır. Başatlık ihtiyacını güçlü olma ve diğerleri üzerinde etkin olma arzusu şeklinde ifade etmişlerdir. Özellikle ergenlerde grup içinde kendini ifade etme ve başarı ihtiyacı onu başat davranmaya itmektir.

2.2.2. Boyun Eğici Davranış Sergileyen Bireylerin Özellikleri

Boyun eğici davranış gösteren bireylerin özelliklerine bakıldığı zaman, istenilen bir özellik olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Yıldırım'a (2004) göre Türk eğitim sisteminin hedefleri ile boyun eğici davranış gösteren bireylerin özellikleri birbiriyle çelişmektedir. Kişilerarası ilişkilerde boyun eğici davranan birey kendini önemsiz görmektedir, söz hakkı sınırlıdır, yapması gereken buyruklara uymaktır ve herhangi bir konuda hatalı olmasa dahi hatalı olduğu söyleniyorsa tatsızlık çıkmasın diye sesini çıkarmaz. Bu bireyler, sözünün kesilmesine itiraz etmez, içinden gelmediği halde başkalarına yakınlık göstermeye çabalar, küçük hataları yüzünden sıklıkla özür diler ve olumsuz duygularını karşısındakine ifade edemez.

Boyun eğici davranış özelliklerine sahip birey "hayır" demekte zorlanmakta, farklı düşüncesini özgürce ifade edememekte ve kendisini değersiz ve önemsiz görmektedir. Kendine güveni düşük olduğundan kolayca girişimde bulunamaz. Sorumluluk almaktan ve değişikliklerden kaçınan bu birey liderlik davranışı göstermekte de zorlanır (Allan ve Gilbert, 2002).

Adler'e (2016) göre, boyun eğen kişiler başkalarının koyduğu yasa ve kurallara göre yaşayan insanlardır. Böyle kişilerin dış görünüşlerinden de tanınabileceğini ifade eden Adler, bellerini bükmek için hep hazırda beklediklerini ve biraz da kambur duruşları olduğunu

belirtmektedir. Boyun eğici davranışlar gösteren kişiler karşısındakinin sözlerini dikkatle dinlerler, fakat söylenilene düşünmek için değil istenilene yerine getirmek için bunu yaparlar.

2.2.3. Boyun Eğici Davranış Sergilemeye İten Nedenler

2.2.3.1. Bireyi Boyun Eğici Davranışlara İten Yaygın Anne- Baba Tutumları

Toplumun kültür değerlerinin bir kuşaktan diğerine aktarılması şeklindeki temel işlevinin yanında, aile, çocuğun yaşamında etkili bir sosyalleştirme görevi de yapar. Anne- babanın ve aile içindeki diğer bireylerin çocukla olan etkileşimi, çocuğun aile içindeki yerini belirler. Anne- baba- çocuk ilişkisi, temelde anne ve babanın tutumlarına bağlıdır. Araştırmalar sonucunda, çocuklar arasında uyum bozukluğuna yol açan birçok vakaya, yeterli ve uygun olmayan anne- baba- çocuk ilişkilerinin neden olduğu saptanmıştır. Türk aile ve eğitim sistemine bakıldığında, genelde otoriter, kısıtlayıcı, aşırı koruyucu ve kontrol edici bir yapının öne çıktığı gözlemlenmektedir. Buna bağlı olarak çocuk ve gencin saygılı, boyun eğici, pasif, uysal kişilik yapısıyla biçimlendiği tespit edilmiştir (Yavuzer, 2013).

Bireyin beklentileri, otorite, güç tarafından algıladığı sevgi veya korku ifadeleri de boyun eğici davranışa sebep olabilir. Birey ailede karşılaştığı tutuma yönelik sevgi ve korku temelli boyun eğici davranışlar sergilemektedir. Ailesinden sevgi ve ilgi gören genç, boyun eğici davranışında şiddet eylemine yönelik bir davranış sergilemeyip sevgi yönlü bir boyun eğme göstermektedir. Fakat ailesinden şiddet gören bir genç korku duygusundan boyun eğme davranışına başvurabilir. Sevgi temelli boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin şiddete yönelik davranış sergileme ihtimali azken, korku temelli boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin ileriki hayatlarında şiddete meyilli olacakları söylenebilir (Kabasakal, 2007; Atıcı, 2011).

Kaya, Güneş, Kaya ve Pehlivan (2004) da aile yapısının ve ailedeki yaşça büyük bireylerin davranışlarının çocuklar üzerindeki etkisine değinmektedirler. Aile içinde var olan şiddet, bireylerin duygularını dışa vurma ve düşüncelerini söyleyebilme yeteneklerini kısıtlamaktadır. Bireyin çocukluğundaki kriz durumlarının varlığı boyun eğici davranışlarının ortaya çıkmasını da pekiştirmektedir. Şiddetin oluşturduğu çözümsüzlük, çaresizlik ve duygusal bozukluklar, bireyin boyun eğici davranışlar geliştirmesinde etkili olmaktadır.

Gilbert, Cheung, Grandfield, Campey ve Irons (2003), boyun eğici davranışların bir savunma taktiği veya kişisel bir karar olmadığına inanmaktadırlar. Bu davranış biçiminin aileye bağlılık hissinden oluşabileceğini belirtmektedirler.

Boyun eğici bireylerin yetişmesinde etkili olan anne- baba tutumu sergileyen ebeveynlerin aksine çocuklarına karşı boyun eğen anne- babalar da vardır. Bu ebeveynler de evde çocuklarının egemenliğini kabul etmiş durumdadırlar. Bu tür ailelerde yetişen çocuklar, anne ve babalarına hükmedip çok az saygı göstermektedirler. Zamanla bu çocuklar, anne-babalarıyla yetinmeyip ev dışındaki kişilere de egemen olmanın yollarını arayacaktır (Yavuzer, 2013). Boyun eğici olma ne kadar istenmeyen bir davranışsa diğer insanlara egemen olma da en az onun kadar istenmeyen bir davranıştır.

2.2.3.2. Bireyi Boyun Eğici Davranışlara İten Bireysel, Çevresel ve Kültürel Faktörler

Bireylerin uyma ve boyun eğme davranışı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında sonuçlarında farklılıklar olduğu dikkat çekmektedir. Bu farkın kişisel özelliklerin değişkenliğinden kaynaklanacağı düşünülerek bireysel faktörlerin etkili olabileceği üzerinde durulmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2012).

Bireylerin boyun eğici davranışlar sergilemelerinin bir nedeni düşük öz saygı seviyesine sahip olmalarıdır (Görgülü, 2009; Atıcı, 2011; Torun, Arslan, Nazik, Akbaş ve Yalçın, 2012). Benlik saygısı, kişinin genel değerlendirmesini veya kendi değerini değerlendirebileceğini gösteren bir terimdir. Bireyin “yeterliyim, değerliyim” düşüncesindeki inançları, zaferi, umutsuzluğu, gururu ve utanç gibi duygularını kapsayan bu kavram, bir bakıma kişinin kendine olan güveninin getirdiği öz saygıdır (Sharma ve Agarwala, 2013). Öz saygısı düşük kişiler, kendilerini kolay ifade edemezler, farklı veya kabul görmeyecek fikir ileri süreceklerini düşünerek endişelenirler ve kolay umutsuzluğa kapılırlar (Korkmaz, 1996). Kendilerinden bekleneni sorgulamadan kabul eden bu kişilerin boyun eğici davranışlar sergilemeleri kaçınılmazdır (Atıcı, 2011). Kendine güvenmeyen insanlar güvenen insanlara göre daha itaatkâr, boyun eğici olma eğilimindedir (Akın, 2009).

Boyun eğici davranışlar, diğer bir deyişle itaat, kişilerarası ilişkilerin daha çok egemen olduğu Doğu kültüründe Batı kültürüne göre daha çok egemendir. Ülkemizde de ağırlıklı olarak Doğu kültürü egemen olduğu için saygı ve boyun eğici davranışlar karıştırılmaktadır (Yıldırım ve Ergene, 2003; Kağıtçıbaşı, 2012). Yıldırım (2004), boyun eğici davranış gösteren ya da “itaatkâr” olan çocuğun yetişkinlerin işini kolaylaştırdığını ve böylece çocukların daha kolay yönetilebildiğini belirtmektedir. Örneğin bir anne çocuğunun ne kadar saygılı olduğunu belirtmek için “tepesine vur elinden ekmeğini al, gıkını çıkarmaz” demekte ve bunu bir üstünlük olarak görmektedir. Buna benzer örnekleri öğretmen- öğrenci, büyük- küçük ve

yöneten- yönetilen gibi ilişki ağlarında da görmek mümkündür. Aslında istenilen şey saygı gibi sunulsa da bireyden itaatkâr olması beklenilmektedir. Boyun eğici davranışların egemen olduğu kişilerarası ilişkilerde birey, kendisini daha az değerli ve önemli görmektedir. Bu kişinin söz hakkı sınırlı olup özgür değildir, yaratıcı olmasına da gerek yoktur. Oysa saygının egemen olduğu kişilerarası ilişkilerde birey, özgürdür, yaratıcıdır, söz sahibidir, düşünür, değişime açıktır ve alternatifler sunabilir (Yıldırım ve Ergene, 2003).

Farklı ülkelerde yaşayan insanlar değerler açısından da farklı özelliklere sahiptirler. Bu değerlerden bir tanesinin de boyun eğici davranışlar olduğu ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalarla beraber kültürün boyun eğici davranışların ortaya çıkmasında önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (Türküm, 2005). Cüceloğlu (2005) yaşanan toplum içinde çocukluktan itibaren boyun eğmesi istenilen ve bunun aranılan bir özellik olarak gösterildiği kültürlerde bulunan bireylerin daha fazla boyun eğme davranışı gösterdiğine değinmektedir.

Son dönemlerde artan yoksullukla beraber ülkemizde buna bağlı olarak istismar, intihar, gasp, tecavüz olayları ve sokakta çalışan çocuklarda artış gibi psiko- sosyal problemlerde yükseliş gözlenmektedir (Tümkiye, Aybek ve Çelik, 2010). Bu nedenle toplumsal yapıyı bozan olayların incelenmesi gerektiğine inanan Tümkiye vd. (2010), yoksullukla ilişkili olduğunu düşündükleri boyun eğici davranışları incelemiştir. Yoksul ailelerde yetişen bireylerin psikolojik uyum, sinirlilik, özgüven eksikliği ve boyun eğici davranışlara sahip olabileceğini belirterek yoksulluğun bir risk faktörü olduğunu ifade etmişlerdir.

Kağıtçıbaşı (2012), saygınlığın (prestij) uyma davranışının tetikleyicisi olduğuna dikkat çekmektedir. Sosyal uyma davranışını ortaya çıkaran birey ya da bir grubun algılanan konumunun yüksekliği ne kadar fazlaysa, uyma davranışlarının da kişilerde görülmesi o kadar fazla olmaktadır.

Köy ve ilçede yaşayan bireylerin şehirde yaşayan bireylere göre daha fazla boyun eğici oldukları görülmüştür. Bunun sebebi, köy ve ilçede yaşayan bireylerin karşılaştıkları sosyal çevreye uyum sağlama çabalarıdır. Bireyler çevrelerinde bulunan insanları çoğu zaman taklit ederek boyun eğme davranışı sergilerler. Aslında bireyler kabul görmek için istem dışı boyun eğme davranışı sergilemiş olmaktadır (Koç vd., 2010).

Bireyi boyun eğmeye iten nedenler incelendiği zaman, kişinin içerisinde yetiştiği aile yapısının, anne- baba tutumunun, sahip olunan bireysel özelliklerin, kişinin kendisine olan saygısının, kültürün, yoksulluğun, statünün ve bireyin yetiştiği ortamın etkili olduğu

görülmektedir. Sayılan bu etmenlerin çoğunun çevresel faktörler arasında yer alması boyun eğici davranışların doğuştan değil de sonradan kazanıldığını düşündürmektedir.

2.2.4. Boyun Eğici Davranışlar İle İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Boyun eğici davranışlar ile ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde diğer kavramlara nazaran daha az araştırıldığı görülmektedir. Boyun eğici davranışlar ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakılan bir araştırmaya rastlanılmazken, öz anlayış ve boyun eğici davranış arasındaki ilişkiye bakılan sınırlı sayıda araştırmaya rastlanılmıştır. Bu bölümde önce Türkiye’de, sonra da yurt dışında boyun eğici davranış ile ilgili yapılan araştırmalara yıllarına uygun şekilde sıralama yapılarak yer verilecektir.

2.2.4.1. Boyun Eğici Davranışlar İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Şahin ve Şahin’in (1992) çalışmalarının amacı Türk ergen ve gençte, suçluluk, utanç, sosyotropi, özerklik ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Çalışma üç adımda gerçekleştirilmiş olup ana çalışmanın örneklemini, Ankara ilinde farklı sosyo-ekonomik çevredeki okullardan 540 öğrenci oluşturmaktadır. Sonuçlar depresyon puanlarının “boyun eğme”, “utanma” ve “sosyotropi” puanları ile pozitif ve anlamlı bir şekilde korelasyon gösterdiğini göstermiştir. Boyun eğici davranış ve sosyal karşılaştırma puanları arasında anlamlı fakat negatif bir korelasyon gözlemlenmiştir, bu da kendilerini pozitif olarak değerlendirenlerin depresyon düzeylerinin daha az olduğunu ifade etmektedir.

Tuzcuoğlu ve Korkmaz (2001), Psikolojik Danışma ve Rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı değişkenlerle birlikte incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 303 kız ve 227 erkek olmak üzere toplamda 530 öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, depresyon ve boyun eğici davranış arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Depresyon düzeyi arttıkça boyun eğici davranış düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir. Erkeklerin depresyon ve boyun eğici davranış düzeyleri kızlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Hünler ve Gençöz (2003) tarafından boyun eğici davranışlarla evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, bu ilişkide algılanan evlilik problemleri çözümlene becerisinin oynadığı kritik role bakılmıştır. Araştırmanın örneklemini çocuklarından en az biri üniversite öğrencisi olan 92 evli çift oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında,

çiftlerin boyun eğici davranışlarındaki artış algılanan problem çözme becerilerinin düşmesine sebep olmuştur. Bu da evlilik doyumlarının azalmasına sebebiyet vermektedir. Ayrıca çiftlerden birisinin boyun eğici olmasının diğer eşte öfke gibi olumsuz duyguların oluşmasına neden olduğu gözlemlenmiştir.

Yıldırım ve Ergene (2003), yaptıkları çalışmayla sınav kaygısı, boyun eğici davranış (itaat), aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek değişkenlerinin lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarını ne derece yordadığını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, arkadaş desteği dışında kalan aile desteği, boyun eğici davranışlar, öğretmen desteği ve sınav kaygısı değişkenlerinin akademik başarıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2004), boyun eğici davranışların lise son sınıf öğrencileri arasındaki yaygınlığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 385 kız ve 278 erkek lise son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha boyun eğici oldukları bulunmuştur. Kardeş sayısına göre tek çocuk olan veya en az üç çocuklu ailelerde yetişen, ailesinden yeterince destek görmeyen, sosyo- ekonomik durumu düşük, ailesinde sıklıkla sert tartışmalar olan ve ailesi oldukça dindar kişilerin daha boyun eğici davranışlar gösterdiklerine ulaşılmıştır. Ayrıca akademik başarısı düşük öğrencilerde boyun eğici davranışlara daha fazla rastlanılmıştır.

Kaya vd. (2004), tıp fakültesi öğrencilerinde, bazı sosyodemografik faktörler ve şiddetle ilgili ailesel ve kişisel öyküleriyle boyun eğici davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında erkeklerin kızlardan daha boyun eğici olduğu saptanmıştır. Aile geliri ve anne- babasının öğrenim düzeyi düşük olan öğrencilerin anlamlı olmamakla beraber boyun eğici davranış puanları daha yüksek bulunmuştur. Anne- babası arasında fiziksel şiddet olan öğrencilerin de boyun eğicilik puanları yüksektir. Sonuç olarak aile içi şiddetin varlığı ve kişilik özellikleri boyun eğici davranışları açıklamada önemli bir ölçüttür.

Türküm (2005), iyimserlik, boyun eğici davranışlar, sosyal ağın zenginliği ve bazı demografik değişkenlerle psikolojik iyi oluşun ilişkisini 376 katılımcı üzerinde incelemiştir. Analiz sonucunda, iyimserlik, boyun eğici davranış, medeni durum ve meslek statüsünün psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal ağ zenginliği, cinsiyet ve eğitim düzeyindeki değişim refah düzeyindeki değişimi önemli ölçüde etkilememiştir.

Öngen'in (2006) içsel öz- eleştiri ile boyun eğici davranışlar ve depresyon arasındaki ilişkiye baktığı araştırmasının örneklemini 235 lise ve seviyeyi tamamlayan 157 üniversite

öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmayla çok fazla öz- eleştiri yapan ve depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha boyun eğici davranışlar sergiledikleri bulunmuştur.

Köktuna (2007), yaptığı çalışmayla, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi uygulamasının alt sosyo- ekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabileceği ve boyun eğici davranışlar düzeylerine olumlu etkisinin olacağı hipotezini ortaya koymuştur.

Odacı (2007a), kız çocukları ile erkek çocuklarının boyun eğici davranışlar ve otomatik düşünceler açısından farklı olup olmadığını araştırdığı araştırmasıyla, cinsiyet değişkenini anlamlı bir değişken olarak bulmuştur. Araştırma ergenlik çağındaki erkeklerin daha boyun eğici (itaatkâr) olduğunu göstermektedir.

Odacı (2007b), başka bir çalışmasında da obez ve normal kiloda iki farklı Türk ergen grubunda, otomatik negatif düşüncelerin ve depresyonun boyun eğici davranış ile ilişkisine bakmıştır. Sonuçlar obez ergen grubunun depresyon düzeyinin olduğunu göstermiştir. Ancak iki grup arasında otomatik düşünceler ve boyun eğici davranışlar sergileme konusunda anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Arslan-Özkan ve Özen (2008), hemşire öğrencilerde boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye baktıkları araştırmalarında boyun eğici davranışlar ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Akın (2009), özduyarlık ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi 755 üniversite öğrencisinin katılımıyla incelemiştir. Araştırma verilerine göre, boyun eğici davranış ile özduyarlığın, özsevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları arasında negatif; özyargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarıyla ise pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Boyun eğici davranışın özduyarlılık tarafından açıklandığı görülmüştür.

Kızıldağ (2009), yaptığı çalışmasında yetiştirme yurdunda ve ailesiyle yaşayan öğrenciler arasında yalnızlık, boyun eğici davranışlar, sosyal destek değişkenlerinin akademik başarının yordayıcısı olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini yetiştirme yurdunda kalan 207 ve ailesiyle yaşayan 303 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Yetiştirme yurdunda ve ailesiyle yaşayan öğrencilerin akademik başarı ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmazken; arkadaş ve öğretmen desteği, yalnızlık, boyun eğici davranış puanlarının ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Yetiştirme yurdunda yaşayan öğrencilerin akademik başarılarını “boyun eğici davranışlar”, “öğretmen desteği” ve “cinsiyet”; ailesiyle yaşayan öğrencilerin akademik başarılarını ise “cinsiyet” ve “yalnızlık” anlamlı olarak yordamaktadır.

Görgülü (2009), yaptığı araştırmasında, ceza infaz kurumunda kalan hükümlü ve tutukluların depresyon, boyun eğici davranışlar ve intihar davranışları arasındaki ilişkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Analizler sonucunda intihar olasılığını depresyon, boyun eğici davranışlar, kişinin daha önceden intihar girişiminin olması, kişinin kendisine zarar vermesi ve kişinin çevresinde intihar girişiminin bulunmasının yordadığı görülmüştür.

Tümkaya vd. nin (2010) yoksul ailelerden gelen ergenlerin sosyo- demografik özelliklerinin saptanması ve bu özellikler ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları araştırmalarına 280 lise öğrencisi katılmıştır. Bulgular ışığında kızların daha boyun eğici davranışlara sahip olduğu gözlenirken erkeklerin ise umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Gelir düzeyine göre yalnızca umutsuzluk düzeyinde bir fark olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya Adana dışından gelen ergenlerin diğerlerine göre daha boyun eğici ve umutsuz oldukları belirlenmiştir. Umutsuzluk ve boyun eğici davranışlar ile anne- babanın eğitim durumu ve mesleği arasında da anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Koç vd. nin (2010) üniversite öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının çeşitli değişkenlere göre nasıl değiştiğini saptamak amacıyla yaptıkları çalışmalarına toplamda 341 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha boyun eğici olduğu saptanmıştır. Dünyaya geliş sırası “ortanca” olan çocukların boyun eğici davranışları, dünyaya “ilk” ve “son” çocuk olarak gelenlerden daha yüksek bulunmuştur. Sınıf değişkeni açısından incelendiğinde, boyun eğici davranışın en üst düzeyde 3. sınıflarda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akademik başarı düzeyi yükseldikçe boyun eğici davranışlar azalmaktadır. Yerleşim birimi ilçe ve köy olan bireylerin, diğer yerleşim birimlerinden gelen bireylere göre daha fazla boyun eğici davranışlar gösterdikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca ailelerin yaşadığı yere gitme sıklığı yüksek olan öğrenciler daha boyun eğici bulunmuştur. Araştırmada, 1. sınıf öğrencileri ile 4. Sınıf öğrencilerinin boyun eğici davranışları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Lisans eğitiminin boyun eğici davranışta faktör olmadığı sonucuna varılmıştır.

Berber-Çelik’in (2010) üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışlar üzerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmasının örneklemini 646 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında, kendilik algısı ile tüm örselenme türleri (duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım) arasında negatif yönde anlamlı; boyun eğici davranışlar ile tüm örselenme türleri

(duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sonuç olarak çocukluk çağı örselenme yaşantılarının kendilik algısı ve boyun eğici davranışların yordayısı olduğuna ulaşılmıştır.

Atli, Kaya ve Bölükbaşı-Macit (2010), ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boyun eğici davranışlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha çok boyun eğici davranış sergiledikleri gözlenmiştir. Araştırmayla, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri düştükçe boyun eğici davranış düzeylerinin yükseldiği; öğrencilerin sınıf seviyesi ve okul başarısı yükseldikçe boyun eğici davranış düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca anneden ve babadan fiziksel şiddet gören öğrencilerin boyun eğici davranış düzeyleri, şiddet görmeyenlere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Beştepe, Erbek, Saatçioğlu, Akar-Özmen ve Eradaımlar (2010), yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan üç ayrı grubun çift uyum düzeylerinin, problem çözme becerilerinin, boyun eğici davranış özelliklerinin ve öfke tutumunun cinsiyet yönünden karşılaştırmasını yapmışlardır. Araştırmanın örneklemini Evlilik Danışma Merkezine (EDAM), aile mahkemesi tarafından psikolojik yardıma ihtiyaç duyup duymadıklarının belirlenmesi için gönderilen ve herhangi bir psikolojik yardım almamış (psikiyatrik yardım almak için ilk kez başvuran) ve evlilik sorunu için başvurusu olmayan toplam 150 evli çift oluşturmaktadır. EDAM grubunda kadınların erkeklere göre daha boyun eğici davrandıkları gözlemlenirken, mahkeme grubunda boyun eğici davranış sergileme konusunda fark olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca kontrol grubunda ise kadınların erkeklere göre daha boyun eğici davrandıkları bulunmuştur.

Atıcı (2011) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının bazı değişkenlere (akran baskısı, öğrenilmiş çaresizlik ve öz- saygı) göre yordanması amacıyla yapılan araştırmaya İzmir ili Bornova ilçesinde sosyo-ekonomik düzeyleri farklı olan okullarda okuyan 227 kız ve 236 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda, boyun eğici davranış sadece öz- saygı değişkeni ile anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Hamurcu ve Sargın (2011), lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları (başarı, başatlık, özerklik ve ilişki) ile boyun eğici davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, boyun eğici davranışlar ile psikolojik ihtiyaçlar (başarı, özerklik ve başatlık) arasında pozitif bir ilişki bulunurken, psikolojik ihtiyaçların ilişki alt boyutu arasında negatif

bir ilişki bulunmuştur. Boyun eğme davranışının en güçlü yordayıcısı ise özerklik ve ilişki ihtiyacı olarak tespit edilmiştir.

Sayar (2012), üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeyleri arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasında toplamda 522 öğrenciye ulaşarak çalışmasını yürütmüştür. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin mizah puanlarının tüm alt boyutları ile umutsuzluk puanlarının tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, mizah puanları ile boyun eğici davranış puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin okuduğu bölüm değişkenine göre mizah tarzları, umutsuzluk ve boyun eğici davranış puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kayan (2012) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve boyun eğici davranışlarının algılanan anne-baba tutumları ile ilişkisinin incelendiği araştırmada, araştırmanın örneklemini Konya ilinde bulunan 372' si kız 378' i erkek olmak üzere toplam 750 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin algıladıkları demokratik, koruyucu- istekçi ve otoriter anne baba tutumunun boyun eğici davranışın önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin atak, sinirli, negatif saldırganlık ve boyun eğici davranış düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olduğuna ulaşılmıştır. Sonuçlar, boyun eğici davranışlarla anne- baba eğitim durumu değişkeni arasında da anlamlı sonuçların olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat saldırganlık alt boyutları ve boyun eğici davranışlar ailenin birliktelik durumuna göre anlamlı bulunmamıştır.

Atik, Özmen ve Kemer (2012) tarafından Ankara'da okuyan 389 lise öğrencisinin arasındaki boyun eğici davranışın yaygınlığı ve zorbalık ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha zorba bulunurken, boyun eğici davranışlar açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgulara göre, 'mağdur' öğrenciler 'zorba' öğrencilere oranla daha çok boyun eğici davranış sergilemektedir.

Ercengiz (2013), yaptığı çalışmada ilköğretim öğretmenlerinin yıldırma algılayışları ile boyun eğici davranış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ulaşılan 379 öğretmenden edinilen veriler ışığında, öğretmenlerin çoğunluğunun mobbing yaşadığı ve mobbing ile boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin mobbingi algılayışları ve boyun eğici davranış düzeyleri cinsiyet, kıdem,

medeni durum, müdürün cinsiyeti ve okulda görev yapan öğretmen sayısına göre farklılık göstermektedir.

Şeleci'nin (2014) evli bireylerde bağlanma stilleri ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına 161 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplam 316 evli birey katılmıştır. Araştırma sonucunda, güvenli bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili ile boyun eğici davranışlar arasında bir ilişki bulunmamıştır. Korkulu bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili ile boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu bireylerin daha fazla boyun eğici davranışlar sergiledikleri belirlenmiştir. Ayrıca evli kadın bireylerin evli erkek bireylere göre daha boyun eğici oldukları sonucuna varılmıştır.

Kutlu'nun (2014) 9. sınıf öğrencilerinin zorbalık düzeylerinin problem çözme becerisi ve boyun eğici davranışları ile ilişkisini değerlendirdiği araştırmasının örneklemini 307 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, Öğrenci İlişkileri Tutum Ölçeği' nin Zorbalıktan Kaçınma alt testi ve Problem Çözme Envanteri puanı ile Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sarıyar (2015), lise öğrencisi ergenlerde atılganlık, sosyal fobi ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla liseye devam eden 462 öğrenciye ulaşmıştır. Araştırma bulgularına göre, atılganlık düzeyleri yüksek olan ergenlerin boyun eğicilik puanlarının daha az olduğu; boyun eğici davranışları olan ergenlerin ise sosyal kaygı ve kaçınma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca anne- babasının eğitim düzeyi yüksek olan, aile ile problem yaşamayan ve kendini popüler hisseden öğrencilerin sosyal kaygı-kaçınma davranışlarının ve boyun eğici davranışlarının az olduğu, daha fazla atılgan oldukları tespit edilmiştir.

Erdoğan (2016), lise öğrencilerinin boyun eğici davranışlarında depresyon ve dürtüsellik düzeylerini incelediği çalışmasında, gönüllülük esasına göre 167 Anadolu ve Fen Lisesi öğrencisine ulaşmıştır. Araştırma bulgularında, depresif bireylerin daha boyun eğici ve dürtüsel oldukları, boyun eğici olan bireylerin ise daha dürtüsel oldukları görülmüştür.

Altınsoy (2016) tarafından ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin, umutsuzluk düzeyleri ile boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği araştırmanın örneklemini 308 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ile boyun eğici davranış düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerde umutsuzluk düzeyi arttıkça boyun

eğici davranış düzeyinin de arttığı gözlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin boyun eğici davranışları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta; fakat sınıf düzeyi, algılanan anne- baba tutumu ve sosyo- ekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Gülep (2017), lise öğrencilerinin üst bilişlerinde akademik erteleme ve boyun eğici davranışların etkisini incelediği araştırmasında üst biliş faaliyetleri ve akademik erteleme davranışları arasında bir ilişki bulamamıştır. Fakat araştırmayla üst biliş faaliyetleri arttıkça boyun eğici davranışlar artar sonucuna ulaşmıştır.

Türkiye’de yapılan boyun eğici davranış araştırmaları incelendiğinde, genellikle boyun eğici davranışların benlik saygısı, umutsuzluk, atılganlık, sosyal destek ve depresyon gibi değişkenlerle olan ilişkisine bakıldığı çalışmalara rastlanılmaktadır. Yapılan araştırmaların çoğunluğunun örneklem grubunu ise lise ve üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

2.2.4.2. Boyun Eğici Davranışlar İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Deluty (1981), 8 ile 10 yaş arasındaki 223 çocukta agresif olma, kendine güvenme ve boyun eğici davranış biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda erkeklerde, atılganlık düzeyi, benlik saygısı, popülerlik ve davranışsal uyum ile akran puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Hem kız hem erkek çocuklar için saldırganlık ve popülerlik puanları arasında negatif ilişkiler gözlemlenmiştir. Ayrıca, oldukça kendine güvenen ve boyun eğici olan çocuklara göre aşırı agresif olan çocukların daha az popüler olduğu ortaya çıkmıştır.

Gilbert ve Allan (1994), araştırmalarında, yeni bir atılganlık ölçütü olan sosyal karşılaştırma ve boyun eğici davranış arasındaki ilişkiyi nevroitiklik ve içe kapanma kişilik özelliklerine göre incelemiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal karşılaştırma, atılganlık ve boyun eğici davranışlarda önemli bir değişken olabilir. Ayrıca sosyal karşılaştırma ile nevroitiklik ve içe kapanma arasında da güçlü bir ilişki vardır. Boyun eğici davranışlar atılgan davranıştan ziyade içe kapanma ve nevroitiklik ile daha güçlü ilişkili bulunmuştur.

Wall ve Holden (1994), sosyoekonomik olarak dezavantajlı okul öncesi çocukların anneleri ile oyun etkileşimindeki agresif, kendine güvenen ve boyun eğici davranışlarının sıklığını ölçtüler. Erkekler anlamlı derecede daha kendine güvenen davranışlar sergilerken, kızlar daha saldırgan ve boyun eğici davranışlar sergilemiştir. Araştırmada aynı zamanda anne depresyonu, annenin öfkesi, ebeveynlik stresi, aile yaşam stresi ve çocukların saldırgan davranışlarının anne algılarını içeren belirleyiciler de incelenmiştir. Annenin depresyonda

olması durumunun çocuğun daha saldırgan davranışlar göstermesine ve annenin öfkeli olma durumunun çocuğun daha boyun eğici davranışlar göstermesine sebep olduğu tespit edilmiştir. Araştırmayla annenin duygu durumundan erkek çocukların daha çok etkilendiği bulunmuştur.

Gilbert, Allan ve Goss (1996) tarafından yapılan bir çalışmada da göreceli sosyal rütbenin ve utancın yargılarının kişilerarası problemler ve psikopatolojiyle nasıl ilişkili olabileceği ele alınmıştır. Utanç ve boyun eğici davranışlarına dair kendi algılarına bağlı olarak kişilerarası mevcut sorunların anne- babanın bakımı, aşırı koruyucu olması ve aşağıya çekilmeye ilişkisine bakılmıştır. Sonuç olarak ebeveynler tarafından bakılmayan, ortaya konan ve aşağılanan bir çocuk olmanın erken yaşantılara ilişkin algılarında, kişilerarası problemler ve psikopatolojiye karşı savunmasız oldukları bulunmuştur.

Allan ve Gilbert (1997), boyun eğici davranışların psikopatoloji ile ilişkisini araştırdığı araştırmada boyun eğici davranışlar ile kişilerarası duyarlılık ve açıklanamayan düşmanlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmanın sonunda, boyun eğici davranış biçimleri, özellikle de pasif geri çekilme ve engelleme ile ilişkili olanlar çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili bulunmuştur.

McCreary ve Rhodes (2001) tarafından baskın ve boyun eğici davranışların cinsiyet açısından incelediği araştırmada, erkeklerin kızlara oranla daha baskın davranışlar sergilediği, kızların ise erkeklere oranla daha çok pasif davranışlar sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Kızların pasif olmasından ötürü daha boyun eğici olduğu tespit edilmiştir.

Allan ve Gilbert (2002) yaptıkları bir başka çalışmada, öfke ve öfke ifadesinin öz-değerlendirme ölçütleri arasındaki toplumsal sıralama (olumsuz sosyal karşılaştırma ve boyun eğici davranış), depresif belirtiler ve öğrenci nüfusundaki tuzaklanma duyguları ile ilişkisine bakmışlardır. Öfkenin hedefinde bulunan kişinin rütbesi/ sosyal durumunun öfkelenen bireyi etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Öfkelenilen kişi olarak bir üst düzey/ otorite (bir öğretmen) veya bir alt düzey (okul arkadaşı) sosyal durum açısından karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, hedefteki kişinin sosyal durumunun, kişilerin kendilerini algılayış biçimi ve boyun eğici davranışlarının etkisiyle öfke ifadesini önemli ölçüde etkilediğine ve öfkeyi kişiye göre modüle ettiklerine ulaşılmıştır.

O'Connor, Berry, Weiss ve Gilbert (2002), hastaneye yatırılan depresyonda 50 hasta ve 52 öğrenci arasında boyun eğici davranışlar ve depresyon ile olumsuz değerlendirme korkusu,

sosyal karşılaştırma, kıskançlık korkusu, empatik sıkıntı ve kişilerarası suçluluk arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırma sonucunda depresyon ve boyun eğici davranışlar ile olumsuz değerlendirme korkusu arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Depresif hastaların hayata suçlulukları ve sorumluluk puanları yüksek çıkarken, kişilerarası suçluluk, boyun eğici davranışlar, olumsuz değerlendirme korkusu, kıskançlık korkusu, empatik sıkıntı ve sosyal karşılaştırma puanları daha düşük çıkmıştır.

Gilbert vd. (2003), üniversite öğrencilerinin çocuklukta boyun eğici davranışları ile yeni geliştirilen Erken Yaşam Deneyimleri Ölçeğinin depresyon, sosyal karşılaştırma ve utanç arasındaki ilişkisini inceledikleri araştırmada, ihmal, red, düşük ilgi ve aşırı koruma gibi ebeveyn davranışlarında erken ebeveynlik ve psikopatoloji üzerine odaklanmışlardır. Öğrencilerin erken yaşam deneyimlerine göre depresyon ile sosyal karşılaştıma ve utanç arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat çoklu regresyon analiziyle sadece boyun eğici davranışların depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Connan, Troop, Landau, Campbell ve Treasure (2007), yaptıkları çalışmayla anoreksiya nervoza rahatsızlığına sahip kadınlar ve sahip olmayan kadınların boyun eğici davranış sergileme sıklığını araştırmışlardır. Araştırmayla, anoreksiya nervoza tanısı almış bireylerin tanı almayan bireylere göre boyun eğici davranış düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca anoreksiya tanısının diğer rahatsızlıkları etkileyebileceği ve risk oluşturabileceği düşünülmektedir.

Yurt dışında boyun eğici davranışlar ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, genellikle boyun eğici davranışların psikopatolojik rahatsızlıklar, kişilik özellikleri, utanç ve depresyonla olan ilişkisine bakıldığı araştırmalara rastlanılmaktadır. Örneklem grubu olarak ise daha çok lise ve üniversite öğrencileriyle çalışılsa da okul öncesi dönem çocukları ve yetişkinlerin örneklem olduğu araştırmalara da yer verilmiştir.

2.3. ÖZ- ANLAYIŞ

Anlayış (compassion), kökenleri Latince' den gelmiş olup kelime anlamı olarak bir kişinin ıstırabını paylaşmak demektir. Anlayışlı olmak bir kişinin acı içinde olduğunu fark etmek ve duygusunu paylaşmaktır (Germer, 2009). Neff'e (2003a) göre anlayış, diğer bireylerin üzüntülerine karşı açık olmak, duyarlı davranmaktır. Neff (2003a; 2003b) öz anlayışı da anlayışın tanımından farklı tutmamış ve kişinin kendisine açık olması, acılarının farkında

olması, sevecenlik beslemesi, kendisine karşı nezaket hissetmesi ve kişinin başarısızlıklarına ve yetersizliklerine karşı anlayışlı olması olarak tanımlanmıştır.

Öz anlayış kişinin duygularını adil ve objektif olarak kabul etmesini (Neff vd., 2007) ve duygularını düzenlemesini sağlayan oldukça kalıcı bir yoldur (Germer, 2009). Kişinin yetersiz hissettiği ve acı duyduğu deneyimleri kabul etmesi, kendine iyilik etmesidir. Böylece birey öfke ve hayal kırıklığı yaşamak yerine acısını yaşamayı öğrenecektir (Neff, 2003a). Öz-anlayış sahibi bireyler yaşanan olayların içine mücadeleden uzak, esnek ve şefkatli bir biçimde dâhil olurlar (Germer, 2009).

Öz-anlayış, Batı' ya, öz benlikle ilgili süreçler ve hislerle ilgili egosantrik kavramlara kavramsal bir alternatif sunan, potansiyel olarak önemli, ölçülebilir bir niteliktir (Neff vd., 2007).

Öz anlayışlı olmak bencilce davranmak, kendini merkezde tutmak veya ihtiyaçları için başkalarının ihtiyaçlarını görmezden gelmek demek değildir. Bunun yerine öz anlayış acılarının, başarısızlıklarının ve yetersizliklerinin olduğunu kabul etmektir. Kişinin öz anlayışlı olabilmesi için bu süreçte bilişsel olarak faaliyette bulunması gerekir. Bu da yoğun bir dikkat sürecini beraberinde getirir. Zihinsel anlamda dikkatli bir kişi hem kendi deneyimlerine hem de başkalarının deneyimlerine karşı farkındalık kazanır. Birey kendi deneyimlerini geniş bir perspektiften göreceği için acıya karşı daha çok duyarlı olacaktır. Kişinin kendisine karşı anlayışlı olabilmesi için ortaya çıkan düşünce ve duyguları kabul edip onlardan kaçmaması gerekmektedir (Neff, 2003b).

Bireyler yaşamlarında zaman zaman başarısızlıklarla, üzüntülerle, acılarla ve tükenmişliklerle karşılaşır. Bu tür olumsuz duygularla baş etmek için bireylerin özgüvenleri geliştirilmelidir ve rahatlamaları sağlanmalıdır. İşte bu noktada kişinin sahip olduğu öz anlayışın bu rahatlamayı sağlayacağı söylenebilir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Öz-anlayış yaşam kötüye gittiğinde bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlar. Çünkü öz-anlayışı yüksek olan birey, problemlerin, eksikliklerinin ve zayıf yönlerinin farkındadır; fakat kendine karşı katı ve olumsuz bir tutum geliştirmez ve kendine anlayışlı ve şefkatli yaklaşır. Böylece öz- anlayış olumsuzluklara karşı kişiyi korumuş olur (Leary vd., 2007).

Öz-anlayış büyüme ve gelişim için güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Bireyin daha iyi bir konuma gelip ihtiyaç duyduğu davranışları yerine getirmesi için bireyi cesaretlendirir. Bunu

yaparken de kişinin kendisine karşı zarar verici olmak yerine duyarlı olmasını sağlar (Neff, 2003a).

Bireylerin öz-anlayış seviyelerini hangi ortamların artırıp azalttığı sıkça sorulan sorulardandır. Çocukluk döneminde karşılaşılan yetiştirilme şekli ve ebeveyn tutumları ileriki dönemlerde bireyin kendini sevme, değer verme veya kendisine karşı anlayışlı olması durumunu belirler (Neff, 2003a). Bedensel, sosyal ve psikolojik gelişimin sağlıklı olabilmesi, sevgi dolu bir aile ortamının varlığına bağlıdır (Aydın, 2014). Çocuğun aile bireyleriyle olan ilişkileri, onun diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturur (Sargın, 2015). Çocukluk sürecinde ailelerinin anlayışlı, şefkatli, sıcak ve destekleyici olduğu bir ortamda yetişen çocukların, yetişkin olduklarında da ailelerinde gördükleri tavırları sürdürdükleri gözlenmiştir. Bu durumun aksi olarak aileleri tarafından eleştirilen, fiziksel-psikolojik şiddete uğrayan ve soğuk bir ortamda yetiştirilen çocukların, yetişkinliklerinde bu tavrı sürdürüp öz-anlayışsız olacakları belirtilmektedir (Brown, 1999).

Öz anlayışın duygusal zeka (Neff, 2003b; Heffernan vd., 2010), benlik saygısı (Neff vd., 2007) ile arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Öz anlayış ile kaygı ve depresyon arasında ise negatif bir korelasyon olduğu araştırmalarla desteklenir niteliktedir (Neff, 2003b; Neff vd., 2005; Neff vd., 2007). Ayrıca Kıcalı (2015) yaptığı çalışmasında depresyon, anksiyete ve olumsuz duygulanımla ilgili şikâyetleri olan bireylerin öz-şefkatlerinin değerlendirilmesi ve geliştirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır.

Alan yazında öz anlayışın kişiye, psikolojik iyilik hali (Neff, 2003b; Neff vd., 2005; Hutcherson, Seppala ve Gross, 2008; Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone ve Davidson, 2008; Neff ve Vonk, 2009; Rague-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, ve Bryan, 2011), kişilerin kendilerini daha az yargıladıkları için az acı çekme ve zihinsel sağlık (Neff vd., 2007), stresle baş etme becerisi (Leary vd., 2007), duygusal direnç ve azalmış depresif belirtiler (Gilbert ve Procter, 2006) ve sıkıntı ve başarısızlıkla baş etme becerisi (Neely, Schallert, Muhammed, Roberts ve Chen, 2009; Neff vd., 2005) sağladığı görülmüştür. Ayrıca Boellinghaus, Jones ve Hutton (2014) da öz anlayışın bireye sağladığı pek çok yarar olduğunu savunurlar.

2.3.1. Öz Anlayış Kavramının Alt Boyutları

Neff (2003a; 2003b) öz anlayışın üç bileşenden oluştuğunu belirtmektedir: 1) Sert öz eleştiri ve yargıdan ziyade kendine anlayış (öz-şefkat); 2) Kişinin deneyimlerini büyük bir

grubun deneyimlerinden ayırması (ortak paydaşım); 3) Acılı duygu ve düşüncelerine karşı farkındalık (bilinçli farkındalık).

2.3.1.1. Öz-Şefkat (Self- Kindness)

Öz şefkat gösteren bireyler kendilerine karşı sert bir öz-eleştiri ve yargılamadan kaçınılmaktadırlar (Neff, 2003a; 2003b). Kişinin kendine yaptığı eleştirilerin yerini sabır ve yumuşaklık gibi sağlıklı davranış değişiklikleri alır. Bu durum kişinin kendini iyi hissettiren her şeyi yaptığı anlamına gelmez. Kendine karşı nazik olmak, kendini geliştirmek ve büyütmek için acı veya zor olsa bile kendiliğinden harekete geçmek için her şeyi yapmayı barındırır (Neff, 2003a).

Öz-şefkatli olmak kişinin hatalarına odaklanması yerine kendi iyiliği ve mutluluğuna izin vermesi demektir (Kirkpatrick, 2005). Bu kişiler karşısına çıkan zorlukları kaba ve eleştiriyle karşılamaktan ziyade ılımlı ve anlayışlı bir şekilde karşılarlar. Çünkü öz şefkat kendini yargılamanın tam tersidir (Germer, 2009).

2.3.1.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity)

Öz anlayış sahibi bireyin, yaşadığı durumun diğer insanlar tarafından da yaşanabileceğini düşünmesi, bu duyguyu paylaşması, hissettiği duygunun yoğunluğunu azaltacaktır (Neff, 2003a). Kişinin bir başarısızlıkla karşılaştığında kendine karşı kırıcı olmak yerine insanlığın ortak bir tecrübesi olduğunu düşünmesi, kişinin yaşamından hoşnut olmasını ve yaşamından doyum elde etmesini sağlayacaktır (Neff, 2003a; 2003b).

Sıkıntı ve başarısızlıkların tüm insanların yaşadığı duygusal deneyimler olduğunu bilmek, bireyin deneyimlerini sosyal bir bakış açısıyla ele almasını sağlayacaktır. Beraberinde kişinin duygu ve düşüncelerine karşı bilinçli olma yeteneği gelişecek ve bu durum kişinin acılarıyla aşırı özdeşleşmesini engelleyecektir (Brown, 1999).

İnsan isteme duygusuyla yaşayan bir canlıdır. İsteme duygusu bir yoklukla gelir ve beraberinde acıyı da getirir. Kişi isteklerin oluşmasıyla beraber bir eksiklik hissetmeye başlar ve böylece mevcut durumu kişiyi tatmin etmez. Başkalarının da aynı duyguyu hissettiğini bilmek kişinin yaşadığı eksiklik hissini, mahrumiyet duygusunu azaltır. Diğerlerinin de acı çektiğini gören bireyin acısında da azalma gözlenir (Schopenhauer, 2014). “Bu durum bir tek benim başıma gelmiyor” düşüncesiyle birey olumlu ve sağlıklı bir hale bürünecektir. Yani şöyle söylenebilir ki kişi sahip olduğu zararlı duygu ve düşünceleri normalleştirecektir. Normalleştirilen duygular ise bireyin kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Ortak paydaşım, şefkat, anlayış ve ortak insani değerleri içine alan bir yaklaşımla kişinin acı veren durumlardan kaçınmak yerine olumlu ve kendi lehine bir sonuca ulaşmasıdır. Ortak paydaşım temeline kültürel ve evrensel değerleri alır. Ortak paydaşıma sahip kişiler de adalet, eşitlik, bağımsızlık, hoşgörü gibi kavramlara önem verip kültürel değerlerine sahip çıkan ve farklı kültürlerle karşı saygılı olan kişilerdir (Neff, 2001; Neff ve Helwig, 2002; Neff, 2003b).

2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık, yaşadığımız anda her ne oluyorsa yargılamadan, çözüm aramadan sadece olaya ilişkin farkında olmaktır (Stahl ve Goldstein, 2010). İyiliği teşvik ettiği düşünülen bilincin bir özelliğidir ve aynı zamanda olan bitenin farkında olmak demektir (Brown ve Ryan, 2003). Neff'e (2003a) göre ise bilinçli farkındalık kişinin kendisine olan eleştirisini azaltarak problem çözmeye yönelik duygusal bilince sahip olması ve kendisini anlama özelliğidir.

Bilinçli farkındalık, bireyin olumsuz duyguları ortaya çıktığında onları bastırmaya ve değiştirmeye çalışmadan açık düşünmesini gerektirir (Neff, 2003b). Kişinin yaşamın acı veren duygularının farkında olması ve onlara kapılmasını engelleyen bir farkındalık halidir (Neff, 2003a). Bireyin uyumsuz düşünce, duygu ve davranış şablonlarını daha bilinçli ve doğru bir biçimde algılaması, kişinin benliğini net biçimde görebilmesi için ihtiyaç duyduğu duygusal güvenliği sağlar (Brown, 1999).

2.3.2. Öz Anlayış Kavramının Alt Boyutlarının Birbiriyle İlişkisi

Acı ya da başarısızlık durumlarında kişinin kendine karşı kibar ve anlayışlı olması, yaşadığı deneyimleri büyük bir tehdit olarak görmek yerine insan deneyiminin bir parçası olarak algılamasına sebep olacaktır. Böylece kişi acı verici duygu ve düşünceleri aşırı olarak tanımlamak yerine farkındalık kazanacaktır (Neff vd., 2007).

Öz anlayışın alt boyutları kavram olarak birbirinden farklı olsa da birbirleriyle etkileşim halinde olmaları inkâr edilemez bir gerçektir. Kişinin öncelikle kendisine karşı yargılayıcı olmayan bir düşünceye sahip olması, eleştiri seviyesini azaltıp kendisine karşı anlayışlı olmasını sağlayacaktır. Olumsuz duygulardan ve tecrübelerden uzaklaşabilmek için de kişinin belirli bir bilinçli farkındalığa sahip olması gerekmektedir (Neff, 2003a; Neff 2003b). Birbirini takip eden süreçler olduğu ve birinin olmayışının diğerini olumsuz etkileyeceği söylenebilir.

Yani bu üç öz anlayış kavramından kişinin olumsuz duygularını azaltmasının, kendisini suçlamaktan vazgeçmesinin, duygu ve düşüncelerinde dengeli bir farkındalık kazanmasının, acılarını kabullenmesinin ve başarısızlıklarına karşı ılımlı bir bakış açısı oluşturmasının kişinin olumlu bir benlik algısı geliştirebilmesi için yararlı olacağı çıkartılabilir. Kişiyeye zarar veren olumsuz kalıpların düzeltilmesi ile birey daha mutlu ve keyifli bir yaşam sürecektir.

2.3.3. Öz-Anlayış Kavramı ve Psikolojik Yaklaşımlar

2.3.3.1. Psikanalitik Kuram

Klasik psikanalitik kuram, bireyin ileri dönem yaşantılarını yorumlayabilmek için çocukluk döneminde, anne-bebek arasında geçen güven ilişkisine bakılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bebek bireysel olarak sağlıklı gelişirse hayatı onun izdüşümü olarak devam eder. Anne ile bebeğin birlikte oluşundan iki ayrı birey oluşuna kadar devam eden süreç “gizil boşluk” denilmektedir. Kavram, fantezi ve gerçek arasında geçen ortak deneyim alanını ifade etmektedir. Başlangıçta çocuk, kendi içinde yeterli olan fantazide yaşamaktadır. Fakat bir süre sonra istekleri tamamen yerine gelmeyen çocuk farkındalık kazanır ve anne ile beraberken olan “ben- ben” kavramı yerini “ben değil” kavramına bırakır. Hem anne hem çocuk bu gizil boşluğun farkına varmaya başladığında ayrı birer birey olmaya başlarlar. Çocuğun yeterli olgunluğa erişmesiyle “ben değil” aklın bir prensibi olarak çalışır ve bebeklik dönemindeki gibi zevk prensibi oluşur (Winnicott, 1960; Ogden, 2018).

Öz- anlayış, çocuğun “ben” ve “ben değil” olarak iki ayırımı fark edebildiği noktadan sonra başlar. Çünkü bireyin objektif bir bakış açısıyla kendi özünü görmesi, ortak insanlık farkındalığı ve diğer tüm farkındalıkları kazanabilmesi kendini görme yeteneğine sahip olmasını gerektirir. Böylece bu gizil süreç kişinin ortak insanlık farkındalığına bakış açısını geliştirir (Kirkpatrick, 2005).

2.3.3.2. İlişkisel Kuram

Bu kuram, bireyin sahip olduğu işlev bozukluğunu anlamak için erken aile dinamiğine odaklanma eğilimindedir. Yani, çocukluk problemleri tipik olarak yetişkinlerin zorluklarının özünü oluşturmaktadır. Kuramda üzerinde durulan kavram “kişisel empati” kavramıdır. Kavram, bireyin kendisine yargılamadan açık bir şekilde yaklaşabilmesi olarak tanımlanmıştır. Kişisel empati sahibi kişi kendisini kabul eder, kendisine karşı anlayışlı ve kibar davranır. Kişisel empatinin bir çeşit “düzeltici ilişki tecrübesi” olduğuna inanılır (Jordan, 2017). Jordan’ ın kişisel empati kavramı dolaylı olarak öz- anlayışın üç alt boyutuyla

(sert öz eleştirisi ve yargıdan ziyade kendine anlayış, kişinin deneyimlerini büyük bir grubun deneyimlerinden ayırması ve acılı duygu ve düşüncelerine karşı farkındalık) ilişkili bulunmuştur (Neff, 2003a). Ayrıca Jordan kişisel empatinin karşılıklı empatinin doğal işleyişinden doğan bir kavram olduğunu belirtir. Başka bir kişiden gelen empatik uyumun stres ve stresle ilgili hormonların deneyimlerinde düşüşe sebep olduğu gözlenmiştir. Bu da psikolojik sağlığı ve kişinin başkalarıyla olan ilişkisini olumlu etkileyecek bir özelliktir (Jordan, 2017).

2.3.3.3. Hümanistik Kuram

Öz- anlayış ve hümanistik kuram arasındaki ilişki muhtemelen en verimli ilişkiyi oluşturmaktadır (Kirkpatrick, 2005). Maslow ve Rogers' ın temsil ettiği Hümanistik kuram, insan doğasının iyi olduğunu ilke olarak kabul etmiştir. Bu kuramın en temel kavramlarından biri “kendini gerçekleştirme” dir. Kendini gerçekleştiren birey, yaşantılara açıktır ve varoluşsal yaşam sürer (Topses, 2012).

Gestalt kuramının şekil ve temel ile ilgili temel kavramları (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951) aynı zamanda kendi kendini sevmekle ilgilidir (Kirkpatrick, 2005). Bütünleştirici terapistlerin terapide bireyler için uygun seçimlerin yapılmasında “dikkatlilik/ bilinçli farkındalık kavramına odaklandıkları görülmüştür. Dikkatlilik çekirdek bir psikoterapi süreci olarak önerilmektedir. Dikkat, belirli bir bakış açısına bağlı olmaksızın, sessiz ve sakin bir şekilde kaldığında ortaya çıkan özgürleşme hali olarak tanımlanır (Martin, 1997). Dikkatlilik, bireyin özellikle güçlü duygularından kaçmadan ve aşırı kontrol etmeden, kendisinin duygularıyla başa çıkmasına izin vermesidir (Kirkpatrick, 2005). Brown ve Ryan (2003) da dikkatlilik yapısı içinde dikkat ve farkındalık kavramlarının içe içe geçmiş kavramlar olduğuna değinmektedirler. Onlara göre dikkat, değişen zaman içinde şekilleri zeminin dışına çekme farkındalığıdır. Bu bilgiler ışığında öz- anlayıştaki bilinçli farkındalık süreciyle Gestalt terapisinin temellerini oluşturan farkındalık süreçlerinin benzer ve ilişkili olduğu söylenebilir.

Temelde davranışçı olmasına karşılık, Ellis ve Beck de bilinç olgusunu davranışçı kuramın içine katarak, davranışçı kuramcılarla, hümanistik kuramcılar ve bilişsel alan arasında bir köprü kurmuşlardır. Onlara göre insanın mantık dışı (irrasyonel) ve mantıklı (rasyonel) davranışları birlikte bulunmaktadır. Yani insanın kendini gerçekleştirmeye yönelik eğilimlerinin yanında, hatalı davranışlara, hoşgörüsüzlüğe, kendini suçlamaya vb. eğilimleri vardır (Topses, 2012).

Hümanist kuramda kişinin kendi kendini sevmesi duygusunu esas alan öz- anlayış kavramıdır. Çünkü öz- anlayışta kendini başkalarından ayırma yoktur ve aşırı kişiselliği teşvik etmeden kendi kendini kabullenme vardır. Öz- anlayış aynı zamanda sosyal bağlılık duygusunu güçlendirir. Bu nedenle, başkalarına karşı sorumluluk duygusunu baltalamaktan ziyade teşvik eder (Neff, 2003a).

2.3.3.4. Duygusal Düzen

Son yıllarda duygusal gelişim alanında yapılan çalışmalarda başa çıkma ve duygusal düzenleme öz- anlayışla ilişkili bulunmuştur (Neff, 2003a). Başa çıkma ve duygusal düzenleme kavramları genellikle birbirlerinin yerine kullanılabilir (Brenner ve Salovey, 1997). Thompson'a (1994) göre duygusal düzenleme, bireylerin duygularına dikkat etmelerini, duygusal yoğunluklarla başa çıkabilmelerini ve zorluklarla karşılaştıklarında esnek davranabilme sürecini ifade eder. Lazarus'a (1993) göre duygusal başa çıkma ise insanların sorunlarıyla yüzleşemediklerinde uyguladıkları bir kaçış eylemidir.

Öz-anlayış kişinin bilinçli olarak duygularının farkında olmasını ve acı veren duygularına kapılmasını önleyen farkındalık halini gerektirir. Öz-anlayış faydalı bir duygusal başa çıkma yaklaşımı olarak düşünülebilir (Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003a). Bilinçli farkındalık, olayın anlaşılmasına, olumsuz duyguların olumluya dönüştürülmesine ve çözüme ulaşılmasına yardımcı olur. Yani öz-anlayış bireyin duygusal başa çıkma becerisi için önemli bir kavramdır (Neff, 2003a).

2.3.4. Öz-Anlayış Kavramının Diğer Bazı Psikolojik Kavramlarla Olan İlişkisi

2.3.4.1. Öz-Anlayış ve Öz-Acıma Arasındaki İlişki

Öz-anlayışlı olmak bencilce davranmayı ya da kendini merkeze almayı gerektirmez. Anlayış sahibi bireyin kişisel ihtiyaçlarını başkasına göre önceliklendirdiği anlamına da gelmez. Bunun yerine, öz-anlayışlı olmak her insanın karşılaşılabileceği ıstırap, başarısızlık ve yetersizliklerin kabul edilmesini gerektirir (Neff, 2003b). Öz-acıma ise birey kendisini diğerlerine çok bağlı hissetmez. Dünyadaki diğer bireylerin de benzer veya daha kötü zorluklar yaşadıklarını unutup kendi problemleriyle boğuşurlar. Öz-acıma yaşayan birey duygularından uzaklaştığı için kişisel acılarının boyutunu abartma eğilimindedir. Hatta kişi tamamen kendine yönelip bilişsel yorumlamalarda bulunamadığı için bu süreç, "aşırı özdeşleşme" olarak adlandırılır (Bennett-Goleman, 2001). Aksine öz-anlayış kişinin metabilşsel faaliyete girmesini gerektirir. Bu süreç bireyin egosantrik düşüncelerinden

uzaklaşmasını, kendilik ve ilgili deneyimlerin tanınmasını sağlar. Ayrıca birey kişisel deneyimlerini daha büyük bir perspektife koyma eğilimindedir. Bu sayede öz-anlayış sahibi birey başkasının acı çekmesini daha açık bir şekilde görür (Neff, 2003b). Tüm bu bilgiler ışığında öz-anlayış ve öz-acıma kavramlarının birbirlerinden farklı anlama geldikleri söylenebilir.

2.3.4.2. Öz-Anlayış ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Psikolojik sağlık ile ilgili kişisel kavramlar genellikle benlik saygısı kavramı altında incelenmiştir. Benlik saygısı, bireyin kendisini ne derecede değerli görüp sevdiğini diğer bireylerle yaptığı karşılaştırmalarla açıklamasıdır (Harter, 1999). Öz-anlayış sahibi bireylerin kendilerini eleştirmek yerine şefkatli olmaları olumlu bir benlik geliştirmelerine yardımcı olabilir (Neff, 2003b). Fakat yüksek benlik saygısına sahip kişileri niteleyen narsisizm ve kibir duygusu öz-anlayış sahibi bireylerin olumlu benlik duygularında barınmaz (Leary vd., 2007).

Neff'e (2011) göre öz-anlayış duygusal dengeyi ve psikolojik sağlamlığı sağlamakta daha etkilidir. Benlik saygısına sahip birey ne kadar değerli ve iyi bir insan olduğunu görmek için kendini ortalamanın üstünde görme eğilimindedir. Yapılan araştırmalar, insanların çoğunun kendisini diğerlerinden daha komik, daha akıllı, daha güvenilir ve daha bilge hissettiğini göstermektedir. Yüksek benlik saygısına sahip kişi kendisini iyi hissetmek için başkalarının sahip olduğunu azımsarken kendisini yüceltir. Fakat öz-anlayış sahibi bireyler kendilerini ayrıcalıklı ve farklı görmek yerine bütünü bir parçası olarak görürler (Neff, 2011).

2.3.4.3. Öz-Anlayış ve Kabul Arasındaki İlişki

Öz-anlayış kabullenmenin bir şeklidir ve sıkıntılı anlarımızda kabullenme yaşayabilirsek kalbimiz kendiliğinden yumuşamaya başlar. Kabullenmek, hislerimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi olduğu gibi yaşayabilmek için yapılmış bilinçli bir seçimdir. Kabullenmenin tam tersi ise direnmedir. Direniş acı çekmeye sebep olurken, kabullenme acıyı hafifletir. Böylece kişi daha iyi olmayı bırakıp kendisine ilgi gösterir ve kendisine karşı şefkatli davranmaya başlar (Germer, 2009).

Kişinin hatalarını kabul etmesi bir daha hata yapmayacağı anlamına gelmez. Çünkü kabul şimdiki zamanla ilgilidir. İçinde bulunulan durum birey için ne kadar çözümsüz ve rahatsız edici olsa da durumun kabul edilmesi süreçle barışmayı sağlar. Bu sayede birey, yaşanan duruma daha kolay uyum sağlar ve kendisine karşı bir anlayış geliştirir (Germer, 2009).

2.3.4.4. Öz-Anlayış ve Öz-Güven Arasındaki İlişki

Öz-anlayış yapısı, son zamanlarda üzerinde sıkça durulan öz güven kavramıyla özdeşleşmektedir. Öz-anlayış kişinin kendisine karşı eleştirel olmayan bir bakış açısı geliştirmesini sağlarken diğer pozitif duygularda kendini değerlendirme duygusu hâkimdir. Öz-anlayış sahibi birey kendisine karşı anlayışlı ve kibar olarak olumlu bir bakış açısı kazanır ve aslında kişi mükemmel olmadığını da farkındadır. Böylece birey, olumsuz duygulardan kaçınmak yerine duygularını kabul etmiştir. Bu durum da bireyin, anksiyete ve depresyon duygularının azalmasını sağlayacaktır (Neff vd., 2007).

Harter (1999), düşük öz güvenin motivasyon kaybına, depresyona ve intihara sebep olabileceğini belirtmektedir. Fakat öz güveni artırmanın psikolojik problemleri önlemede tek çözüm mü olduğu sorusu da tartışılmaktadır. Öz-anlayış kavramı öz güvenle özdeşleştirilen psikolojik faydaların birçoğunu barındırmaktadır (Neff, 2003a). Neff (2003b), yaptığı çalışmasıyla öz güven ve öz-anlayış kavramlarının birbirleriyle yüksek derecede ilişkili olduğunu bulmuştur. Fakat bu iki yapının kavram olarak farklı olduğunu da tespit etmiştir.

2.3.5. Öz- Anlayış İle İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Öz anlayış ile ilgili Türkiye’ de ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde son yıllarda konunun daha fazla araştırılmaya başlandığı görülmektedir. Öz anlayış ve boyun eğici davranış arasındaki ilişkiye bakılan sınırlı sayıda araştırmaya rastlanırken, öz anlayış ve psikolojik sağlamlık araştırmalarının ona nazaran daha fazla olduğu dikkat çekmektedir. Fakat psikolojik sağlamlık, boyun eğici davranışlar ve öz anlayış konularının bir arada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bölümde önce Türkiye’ de, sonra da yurt dışında öz anlayış ile ilgili yapılan araştırmalara yıllarına uygun şekilde sıralama yapılarak yer verilecektir.

2.3.5.1. Öz-Anlayış İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Sümer (2008), yaptığı araştırmada düşük, orta ve yüksek öz- anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini Selçuk Üniversitesi’ nin farklı fakültelerinde okuyan 240 kız ve 283 erkek olmak üzere toplam 523 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda düşük ve orta düzeyde öz- anlayışa sahip öğrencilerin yüksek öz-anlayışa sahip öğrencilere göre daha fazla depresyon, anksiyete ve stres düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yılmaz (2009), toplamda 539 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmasıyla öğrencilerin öz- anlayışları ile anne- baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına

bakıldığı zaman öğrencilerin cinsiyet, fakülte ve bölüm, sosyo-ekonomik düzey ve anne- baba eğitim düzeyi değişkenleri ile öz- anlayış düzeyleri arasındaki farkın anlamsız olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyi değişkenine göre birinci sınıf öğrencilerin öz- anlayış düzeyleri üçüncü sınıf öğrencilerden; kardeş sırası değişkenine göre ise sonuncu çocuk olanların ilk ve ortanca çocuk olanlara göre öz-anlayış düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak katılımcıların öz-anlayış düzeyleri ile anne-baba tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Tatlılıoğlu (2010), farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığına baktığı araştırmasında, üniversite öğrencilerinin öz- anlayış düzeylerine göre, karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Sarıcaoğlu'nun (2011) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz- anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının örneklemini farklı üniversitelerden 636 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz- anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca öz- anlayışın psikolojik iyi olmanın özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının en iyi yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Bayramoğlu'nun (2011) psikopatoloji ile ilişkili olarak öz anlayışın etkisini incelediği araştırmasının örneklemini Türk üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda, öz-anlayış ile depresyon ve kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkili bulunmuştur. Öz-anlayış ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınmanın tam aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Özyeşil (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelendiği doktora tezinin örneklemini 644 kız ve 366 erkek olmak üzere toplamda 1010 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ile cinsiyet, kardeş sayısı ve okul öncesi eğitime devam etme değişkenleri arasında bir ilişki bulunmazken, sınıf değişkeni açısından öz-anlayış puanları dördüncü sınıf öğrencilerin puan ortalamaları birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin öz-anlayış puanları ile bilinçli- farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin öz- anlayış puanları

ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/ nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları ile öz anlayış puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuş ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz- anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Adıgüzel (2012), üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz- anlayış açısından incelediği araştırmasının sonucunda, saldırganlık ile empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz- anlayış arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012), yürüttükleri çalışmayla, Türkiye ve bazı ülke (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırılmasını yapmışlardır. Araştırma bulgularına bakıldığında, Türkiye'deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonları diğer ülke öğrencilerinin korelasyonlarından daha yüksek ilişkili bulunmuştur. Ayrıca Türkiye'deki kız ve erkek öğrenciler ile diğer ülkelerdeki kız ve erkek öğrenci grupları karşılaştırıldığında öz anlayış ve pozitif duygu açısından anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır.

Bolat (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz- anlayışları arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinin öz- anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin öz- anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma ve psikolojik sağlamlık toplam puanları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Eliüşük (2014), doktora tezinde üniversite öğrencilerinin sabır eğilimini öz- belirleme, öz- anlayış ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Araştırmanın örneklemini farklı üniversitelerde farklı fakültelerde farklı sınıf düzeyine devam 1166 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında öz-anlayışla sabrın tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öz-belirleme ve beş faktör kişilik özelliklerinin de sabrın tüm alt boyutlarını yordadığı belirlenmiştir. Sabrın alt boyutlarından olan yaşam zorluklarında sabır ve kişiler arası sabrın en iyi yordayıcısının öz- anlayış olduğu tespit edilmiştir.

Bayrakdaroğlu (2014), yaptığı araştırmaıyla tekvandocuların psikolojik sağlamlıkları ve öz- anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş ve spor türlerine göre takım sporcularıyla karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda, spor dallarına, bireysel ve takım sporu yapma durumuna, cinsiyet ve yaş değişkenine göre öz anlayış ve psikolojik sağamlık puan değerleri ortalamaları arasında puan farkı olmadığı bulunmuştur.

Temel'in (2015) ergenlerin algıladıkları anne ebeveyn tutumu ile psikolojik stresleri arasındaki ilişkide öz- anlayışın aracı rolünü incelediği araştırmasına yaşları 14 ile 17 arasında değişen 529 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, öz-anlayışın, algılanan ebeveyn tutumunun bir alt faktörü olan duygusal sıcaklık tarafından anlamlı bir şekilde yordanırken, aşırı koruma, reddetme ve karşılaştırma boyutları tarafından anlamlı olarak yordanmadığı tespit edilmiştir. Ergenlikte öz anlayış depresyon, anksiyete ve stresin anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca algılanan anne ebeveyn tutumu ile psikolojik stres arasındaki ilişkide öz- anlayışın aracı rolünün olmadığı görülmüştür.

Yiğit (2015), 13-18 yaş aralığındaki ergenlerin problemlili internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularında, problemlili internet kullanımı ve iletişim becerileri değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, öz anlayış ile normal bilgisayar kullanımı pozitif ve problemlili bilgisayar kullanımı negatif korelasyonlu bulunmuştur.

Çırpan (2016), üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkisine baktığı araştırmasının sonucunda, duygusal zekâ düzeyi puanları ile öz-anlayış düzeyi puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Anne- babanın tutum değerkeni açasından öz-anlayış düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülrken diğer değerkenler açasından anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Tel ve Sarı'nın (2016) 1082 üniversite öğrencisi ile gerçekteştirdikleri araştırmalarının amacı, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ve öz anlayış arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve öz anlayışın cinsiyet açasından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmanın sonucunda yaşam doyumunu; öz-anlayışın alt boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile pozitif ilişkili bulunurken, öz anlayışın olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif ilişkili bulunmuştur. Öz-anlayış ölçeğinin bilinçlilik boyutunda erkekler kadınlara göre, aşırı özdeşleşme boyutunda ise kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre daha yüksek puan ortalaması almışlardır.

Çetin (2017), ergenlerin mizah tarzları ile öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının sonucunda, öz-anlayış ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında pozitif, kendini yıkıcı mizah tarzı ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca öz- anlayışın saldırgan mizah tarzıyla bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Öztürk'ün (2017) ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin öz-anlayış düzeyleri ile işe bağlı gerginlik düzeylerini incelediği araştırmasına 389 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda, ilköğretim öğretmenlerinin işe bağlı gerginlik düzeyleri ile öz- anlayış düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut-Ateş ve Kırdök (2018), örneklemini 405 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmalarıyla, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında öz anlayışın kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür. Ayrıca, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ile öz anlayış ve psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Ergün-Başak ve Can (2018), düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçladığı araştırmalarının sonucunda, öz anlayış ve sosyal bağlılığın iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik sağlamlığı doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca araştırma bulgularından öz anlayış ve sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik sağlamlığı yordadığı ortaya konulmuştur.

Türkiye'de yapılan öz-anlayış araştırmaları incelendiğinde, genellikle öz- anlayışın depresyon, anksiyete, stres, psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve algılanan anne- baba tutumu gibi değişkenlerle olan ilişkisine bakıldığı çalışmalara rastlanılmıştır. Yapılan çalışmaların çoğunun örneklem grubunu ise üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmüştür.

2.3.5.2. Öz- Anlayış İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Neff (2003b), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı öz-anlayış ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği çalışmasında, sonuçların pozitif akıl sağlığı sonuçları ile anlamlı olduğunu

bulmuştur. Öz anlayışın daha az depresyon ve anksiyete ile daha büyük yaşam memnuniyeti sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Neff vd. (2005), yürüttükleri iki çalışmayla öz anlayışın, akademik başarı hedefleri ve algılanan akademik başarısızlık ile baş etme arasındaki ilişkisini incelemişlerdir. İlk araştırmanın sonucunda, öz anlayışın, akademik başarı hedefleri ile pozitif, algılanan akademik başarısızlık ile de negatif bir ilişkisinin olduğu ve bu ilişkide başarısızlık korkusunun azalmasının aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. İkinci araştırma ara sınav notunu başarısızlık olarak algılayan öğrenciler arasında yapılmıştır ve sonucunda, öz anlayışın duygu odaklı başa çıkma stratejileriyle pozitif, kaçınma yönelimli stratejilerle negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kirkpatrick (2005) tarafından öz-anlayışı geliştirmek üzere yapılan deneysel araştırma, 40 kişilik deney grubu ve 40 kişilik kontrol grubunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Gestalt iki sandalye tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öz-anlayış ve psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki olduğu ve bireylerin öz-anlayışını arttırmak için kullanılan bu tip müdahalelerin sonucunda öz-anlayışlarının arttırılabildiği bulunmuştur. Ayrıca uygulanan boş sandalye tekniğiyle öz anlayışları artan kişilerde, öz-eleştiri, nevrotizm, anksiyete, depresyon, nevrotik mükemmeliyetçilik gibi olumsuzlukların azaldığı; sosyal bağlarının, yaşam doyumlarının, benlik saygılarının, mutluluk ve iyimserlik düzeylerinin arttığı gözlenmiştir.

Gibert ve Procter (2006), yüksek derecede utanç ve öz eleştiriye sahip ruh sağlığı merkezinde tedavi görmekte olan 6 hasta üzerinde, ikişer saat süren toplamda 12 seans olan bilişsel-davranış temelli anlayışlı zihin eğitimi uygulaması çalışmalarını yapmışlardır. Çalışmalarının sonucunda, hastaların depresyon, anksiyete, öz-eleştiri, utanç, aşağılık duygusu ve itaat davranışlarında anlamlı düzeyde azalma, kendini yatıştırabilme ve öz-ıllımlılık becerilerinde artış gözlenmiştir. Özellikle içsel bir algıya sahip olmayan ve travmatik geçmişe sahip olan kişilerde kendilerini yatıştırıcı olmaları anlamında bu tarz müdahalelerin faydalı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Neff vd. (2007), yürüttükleri iki çalışmanın birincisinde, öz-anlayışın laboratuvar ortamında bir ego tehdidi ile karşı karşıya kalındığında kaygıyla mücadele etmeye yardımcı olduğunu bulmuşlardır. İkinci çalışmanın sonunda da bir aylık aralıklarla ortaya çıkan öz-anlayıştaki artışın psikolojik iyi oluşun artmasıyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Thompson ve Waltz (2008), travmaya maruz kalma ve travma sonrası stres belirtilerinin öz eleştiri ve iç deneyimlerden kaçınma ile ilişkili olabileceği düşüncesinden hareketle araştırmalarının amacını, öz-anlayış ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemek olarak belirlemişlerdir. Araştırma bulgularına göre travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça kaçınmacı yaklaşımlarının azaldığı görülmüştür.

Neff ve Vonk'un (2009) psikolojik işleyişin temel yönleriyle evrensel benlik saygısı ve öz- anlayış arasındaki ilişkisini inceledikleri araştırmaları iki çalışma şeklinde yürütülmüştür. Yapılan birinci çalışmanın sonunda, öz-anlayışın benlik saygısından daha özgüvenli daha kararlı duyguları öngördüğü bulunmuştur. Öz anlayış, sosyal karşılaştırma, kamusal öz bilinç, kendine zarar verme, öfke ve bilişsel kapanma ihtiyacı ile daha güçlü bir negatif ilişkiye sahipken, benlik saygısı narsisizm ile pozitif ilişkilidir. İkinci çalışmayla ise pozitif duygu- durumlarıyla benlik saygısı ve öz- anlayış karşılaştırılmıştır. Her iki kavramın da mutluluk, iyimserlik ve olumlu duyguların istatistiksel olarak eşdeğer tahmin edicileri olduğu tespit edilmiştir.

Gottheim (2009), benlik saygısı, öz-anlayış, savunucu benlik saygısı ve narsisizm ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 181 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda, savunucu benlik saygısı ve saldırganlık arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunurken, öz- anlayışın da saldırganlığı önemli ölçüde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Neff ve McGehee (2010) tarafından öz anlayış ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye bakıldığı araştırmada, 235 ergen ve 287 genç erişkin örneklemin verdiği cevaplar karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, ergenler ve yetişkinler arasında öz anlayışın psikolojik sağlamlık ile güçlü bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Aile ve bilişsel faktörler öz anlayışta bireysel farklılıkların yordayıcıları olarak bulunmuştur. Ayrıca öz anlayışın, aile, bilişsel faktörler ve psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıya kısmen aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Newsome (2010), bir mesleğe girme niyetinde olan 31 üniversite öğrencisine (hemşirelik, sosyal çalışma, psikolojik danışmanlık ve psikoloji bölümlerine devam eden) altı haftalık bir farkındalık programı uygulamıştır. Uygulanan bilinçli- farkındalık temelli eğitim programının öncesi ve sonrasında, katılımcıların algılanan stres düzeylerinin anlamlı düzeyde düştüğü ve bilinçli- farkındalık ve öz- anlayışlarının yükseldiği görülmüştür.

Heffernan vd. (2010), katılımcılarını 135 hemşirenin oluşturduğu araştırmalarıyla hemşirelerin öz- anlayış ve duygusal zekaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öz anlayış ve duygusal zeka arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Raes (2010), 271 klinik dışı lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında, öz- anlayış, depresyon ve kaygı ile olumsuz- tekrarlayıcı düşünce arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda, öz anlayış ve depresyon arasındaki ilişkide olumsuz- tekrarlayıcı düşüncenin önemli bir arabulucu olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz- anlayışın depresyon üzerinde tamponlama etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011), yaptıkları çalışmayla bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin öz- anlayış kavramıyla açıklanıp açıklanamayacağına bakmışlardır. Ayrıca bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bir arabulucu olarak diğerlerine karşı empati incelenmiştir. Yürütülen iki çalışmayla, öz anlayışın bağlanma kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve bağlanma kaygısı ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi diğerlerine karşı duygusal empatiye yönlendirdiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Hayter ve Dorstyn (2013), doğuştan fiziksel bir engelle doğan yetişkinlerde psikolojik sağlık, benlik saygısı ve öz- anlayış arasındaki ilişkiye baktıkları araştırmalarının sonucunda, psikolojik sağlık ile benlik saygısı ve öz- anlayış arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır.

Yapılan araştırmalardan hareketle psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin pozitif zihinsel sağlığını psikopatolojiye karşı koruduğunu söyleyen Trompetter, Kleine ve Bohlmeijer (2017), yürüttükleri çalışmayla bu görüşü desteklemişlerdir. Çalışmalarıyla olumsuz deneyimler için kabul ve öz anlayışa sahip bireylerde, psikopatolojiye karşı psikolojik sağlık ve duygu düzenlemesinin etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. 349 örneklemin katıldığı araştırmanın sonucunda, öz- anlayışa sahip olmanın kişiyi psikopatolojiye karşı dayanıklı hale getirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca psikopatoloji ile psikolojik sağlık ve duygu düzenlemesi arasındaki negatif ilişkiye öz- anlayışın önemli ölçüde aracılık ettiği bulunmuştur.

Yurt dışında öz-anlayış ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, genellikle öz-anlayışın depresyon, anksiyete, stres, psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş, öz-eleştiri ve benlik saygısı ile olan ilişkisine bakıldığı araştırmalara rastlanılmaktadır. Yapılan çalışmaların

örneklem grubunu ise üniversite öğrencileri, genç erişkinler ve yetişkinlerin oluşturduğu gözlenmiştir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ile verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesinde ve boyun eğici davranışlar ile öz anlayışın psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının ortaya koyulmasında, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varabilmek amacıyla, evrenden alınan bir grup, örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ve ilişkisel olmak üzere iki tarama türü yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2014).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Bilecik il merkezinde bulunan devlet ortaöğretim kurumlarında eğitim gören ergenlerden oluşmuştur. Araştırmanın çalışma grubu, Bilecik il merkezindeki farklı okullara devam etmekte olan 11 ve 12. Sınıflarda bulunan öğrencilerden tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu araştırmada geçerliğin ve genellenebilirliğin yüksek olması için Bilecik ili merkezinde bulunan tüm liselere 940 anket dağıtımı yapılmıştır. Elde edilen anketlerin doldurulmasında boş ve eksik olduğu gözlenen anketlerin veri girişi yapılmamıştır. Toplamda 736 veri girişi yapılmış ve bunlardan 207 öğrencinin Risk Faktörleri Belirleme Listesinde herhangi bir işaretleme yapmadığı gözlemlendiği için verilerden çıkarılmıştır. Girilen verilerden örneklem değerlerinden oldukça uzaklaşmış 11 tane değer de çıkarılmasıyla 293 kız (%56.6) ve 225 erkek (%43.4) olmak üzere toplamda 518 ham veri üzerinden işlem yapılmıştır. Öğrencilerin yaşları 15 ile 21 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 17.25'tir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla Gizir ve Aydın'ın (2006) Türkçe'ye uyarladığı Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği; Şahin ve Şahin'in (1992) Türkçe'ye uyarladığı Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği ve Deniz, Kesici ve Sümer'in (2008) Türkçe'ye uyarladığı Öz- Anlayış Ölçeği (Self-Compassion Scale) kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin özlık bilgilerini toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve riskli grupta yer alan öğrencileri belirleyebilmek için Terzi (2008) tarafından oluşturulan Risk Faktörleri Belirleme Listesi kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireyler hakkında bazı genel bilgileri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda lise öğrencilerinin cinsiyetleri, yaşları, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayıları, anne-babanın hayatta olma durumu, anne-baba beraberlik durumu, anne-baba eğitim düzeyi ve ailenin gelir düzeyini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Risk Faktörleri Belirleme Listesi

Psikolojik sağlamlığın bireyde ortaya çıkabilmesi için iki önemli koşulun yerine getirilmesi gerekmektedir. İlk koşul olarak, bireyin koruyucu faktörleri ortaya çıkarabilmesi için kronik yoksulluk gibi devam eden ya da travmatik olaylar gibi beklenmedik anlarda ortaya çıkan bir risk durumunun bulunmasıdır. İkinci koşul ise bireyin risk durumunun getirdiği olumsuzluklara uyum sağlaması ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesidir. Burada ana faktörün risk olduğu söylenebilir (Kararımak ve Siviş- Çetinkaya, 2011; Gizir, 2016). Psikolojik sağlamlığın incelenebilmesi için bireyin risk faktörlerine sahip olması gerektiği ifade edilebilir. Bu sebeple risk faktörüne sahip bireylerin belirlenebilmesi için ilgili literatür taranarak Terzi (2008) tarafından oluşturulan 30 maddelik Risk Faktörleri Belirleme Listesine eklenerek oluşturulan 32 maddelik liste kullanılmıştır. Kullanılan listeye ilgili düzenleme ve eklenerek oluşturulan 32 maddelik liste kullanılmıştır. Kullanılan listeye ilgili düzenleme ve eklenerek oluşturulan 32 maddelik liste kullanılmıştır. Kullanılan listeye ilgili düzenleme ve eklenerek oluşturulan 32 maddelik liste kullanılmıştır. (Esen- Aktay, 2010; Gizir, 2016) faydalanılmıştır.

3.3.2. Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği

Ölçeğin orijinali Wested (2001) tarafından olumlu ergen gelişimi ile ilişkilendirilen çeşitli içsel ve dışsal koruyucu faktörleri betimlemek ve ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 33

madde aracılığıyla 11 dışsal koruyucu faktör (okul- içi ilişkilerde ilgi, okul- içi yüksek beklentiler, okul- içi etkinliklere katılım, çevresel ilişkilerde ilgi, çevresel yüksek beklentiler, çevresel etkinliklere katılım, arkadaş grubundaki ilgi, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev- içi ilişkilerde ilgi, ev- içi yüksek beklentiler, ev- içi etkinliklere katılım) ve 18 madde ile 6 içsel koruyucu faktör (işbirliği ve iletişim, empati, problem çözme, öz-yeterlik, öz-farkındalık ile amaçlar ve eğitimsel beklentiler) belirlenmektedir. Ayrıca PSEGÖ' de okula bağlılık boyutunu ölçen 5 madde vardır ve kullanımı isteğe bağlıdır. Ek olarak 3 tane de dolgu madde (12, 16 ve 17) bulunmaktadır (Gizir ve Aydın, 2006).

PSEGÖ' nün orijinalinde dışsal ve içsel koruyucu faktörler boyutlarının iç tutarlık katsayıları Cronbach Alpha tekniği ile hesaplanmıştır. Dışsal koruyucu faktörleri oluşturan 11 alt boyut için iç tutarlık katsayı değerlerinin .59 ve .86 arasında ve içsel koruyucu faktörleri oluşturan 6 alt boyut için ise .74 ve .82 arasında değiştiği görülmüştür (Gizir ve Aydın, 2006).

Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Türkçe' ye uyarlama çalışmaları ise Gizir ve Aydın (2006) tarafından 6 farklı ilköğretim okuluna devam eden 872 sekizinci sınıf öğrencisinden elde edilen veriler ile yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması çalışmalarında çeviri, tekrar- çeviri yöntemi kullanılmıştır. Ölçek İngilizceye yeterince hâkim olan 3 hakem tarafından Türkçe'ye çevrilmiş olup sonrasında yine üç ayrı hakeme ölçeğin orijinal hali ve üç çeviri metni verilmiştir. Hakemlerden ölçeğin orijinal metnine en uygun olan çeviri metnini belirlemeleri istenmiştir. Hakemlerden alınan dönütlerle gerekli düzenlemeler yapılmıştır. İngilizce metinle denkleğin sağlanabilmesi için ise ölçek, 2 Psikolojik Danışman tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiş ve ölçek maddeleri kullanıma hazır hale gelmiştir (Gizir ve Aydın, 2006).

PSEGÖ' nün Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda elde edilen veriler şu şekildedir (Gizir ve Aydın, 2006):

- Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında yapı geçerliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve sonucunda ölçeğin 9 dışsal (Okul- içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, okul- içi etkinliklerine katılım, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevresel etkinliklere katılım, arkadaş grubundaki ilgi, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev- içi ilişkilerde ilgi, ev- içi yüksek beklentiler, ev- içi etkinliklere katılım) ve 7 içsel (empati, problem çözme, öz-yeterlik, işbirliği ve iletişim, amaçlar, öz-farkındalık, eğitimsel beklentiler) koruyucu faktöre ayrılarak toplamda 48 maddeden oluştuğu belirlenmiştir.

- Ölçekte dışsal koruyucu faktörler arasında yer alan 30. Madde (düşük ölçüm göstermesi sebebiyle) ve 26. Madde (kavramsal netlik göstermemesi sebebiyle) ölçekten çıkarılmıştır. İçsel koruyucu faktörler arasında yer alan 47. Madde de yine düşük ölçüm göstermesi sebebiyle ölçekten çıkarılmıştır.
- Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda, dışsal koruyucu faktörler arasında yer alan *okul- içi ilişkilerde ilgi ve okul- içi yüksek beklentiler* alt faktörleri arasındaki korelasyonun .90 değerinden daha yüksek olması sebebiyle ilgili faktörler tek bir alt boyutta “okul- içi ilgi ve yüksek beklentiler” olarak yeniden düzenlenmiştir. Aynı şekilde *çevresel ilişkilerde ilgi ve çevresel yüksek beklentiler* alt faktörleri de “çevresel ilgi ve yüksek beklentiler” alt boyutu olarak tanımlanmıştır. İçsel koruyucu faktörler arasında yer alan 54. Madde (Hayatımın bir amacı vardır) ve 57. Madde (Gelecekle ilgili amaç ve planlarım var) bireyin genel amaçlarını ölçtüğü düşünülerek “Amaçlar” alt boyutunda birleştirilmiştir.
- Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının 9 dışsal koruyucu faktör için .55 ve .85 arasında ve 7 içsel koruyucu faktör için .50 ve .78 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak PSEGÖ’ nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir (Gizir ve Aydın, 2006).

Bu çalışmada ölçme aracının araştırma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığına bakmak için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach Alfa değeri dışsal koruyucu faktörler alt boyutunda .89 ve içsel koruyucu faktörler alt boyutunda .87 olarak bulunmuştur. Ölçek iç tutarlılık göstermektedir.

3.3.3. Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ)

Ölçeğin orijinali Gilbert ve Allan (1994) tarafından lise son sınıf öğrencilerin boyun eğici sosyal davranışlarını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün adı “Submissive Acts Scale (SAS)” dir. Ölçek 16 maddeden oluşmakta ve her maddede sözü edilen davranışın kişiyi ne kadar tanımladığı sorulmaktadır. “Hiç yapmam” ve “ Her zaman yaparım” arasında değişen 5’li Likert tipi derecelendirmede kişinin kendisine en uygun olan seçeneği işaretlemesi beklenmektedir. Ölçek bir kendini değerlendirme ölçeği olup, ergen ve yetişkinlere uygulanabilmektedir (Şahin ve Şahin, 1992).

Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği’nin Cronbach Alfa değeri .89 ve dört ay ara ile yapılan test- tekrar test güvenirlik katsayısı .84 bulunmuştur. Ölçeğin Türkiye’ye uyarlaması

çalışmalarında 263 kız, 277 erkek olmak üzere toplamda 540 lise ve üniversite öğrencilerinden elde edilen iç tutarlılık değeri .74 olarak hesaplanmıştır (Şahin ve Şahin, 1992).

Ölçeğin puanlaması ise 5' li Likert tipi puanlama esasına dayanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde boyun eğici davranışlara sahip olduğunu, düşük puan ise düşük düzeyde boyun eğici davranışlara sahip olduğunu göstermektedir (Şahin ve Şahin, 1992).

Bu çalışmada ölçme aracının araştırma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığına bakmak için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve alfa değeri .80 olarak bulunmuştur. Ölçek iç tutarlılık göstermektedir.

3.3.4. Öz Anlayış Ölçeği (Self-Compassion Scale)

Ölçeğin orijinali Neff (2003b) tarafından bireylerin öz anlayış düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 26 madde içeren ölçeğin öz sevecenlik, öz- eleştiri, insanlığın ortak deneyimleri, yalıtılmışlık, farkındalık ve aşırı özdeşleşme olarak adlandırılan 6 alt maddesi bulunmaktadır. Bütün ölçek için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .92 iken alt ölçekler için bu değer .78 ve .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanının test- tekrar test güvenilirliği .93 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003b).

Ölçeğin Türkçe' ye uyarlama çalışmaları ise Deniz vd. (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz- Anlayış ölçeğinin orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği ortaya koyulmuştur. Ayrıca madde toplam korelasyonunda .30' un altında olan 2 madde ölçekten çıkartılarak toplamda 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin maddelerinin cevaplandırılması 5' li Likert tipi derecelendirme şeklindedir. Ölçekte belirtilen durumla ilgili olarak "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen derecelendirmede katılımcıların kendilerine en uygun olan seçeneği işaretlemesi beklenmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120 iken, en düşük puan da 24' tür. Puanların artması öz-anlayış düzeyinin arttığını göstermektedir.

Öz- Anlayış ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .89 ve test- tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin ölçüt- bağımlı geçerliği ise, öz anlayış ile benlik saygısı arasında $r = .62$; yaşam doyumu arasında $r = .45$; pozitif duygu arasında $r = .41$ ve negatif duygu arasında $r = .48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır. Ölçeğin üniversite öğrencilerinin öz-

anlayış düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir olduğu kanısına varılmıştır (Deniz vd., 2008).

Bu çalışmada ölçme aracının araştırma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığına bakmak için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Ölçek iç tutarlılık göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla Bilecik il merkezinde bulunan tüm liselerin idarelerine ve rehberlik öğretmenlerine ulaşılmıştır. Okul idareleri ve rehberlik öğretmenlerinin desteğiyle tesadüfî olarak belirlenen çalışma grubuna “Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği”, “Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği”, “Öz- Anlayış Ölçeği”, “Kişisel Bilgi Formu” ve risk grubuna giren öğrencilerin belirlenmesi amacıyla “Risk Faktörleri Belirleme Listesi” uygulanmıştır. Uygulama esnasında öğrencilere uygulamanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve ölçeklerin yönergeleri okunmuştur. Uygulama yaklaşık 25-30 dk kadar sürmüştür.

3.4.2. Verilerin Analizi

Araştırmada, ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelemek ve boyun eğici davranışlar ile öz anlayışın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öğrencilere “Risk Faktörleri Belirleme Listesi” uygulanmış ve listeden en az bir maddede işaretleme yapan 518 lise öğrencisi çalışma grubuna dâhil edilmiştir.

Araştırma verileri toplanıp bilgisayar ortamına girilmeye hazır hale getirilmiştir. Veriler SPSS 20. 0 programına girilmiş ve verilerin analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyacak şekilde ele alınmıştır.

Araştırmada bağımsız gruplar arası t testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi, anne- baba yaşam durumu ve anne- baba beraberlik durumu değişkenlerine göre öğrencilerin psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği puan

ortalamlarının farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için bağımsız gruplar arası t testinden faydalanılmıştır.

Ergenlerin psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği puanları ile boyun eğici davranışlar ve öz anlayış puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği kullanılmıştır.

Ergenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından yordanıp yordanmadığını tespit etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

4.1. Değişkenlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

Tablo 3: Ergenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması

| Psikolojik Sağlık Alt Boyutları | Cinsiyet | N | \bar{X} | Ss | t | p |
|---------------------------------|----------|-----|-----------|-------|--------|--------------|
| Dışsal Koruyucu Faktörler | Kız | 293 | 79.70 | 14.80 | -1.817 | .070 |
| | Erkek | 225 | 82.02 | 14.04 | | |
| İçsel Koruyucu Faktörler | Kız | 293 | 50.99 | 8.69 | 2.158 | .031* |
| | Erkek | 225 | 49.25 | 9.37 | | |

* p < .05

Tablo 3 incelendiğinde, ergenlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık ölçeğinin alt boyutları olan dışsal koruyucu faktörler ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda ergenlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (p= .070, p> .05). Ancak ergenlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık ölçeğinin içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p= .031, p < .05). Kız öğrencilerin içsel koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları (\bar{X} = 50.99) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (\bar{X} = 49.25) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4: Ergenlerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması

| Psikolojik Sağlık Alt Boyutları | Sınıf Düzeyi | N | \bar{X} | Ss | t | p |
|---------------------------------|--------------|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| Dışsal Koruyucu Faktörler | 11 | 241 | 81.09 | 14.70 | .559 | .576 |
| | 12 | 277 | 80.37 | 14.35 | | |
| İçsel Koruyucu Faktörler | 11 | 241 | 49.85 | 9.41 | -.894 | .372 |
| | 12 | 277 | 50.57 | 8.68 | | |

* p < .05

Tablo 4 incelendiğinde, ergenlerin sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutları olan dışsal koruyucu faktörler ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda ergenlerin sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları ($p = .576$, $p > .05$) ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları ($p = .372$, $p > .05$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 5: Ergenlerin Annenin Hayatta Olma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması

| Psikolojik Sağlamlık Alt Boyutları | Annenin Hayatta Olma Durumu | N | \bar{X} | Ss | t | p |
|------------------------------------|-----------------------------|-----|-----------|-------|--------|-------------|
| Dışsal Koruyucu Faktörler | Sağ | 508 | 80.62 | 14.56 | -1.416 | .188 |
| | Vefat | 10 | 85.40 | 10.47 | | |
| İçsel Koruyucu Faktörler | Sağ | 508 | 50.29 | 9.06 | 1.168 | .271 |
| | Vefat | 10 | 47.60 | 7.18 | | |

* $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde, ergenlerin annenin hayatta olma durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutları olan dışsal koruyucu faktörler ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda ergenlerin annenin hayatta olma durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları ($p = .188$, $p > .05$) ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları ($p = .271$, $p > .05$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 6: Ergenlerin Babanın Hayatta Olma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması

| Psikolojik Sağlamlık Alt Boyutları | Babanın Hayatta Olma Durumu | N | \bar{X} | Ss | t | p |
|------------------------------------|-----------------------------|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| Dışsal Koruyucu Faktörler | Sağ | 498 | 80.67 | 14.55 | -.278 | .784 |
| | Vefat | 20 | 81.55 | 13.70 | | |
| İçsel Koruyucu Faktörler | Sağ | 498 | 50.17 | 9.04 | -.862 | .399 |
| | Vefat | 20 | 51.90 | 8.76 | | |

* $p < .05$

Tablo 6 incelendiğinde, ergenlerin babanın hayatta olma durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutları olan dışsal koruyucu faktörler ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda ergenlerin babanın hayatta olma durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları ($p = .784$, $p > .05$) ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları ($p = .399$, $p > .05$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 7: Ergenlerin Anne- Baba Beraberlik Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Puanlarının t Testi İle Karşılaştırılması

| Psikolojik Sağlamlık Alt Boyutları | Anne- Baba Beraberlik Durumu | N | \bar{X} | Ss | t | p |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----|-----------|-------|--------|-------------|
| Dışsal Koruyucu Faktörler | Beraber | 454 | 80.61 | 14.55 | -.396 | .693 |
| | Ayrı | 64 | 81.37 | 14.27 | | |
| İçsel Koruyucu Faktörler | Beraber | 454 | 50.03 | 8.98 | -1.382 | .171 |
| | Ayrı | 64 | 51.73 | 9.26 | | |

* $p < .05$

Tablo 7 incelendiğinde, ergenlerin anne- baba beraberlik durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutları olan dışsal koruyucu faktörler ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda ergenlerin anne- baba beraberlik durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları ($p = .693$, $p > .05$) ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları ($p = .171$, $p > .05$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

4.2. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular

Tablo 8: Ergenlerde Psikolojik Sağlık, Boyun Eğici Davranışlar ve Öz Anlayış Arasındaki İlişkinin Korelasyon Sonuçları

| Değişkenler | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|----------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Dışsal Koruyucu Faktörler | Pearson Correlation | - | .617** | -.120** | .229** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 | .006 | .000 |
| | N | 518 | 518 | 518 | 518 |
| İçsel Koruyucu Faktörler | Pearson Correlation | .617** | - | -.069 | .305** |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | | .116 | .000 |
| | N | 518 | 518 | 518 | 518 |
| Boyun Eğici Davranışlar | Pearson Correlation | -.120 | -.069 | - | -.192** |
| | Sig. (2-tailed) | .006 | .116 | | .000 |
| | N | 518 | 518 | 518 | 518 |
| Öz Anlayış | Pearson Correlation | .229** | .305** | -.192** | - |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | .000 | .000 | |
| | N | 518 | 518 | 518 | 518 |

** .p < .01

Tablo 8 incelendiğinde, ergenlerin psikolojik sağlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile psikolojik sağlık ölçeğinin içsel koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ($r = .617$, $p < .01$) arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik sağlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile boyun eğici davranışlar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında ($r = -.120$, $p < .01$) anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkarken; ergenlerin psikolojik sağlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile öz anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında ($r = .229$, $p < .01$) anlamlı ve düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ergenlerin psikolojik sağlık ölçeğinin içsel koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile boyun eğici davranışlar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında ($r = -.069$, $p > .01$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunurken; ergenlerin psikolojik sağlık ölçeğinin içsel koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile öz anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında ($r = .305$, $p < .01$) anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin boyun eğici davranışlar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile öz anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında ($r = -.192$, $p < .01$) anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

4.3. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına Yönelik Bulgular

Tablo 9: Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarından Dışsal Koruyucu Faktörlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler | B | SE | β | t |
|-------------------------|-------|------|---------|-----------------|
| Boyun Eğici Davranışlar | -.117 | .064 | -.079 | -1.810 |
| Öz Anlayış | .241 | .049 | .214 | 4.907*** |

$R=.242$, $R^2=.058$, $p<.001$

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

Tablo 9 incelendiğinde, öz anlayış ölçeğinden elde edilen toplam puanın ($R=.242$, $R^2=.058$, $p<.001$) psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz- anlayış ölçeği toplam puanı, psikolojik sağlamlık ölçeği dışsal koruyucu faktörler alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %6'ı yordamaktadır.

Tablo 10: Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Puan Ortalamalarından İçsel Koruyucu Faktörlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler | B | SE | β | t |
|-------------------------|-------|------|---------|-----------------|
| Boyun Eğici Davranışlar | -.010 | .039 | -.011 | -.256 |
| Öz anlayış | .213 | .030 | .303 | 7.089*** |

$R=.305$, $R^2=.093$, $p<.001$

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

Tablo 10 incelendiğinde, öz anlayış ölçeğinden elde edilen toplam puanın ($R=.305$, $R^2=.093$, $p<.001$) psikolojik sağlamlık ölçeğinin içsel koruyucu faktörler alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca öz- anlayış ölçeği toplam puanı, psikolojik sağlamlık ölçeği içsel koruyucu faktörler alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %9'unu yordamaktadır.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi ve boyun eğici davranışlar ile öz anlayışın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının ortaya koyulması sonucunda elde edilen bulguların tartışması yapılmış ve bulgular yorumlanmıştır.

5.1. Değişkenlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Tartışma ve Yorum

5.1.1. Cinsiyet ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularına bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmazken, içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin içsel koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları erkek öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde bu konuda tutarlı bir sonucun olmadığı görülmüştür. Bu araştırma bulgularını destekler şekilde kızların daha sağlam olduğunun söylenebileceği araştırma sonuçları mevcuttur (Oktan, 2008; Oktan vd., 2014; Turgut, 2015). Önder ve Gülay (2008), 8. Sınıf öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında, kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Werner ve Smith (1992), Kauai boylamsal araştırmasında, kızların psikolojik sağlamlığına mizaç, bilişsel beceriler, öz saygı, iç kontrol odağı gibi içsel faktörlerin etki ettiği, erkeklerde ise dış destek kaynaklarının psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kahvecioğlu (2016) da özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarını öz- yeterlik inancı, benlik saygısı ve sosyo- demografik değişkenler açısından incelediği araştırmasında, cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bonnano vd. (2006) yapmış oldukları çalışmayla kadınlar arasında psikolojik sağlamlığın erkeklerden daha yaygın olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Sağlam (2012) da lösemi tanısıyla izlenen 15-18 yaş grubu adölesanların psikolojik sağlamlık düzeylerini incelediği araştırmasında, kızların psikolojik sağlamlık puan ortalamasını erkeklerden daha yüksek bulmuştur.

Diğer yandan erkeklerin psikolojik sağlıklarının kızlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da vardır (Bahadır, 2009; Toprak, 2014; Temel, 2015; Açıkgöz, 2016; Bulut, 2016). Wasonga (2002) da yaptığı çalışmasında erkekler açısından empati, problem çözme, kişisel farkındalık, amaçlar ve eğitimsel beklentilerin gelişimi ile dışsal faktörler arasındaki ilişkiyi yüksek bulurken; kızlar açısından dışsal faktörler, işbirliği-iletişim ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi yüksek bulmuştur.

Terzi (2008) ise üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer şekilde farkı araştırma bulgularında da cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Özcan, 2005; Atik, 2013; Bolat, 2013; Özer, 2013; Ergün, 2016; Topbay, 2016).

5.1.2. Sınıf Düzeyi ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularına bakıldığında, ergenlerin sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Benard (1991), gençlerin psikolojik sağlıklarını artırmada, olumlu beklentilerin içinde var olduğu bir eğitimin etkili olduğunu ifade etmektedir. Ona göre gençlere yönelik ilgi, destek ve eğitime katılımı sağlamlık artırılabilir. Bu çalışmada sınıf düzeyi olarak 11. ve 12. sınıf lise öğrencileri seçilmiştir. Amaçların ve hedeflerin yaşla belirginleştiği düşünülerek psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılık beklense de herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Farklılaşmanın kaynağı olarak 12. Sınıf öğrencilerinin bir üst öğrenime geçiş için sınava hazırlıkta olduğu ve stresli bir süreç içerisinde olduğu düşünülebilir.

Literatürde sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda araştırma vardır. Bu araştırmanın sonucu, sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farkın olmadığını söyleyen diğer araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Aydın, 2010; Özer, 2013; Bulut, 2016; Güngörmüş vd., 2015). Turgut (2015) ise çalışmasında, dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin, on birinci ve on ikinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu bularak bu çalışmadan farklı bir sonuca ulaşmıştır. Turgut (2015)'a göre bu farklılaşmanın sebebi gelişim dönemlerinde bireyin gösterdiği davranışlara, riskli davranış sergileme olasılığına ve stresle başa çıkma becerisine bağlı olabilir. Ak (2016) da ortaokul

öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, sınıf düzeyine göre psikolojik sağlamlık içsel ve dışsal koruyucu faktörler puanlarının farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

5.1.3. Anne-Babanın Hayatta Olma Durumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularına bakıldığında, ergenlerin anne- babanın hayatta olma durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu araştırma bulgularına benzer şekilde Toprak (2014) ve Ergün'ün (2016) çalışmalarında da annenin de babanın da sağ olması psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmamıştır. Araştırmanın başında anne- babanın hayatta olma durumunun ergenin psikolojik sağlamlığını etkileyebileceği düşünülse de öyle bir sonuca ulaşılamamıştır. Fakat bu durum, her ne kadar yakınların kaybıyla zorlu bir süreç yaşansa da kayıptan sonra ergenin hayatta kalma mücadelesiyle kendisini toparlamasına bağlanabilir.

Bahadır'ın (2009) çalışmasında annesi hayatta olmayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları annesi hayatta olan öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı çıkarken, babanın hayatta olup olmaması öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarını etkilememiştir. Ancak Bahadır (2009) bu durumun annesi hayatta olmayan 4 öğrenci gibi oldukça az bir sayıdan kaynaklanabileceğini düşünmektedir. Ngom, Magadi ve Owuor (2003) tarafından 788 kız ergen üzerinde anne- babanın varlığının koruyucu faktörler üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, annenin aksine babanın varlığının ergenler arasında daha güçlü bir psikolojik sağlamlığa sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmayla düşük gelirli ailelerden gelen 224 ortaokul öğrencisinin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen koruyucu faktörler araştırılmış ve sonucunda babanın varlığının psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediği tespit edilmiştir (Grant vd., 2000).

Toplu (2017) çalışmasında, annesi ölen babası yaşayan öğrenci gruplarının aldığı psikolojik sağlamlık puanlarının, her ikisi de yaşıyor ve baba ölü anne yaşıyor gruplarından daha düşük olduğunu bulmuştur. Her ne kadar bu çalışmayla değişkenler arasında anlamlı bir sonuç çıkmasa da yukarıda bahsedilen araştırmalarla anne- babanın hayatta olup olmaması durumunun psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünülebilir.

5.1.4. Anne-Baba Beraberlik Durumu ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularına bakıldığında, ergenlerin anne- baba beraberlik durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu durum boşanma sürecinde etkili olan durumların çokluğundan kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, anne-babanın boşanma sürecini iyi yönetmiş olması, çatışmaların azlığı, bu süreçte psikolojik destek alma sürece uyumu kolaylaştırabilir. Ak (2016), bu araştırmanın sonucuna benzer olarak anne- babanın beraberlik durumunun psikolojik sağlamlığı etkilemediğine dair sonuçlar ortaya koymuştur. Aynı şekilde Bahadır (2009) da sağlıkla ilgili fakültelerde yaptığı çalışmada, anne- babanın beraberlik durumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Fakat Bahadır (2009) bu durumun öğrencilerin büyük çoğunluğunun anne ve babasının beraber yaşıyor olmasından kaynaklanabileceğini düşünmektedir. Atik (2013) ve Ergün (2016) de benzer olarak yürüttükleri çalışmalarında anne- babanın beraberlik durumu ile psikolojik sağlamlık arasında herhangi bir ilişki bulamamışlardır.

Çıkan sonuçların aksine, anne-babası beraber olan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, anne babası ayrı olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılan araştırmalar da mevcuttur (Özcan, 2005; Esen-Aktay, 2010; Toplu, 2017). Amato (1994), boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisini incelerken, sıklıkla üzerinde durulan boşanmanın olumsuz etkilerinin yanında farklı sonuçların olduğuna da değinmektedir. Çocuğun olumsuz etkilenmesinin tek bir sebeple açıklanamayacağını belirtmektedir. Ona göre çocuğun birlikte kaldığı ebeveynle arasındaki ilişki, anne- baba tutumları, boşanma öncesinde ve sonrasındaki çatışmaların düzeyi, ekonomik sıkıntı durumu, boşanma sonrası yaşanan olumsuz deneyimler gibi birçok değişkene bağlı olarak çocuk olumsuz etkilenebilmektedir. Kelly ve Emery (2003) de anne- babası boşanan gençlerin hüznün, özlem, endişe ve pişmanlık gibi duyguları bir arada yaşayabileceğini ifade etmektedirler. Çocuğun ve ergenin yaşadığı tatsız ve acı veren duruma karşı alınan önlemler koruyucu olup psikolojik uyumu kolaylaştırmaktadır. Ayrıca bu durum diğer çocuk ve ergenlerle aralarındaki farkın giderilmesinde faydalı olacaktır. Bu bilgiler ışığında, anne-babanın beraber veya ayrı olması durumunun koruyucu faktörler üzerinde yakın sonuçlara sebep olduğu söylenebilir.

5.2. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularına bakıldığında, ergenlerin psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile boyun eğici davranışlar

ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu bulunurken; içsel koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile boyun eğici davranışlar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bu sonuca göre, bireyin sahip olduğu dışsal koruyucu faktörlerinin artmasıyla boyun eğici davranışlarının azaldığı söylenebilir. Ayrıca bulgulara göre, boyun eğici davranışlar ölçeğinden elde edilen toplam puanın psikolojik sağlık ölçeğinin dışsal ve içsel koruyucu faktörler alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularını destekleyen veya desteklemeyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Berber-Çelik (2010) araştırmasında çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmasının sonunda, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının boyun eğici davranışların yordayıcısı olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuçtan hareketle çocuğun uğradığı fiziksel olarak kötü muameleden sonra kendini çaresiz, çözümsüz, çekingen, içe kapanık ve korkmuş hissedebileceğine değinir. Çocuğun yaşadığı olumsuz durumların onun boyun eğici davranışlar sergilemesini geliştirebileceğini savunur.

Tümkaya vd. (2010), yoksullukla ilişkili olduğunu düşündükleri boyun eğici davranışları inceledikleri araştırmalarında, yoksul ailelerde yetişen bireylerin psikolojik uyum, sinirlilik, özgüven eksikliği ve boyun eğici davranışlara sahip olabileceğini belirterek yoksulluğun bir risk faktörü olduğunu ifade etmişlerdir.

Boyun eğici davranışlar ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde daha çok riskli gruplarla çalışmalar yapıldığı görülmüştür (Wall ve Holden, 1994; O'Connor vd., 2002; Görgülü, 2009; Kızıldağ, 2009; Berber-Çelik, 2010; Beştepe vd., 2010; Tümkaya vd., 2010; Kutlu, 2014). Psikolojik sağlamlığın da bireyde ortaya çıkabilmesi için iki önemli koşulun yerine getirilmesi gerekmektedir. İlk koşul olarak, bireyin koruyucu faktörleri ortaya çıkarabilmesi için kronik yoksulluk gibi devam eden ya da travmatik olaylar (aile içi şiddet, ebeveyn kaybı, yoksulluk, savaş) gibi beklenmedik anlarda ortaya çıkan bir risk durumunun bulunmasıdır. İkinci koşul ise bireyin risk durumunun getirdiği olumsuzluklara uyum sağlaması ve olumlu sonuçlara ulaşabilmesidir. (Masten ve Coatsworth, 1998; Luthar ve Cicchetti, 2000; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Gizir, 2016). Bu bilgiler ışığında boyun eğici davranış ve psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için riskli durumun varlığının etkili olduğu düşünülebilir.

Görgülü (2009), özellikle kişinin kendini yalnız, çaresiz ve umutsuz hissettiği depresyon durumunda olan hastaların daha çok boyun eğici davranışlar sergilediklerine değinmektedir. Bu görüşü destekler nitelikte olan ve boyun eğici davranışların psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu savunan başka araştırmalar da mevcuttur (Şahin ve Şahin, 1992; Allan ve Gilbert, 1997; Tuzcuoğlu ve Korkmaz; Öngen, 2006; Erdoğan, 2016).

Sonuç olarak araştırmaya başlarken psikolojik sağlamlık ve boyun eğici davranışlar arasında bir ilişki olabileceği düşünülmüştür. Nitekim dışsal koruyucu faktörler alt boyutu ile boyun eğici davranışlar arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Konuyla ilgili olarak yapılabilecek başka çalışmalarla bu görüşü destekleyen veya desteklemeyen sonuçlara ulaşıp daha kapsamlı fikir sahibi olunabilir.

5.3. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişki

Araştırma bulgularına bakıldığında, ergenlerin psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile öz anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunurken; içsel koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile öz anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri artarken öz anlayış düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Ayrıca bulgulara göre, öz anlayış ölçeğinden elde edilen toplam puanın psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal ve içsel koruyucu faktörler alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Neff ve McGehee (2010), 235 ergen ve 287 genç erişkin örnekleminde öz anlayış ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda, bu araştırma sonucuna benzer bir şekilde ergenler ve yetişkinler arasında öz anlayışın psikolojik sağlamlık ile güçlü bir ilişkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca çalışmalarında, öz anlayışın, aile, bilişsel faktörler ve psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıya kısmen aracılık ettiğini tespit etmişlerdir.

Hayter ve Dorstyn (2013), doğuştan fiziksel bir engelle doğan yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve öz- anlayış arasındaki ilişkiye baktıkları araştırmalarının sonucunda, psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı ve öz- anlayış arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır.

Bolat (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinin öz- anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutlarından güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin öz- anlayış puanları ile psikolojik sağlık alt boyutlarından öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma ve psikolojik sağlık toplam puanları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Bayrakdaroğlu (2014), yaptığı araştırmayla tekvandocuların psikolojik sağlıkları ve öz- anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş ve spor türlerine göre takım sporcularıyla karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda, spor dallarına, bireysel ve takım sporu yapma durumuna, cinsiyet ve yaş değişkenine göre öz anlayış ve psikolojik sağlık puan değeri ortalamaları arasında puan farkı olmadığı bulunmuştur.

Trompetter vd. (2017), çalışmalarıyla olumsuz deneyimler için kabul ve öz anlayışa sahip bireylerde, psikopatolojiye karşı psikolojik sağlık ve duygu düzenlemesinin etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. 349 örneklemin katıldığı araştırmanın sonucunda, öz- anlayışa sahip olmanın kişiyi psikopatolojiye karşı dayanıklı hale getirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca psikopatoloji ile psikolojik sağlık ve duygu düzenlemesi arasındaki negatif ilişkiye öz- anlayışın önemli ölçüde aracılık ettiği bulunmuştur.

Ergün-Başak ve Can (2018), düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz- anlayış, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçladığı araştırmalarının sonucunda, öz anlayış ve sosyal bağlılığın iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik sağlamlığı doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca araştırma bulgularından öz anlayış ve sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik sağlamlığı yordadığı ortaya koyulmuştur.

Yapılan araştırmalara bakıldığında, bu araştırmanın sonucunu destekler şekilde psikolojik sağlık ve öz-anlayış arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak öz-anlayışın zorluklarla başa çıkmada etkili olduğu ve kişinin psikolojik sağlamlığını artıran bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmiş ve boyun eğici davranışlar ile öz anlayışın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ortaya koyulmuştur. Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar ve öneriler kısmına yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

1. Ergenlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Ancak kız öğrencilerin içsel koruyucu faktörler alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları erkek öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
2. Ergenlerin sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.
3. Ergenlerin annenin hayatta olma durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.
4. Ergenlerin babanın hayatta olma durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.
5. Ergenlerin anne-baba beraberlik durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinin dışsal ve içsel koruyucu faktörler puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.
6. Ergenlerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile boyun eğici davranışlar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında sadece dışsal koruyucu faktörler alt boyutunda düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile öz anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ergenlerin boyun eğici davranışlar ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile öz anlayış ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişkinin varlığı bulunmuştur.

7. Ergenlerin öz anlayış puanlarının psikolojik sağlık ölçek puanları üzerinde yordayıcı olduğu bulunurken; boyun eğici davranışlar puanlarının psikolojik sağlık ölçek puanları üzerinde yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma farklı şehirlerdeki ergenlerle de çalışılarak araştırma sonuçları karşılaştırılabilir.
2. Bu araştırmanın örnekleme yaş ortalaması 17.25 olan 15 ile 21 yaş aralığındaki ergenlerle sınırlıdır. Benzer çalışmaların diğer yaş gruplarına yapılması konu ile ilgili kapsamlı bir bilgiye ulaşılmasını sağlayacaktır. Çünkü elde edilen bulguları diğer yaş gruplarına genellemek mümkün değildir.
3. Bireylerdeki psikolojik sağlamlığın zaman içindeki gelişimini ve sağlamlığa etki eden olumlu- olumsuz faktörlerin tespit edilmesinde yapılacak olan boylamsal çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir.
4. Psikolojik sağlamlığı artıran veya azaltan faktörler düşünülerek deneysel çalışmalar yürütülebilir. Böylece sağlam bireylerin artmasında etkili olabilecek eğitimlere ulaşılabilir ve sağlamlığın etkililiği test edilebilir.
5. Risk faktörü taşıyan ergenlerde psikolojik sağlamlığı etkileyebilecek olan benlik saygısı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, depresyon, alkol kullanımı, boşanmış aile yapısı ve yoksulluk gibi değişkenlerle yapılacak olan çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu durum yapılan çalışmalar arasında karşılaştırmalara da imkân verecektir.
6. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlık ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu değişkenlerle yapılacak olan çalışmalarla bu araştırmayı destekleyen veya desteklemeyen sonuçlara ulaşılabilir.

6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Psikolojik sağlamlığı artırmada koruyucu faktörlerin önemi göz ardı edilemez. Dolayısıyla okullarda bulunan riskli çocuklarla çalışmalar yürüten psikolojik

danışman ve rehberlik öğretmenlerine büyük görev düşmektedir. Psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenleri okullarda psikolojik sağlamlığı artırma ve özellikle içsel koruyucu faktörlerin öğrencilerde desteklenmesine yönelik etkinlikler yapabilir.

2. Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik her kademeye uygun okul eğitimi programları geliştirilip uygulamaya yönelik rehberlik çalışmaları yapılabilir.
3. Bu araştırmada öz- anlayış psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayısı olarak bulunmuştur. Bireylerde psikolojik sağlamlığı geliştirmek için hazırlanan müdahale programlarında, öz- anlayış seviyelerini artırmaya yönelik yapılacak çalışmaların ve etkinliklerin katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık İle Mizah Tarzları Ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Adler, A. (2016). *İnsanı Tanıma Sanatı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Empatik Eğilim, Duyguları İfade Etme Ve Öz- Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ağırkan, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan: Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Zekaları Ve Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. (2009). Özduyarlık ve Boyun Eğici Davranış. *Eğitim ve Bilim*, 34 (152), 138-147.
- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut-Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.
- Alkan, E. (2014). *Farklı Cinsel Yönelime Sahip Bireylerin Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Allan, S. ve Gilbert, P. (1997). Submissive Behaviour and Psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 36 (4), 467-488.

- Allan, S. ve Gilbert, P. (2002). Anger and Anger Expression in Relation to Perceptions of Social Rank, Entrapment and Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32 (3), 551-565.
- Altınsoy, Y. (2016). *Ergenlerde Umutsuzluk Ve Boyun Eğici Davranışlar İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Amato, P. R. (1994). Life-Span Adjustment of Children to Their Parents' Divorce. *The Future of Children*, 4(1), 143-164.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F. ve Critchley, C. R. (2011). Emotional İntelligence and Psychological Resilience to Negative Life Events. *Personality and Individual Differences*, 51 (3), 331-336.
- Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S. ve Ungar, M. T. (2005). Pathways Between Social Support, Family Well Being, Quality of Parenting, and Child Resilience: What We Know. *Journal of Child and Family Studies*, 14 (2), 269-281.
- Arslan, G. (2015a). Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlık, Sosyal Bağlılık ve Aidiyet Duygusu Arasındaki İlişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36, 47-58.
- Arslan, G. (2015b). Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 73-82.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6 (1), 8-22.
- Arslan-Özkan, İ. ve Özen, A. (2008). Öğrenci Hemşirelerde Boyun Eğici Davranışlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7 (1), 53-58.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Atıcı, A. (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışlarının Yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atik, E. L. (2013). *Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma Ve İçgörünün Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atik, G., Özmen, O. ve Kemer, G. (2012). Bullying and Submissive Behavior. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45 (1), 191-208.
- Atli, A., Kaya, A. ve Bölükbaşı-Macit, Z. (2010). The Research on Submissive Behaviour of Students in the Second Level of Elementary School. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 11 (1), 61-79.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlık Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, M. Z. (2014). *Merhamet*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bayrakdaroğlu, D. (2014). *Tekvandocuların Psikolojik Sağlık Ve Öz Anlayış Düzeylerinin Takım Sporcularıyla Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Psikopatoloji İle İlişkili Olarak Öz- Şefkat*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beauvais, F. ve Qetting, E. R. (1999). *Drug Use, Resilience, and the Myth of the Golden Child*. Meyer D. G. ve Jeannette, L. J. (Eds.). Resilience and Development: Positive Life Adaptations. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.

- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency In Kİds: Protective Factors In The Family, School, And Community. *The Educational Resources Information Center (Eric)*, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED335781.pdf>, 17.07.2018.
- Benetti, C. ve Kambouropoulos, N. (2006). Affect Regulated Indirect Effects Of Trait Anxiety And Trait Resilience On Self Esteem. *Personality And Individual Differences*, 41 (2), 341-352.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How The Mind Can Heal The Heart*. New York: Three Rivers Press.
- Berber-Çelik, Ç. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Kendilik Algısı Ve Boyun Eğici Davranışlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beştepe, E., Erbek, E., Saatçioğlu, Ö., Akar-Özmen, H. ve Eradamlar, N. (2010). Psikiyatrik Yardım Talebi Olan, Olmayan ve Boşanma Aşamasındaki Çiftler Arasında Cinsiyet Yönünden Uyum, Problem Çözme Becerisi, Boyun Eğici Davranış ve Öfke Tutumunun Karşılaştırılması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 15-22.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F. ve Peters, K. (2010). How is Resilience Associated with Anxiety and Depression? Analyses of Factor Score İnteractions Within a Homogeneous Sample. *German Journal of Psychiatry*, 13, 9-16.
- Boellinghaus, I., Jones, F. W. ve Hutton, J. (2014). The Role of Mindfulnessand Loving-Kindness Meditation in Cultivating Self- Compassionand Other- Focused Concern in Health Care Professionals. *Mindfulness*, 5, 129-138.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bonnano, G., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2006). Psychological Resilience After Disaster: New York City in the Aftermath of the September 11th Terrorist Attack. *Psychological Science*, 17 (3), 181-186.

- Brenner, E. ve Salovey, P. (1997). *Emotion Regulation During Childhood: Developmental, Interpersonal, and Individual Considerations*. P. Salovey and D. Sluyter (Eds.). Emotional Literacy and Emotional Development (6th chapter), New York: Basic Books.
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening Resilience in Children and Youths: Maximizing Opportunities Through the Schools. *Children and Schools*, 28 (2), 69-76.
- Brown, B. (1999). *Soul Without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within*. Boston: Shambhala Publications.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Bryan, J. L. (2008). *Resilience as a Function of Retrospective Memory of Early Life Stressors*. Unpublished Doctoral Thesis, Dayton: University of Dayton.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Chambers Students' Diktionary (2001). İstanbul: Best Kitabevi.
- Chung, H. (2008). *Resilience and Character Strengths Among College Student*. Unpublished Doctoral Thesis, Arizona: University of Arizona.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Lynch, M. ve Holt, K. D. (2009). Resilience in Maltreated Children: Processes Leading to Adaptive Outcome. *Development and Psychopathology*, 5 (4), 629-647.
- Coleman, J. ve Hagell, A. (2007), "The Nature of Risk and Resilience". John C. ve Ann H. (Eds.), *Adolescence, Risk and Resilience: Against the Odds*. 1. Baskı içinde (1-17), West Sussex: John Wiley & Sons.

- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C. ve Maughan, B. (2007). Resilience to Adult Psychopathology Following Childhood Maltreatment: Evidence from a Community Sample. *Child Abuse and Neglect*, 31 (3), 211-229.
- Conger, R. D. ve Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings, from the First Decade of a Prospective, Longitudinal Study. *Journal Of Marriage and Family*. 64 (2), 361-373.
- Connan, F., Troop, N., Landau, S., Campbell, I. C. ve Treasure, J. (2007). Poor Social Comparison and the Tendency to Submissive Behavior in Anorexia Nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 40 (8), 733-739.
- Cumberland-Li, A., Eisenberg, N. ve Reiser, M. (2004). Relations of Young Children's Agreeableness and Resiliency to Effortful Control and Impulsivity. *Social Development*, 13 (2), 193-212.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı* (14. Bas.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, S. G. (2009). *İngiltere'de Yasayan Türk Göçmen Kadınların Psikolojik Sağlamlığı İle İlgili Etmenler Ve Mekanizmalar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin Mizah Tarzları ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çırpan, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dearden, J. (2004). Resilience: A Study of Risk and Protective Factors from the Perspective of Youth People with Experience of Local Authority Care. *Support For Learning*, 19 (4), 187-193.
- Deluty, R. H. (1981). Adaptiveness of Aggressive, Assertive and Submissive Behavior for Children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10 (3), 155-158.

- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior And Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Dumont, M. ve Provost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stres and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28 (3), 343-363.
- Eliüşük, A. (2014). *Sabır Eğiliminin Öz-Belirleme Öz-Anlayış Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ercengiz, M. (2013). *İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Yıldırma (Mobbing) Algılayışları İle Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, D. (2016). *Lise Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışlarında Depresyon Ve Dürtüsellik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Eren, G. (2017). *Ebeveyn Kaybı Yaşamış Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde Psikolojik Sağlık İle Duygusal Zeka Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencileri Üzerinde Öz- Duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 17 (2), 768-785.
- Esen- Aktay, T. (2010). *Risk Altındaki Ortaöğretim 9. Ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention ve Treatment*, 3 (1), 1-25.
- Fredrickson, B. L. ve Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13 (2), 172-175.
- Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions- Royal Society of London Series B*, 359, 1367-1378.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatric Annals*, 20 (9), 459-466.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self- Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2000). The Relationship of Shame, Social Anxiety and Depression: The Role of the Evaluation of Social Rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 174-189.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and Social Anxiety: The Role of Attraction, Social Competition and Social Hierarchies. *The Psychiatric Clinics of North America*, 24 (4), 723-751.

- Gilbert, P. ve Allan, S. (1994). Assertiveness, Submissive Behaviour and Social Comparison. *British Journal of Clinical Psychology*, 33, 295-306.
- Gilbert, P., Allan, S. ve Goss, K. (1996). Parental Representations, Shame, İnterpersonal Problems, and Vulnerability to Psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 3 (1), 23-34.
- Gilbert, P., Cheung, M. S-P., Grandfield, T., Campey, F. ve Irons, C. (2003). Recall of Threat and Submissiveness in Childhood: Development of a New Scale and its Relationship with Depression, Social Comparison and Shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 108- 115.
- Gilbert, P., Pehl, J. ve Allan, S. (1994). The Phenomenology of Shame and Guilt: An Empirical İnvestigation. *British Journal of Medical Psychology*, 91 (3), 23-36.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shameand Self- Criticism: Overviewand Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy Clin. Psychol. Psychother*, 13, 353-379.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, Resilience and Young People: The Protective Value of Positive School and Spare Time Experiences. *Children and Society*, 14, 37-47.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçinde Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gizir, C.A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık Ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26 (3), 87-96.
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113-128.

- Glantz, M. D. ve Sloboda, Z. (1999). *Analysis and Reconceptualization of Resilience*. Glantz, M. D. and Johnson, J. L. (Eds.). Resilience and Development: Positive Life Adaptations. New York: Kluwer Academic/Plenum Press.
- Goldstein, S. ve Brooks, R. B. (2005). *Handbook of Resilience in Children: Why Study Resilience*. Sam G. ve Robert B. B. (Eds.), 1.Baskı içinde, New York: Springer.
- Gottheim, C. P. (2009). *Self-Esteem, Self-Compassion, Defensive Self-Esteem and Related Features of Narcissism as Predictors of Aggression*. Unpublished Doctoral Dissertation, New York: The University of Albany.
- Görgülü, T. (2009). *Tutuklu Ve Hükümlü Erkek Bireylerin Depresyon Düzeyleri, Boyun Eğici Davranışları Ve İntihar Olasılıklarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Grant, K.E., O’koon, J.H., Davis, T.H., Roache, N.A., Poindexter, L.M., Armstrong, M.L., Minden, J. A. ve McIntosh, J. M. (2000). Protective Factors Affecting Low-Income Urban African American Youth Exposed to Stress. *The Journal of Early Adolescence*, 20 (4), 388-417.
- Grotberg, E. H. (2001). Resilience Programs for Children in Disasters. *Ambulatory Child Health*, 7 (2), 75-83.
- Gunby, M. M. A. (2002). *Overcoming Adversity: The Protective Role of Locus of Control, Attributional Style and Self-Efficacy, in the Promotion of Resilience*. Unpublished Master’s Thesis, Canada: University of Windsor.
- Gülep, Z. P. (2017). *Lise Öğrencilerinin Üst Bilişlerinde Boyun Eğici Davranışların ve Akademik Ertelemenin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündüz- Algünerhan, R. (2017). *12-14 Yaşındaki Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumları Benlik Algısı Ve Psikolojik Sağlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6 (1), 9-14.

- Gürkan, U. (2006a). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (2), 45-74.
- Gürkan, U. (2006b). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hamurcu, H. ve Sargın, N. (2011). Lise Öğrencilerinin Boyun Eğme Davranışları İle Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31 (2), 171-187.
- Hart, D., Hofmann, V., Edelstein, W. ve Keller, M. (1997). The Relation of Childhood Personality Types to Adolescent Behavior and Development: A Longitudinal Study of Icelandic Children. *Developmental Psychology*, 33 (2), 195-205.
- Harter, S. (1999). *Self Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives*. M. H. Kernis (Ed.). The Development of Self-Esteem (18th chapter), New York: Psychology Press.
- Hayter, M. R. ve Dorstyn, D. S. (2013). Resilience, Self- Esteem and Self- Compassion in Adults with Spina Bifida. *Spinal Cord*, 1, 1- 5.
- Heckert, T. M., Cuneio, G., Hannah, A. P., Adams, P. J., Droste, H. E., Mueller, M. A., Wallis, H. A., Griffin, C. M. ve Roberts, L. L. (2000). Creation of a New Needs Assessment Questionnaire. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (1), 121-136.
- Heffernan, M., Quinn- Griffin, M. T., McNulty, S. R. ve Fitzpatrick, J. J. (2010). Self- Compassion and Emotional İntelligence in Nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16 (4), 366-373.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. ve Gross J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion*, 8 (5), 720-724.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99-108.

- Jenson, J. M. ve Fraser, M. W. (2006). A Risk and Resilience Framework for Child, Youth and Family Policy. *Social Policy for Children and Families*, 5-24. https://ncfy.acf.hhs.gov/sites/default/files/docs/21065-A_Risk_and_Resilience.pdf.
- Jessor, R., Van Den Bos, J., Vanderryn, J., Costa, F. M. ve Turbin, M. S. (1995). Protective Factors in Adolescent Problem Behavior: Moderator Effects and Developmental Change. *Developmental Psychology*, 31 (6), 923-933.
- Jordan, J. V. (2017). *Handbook of Counseling Women*. M. Kopala and M. Keitel (Ed.). (2. Bas.). Relational- Cultural Therapy (9th chapter), California: SAGE Publications.
- Kabasakal, K. (2007). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar ve Şiddetle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş* (13. Bas.). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel Yetenekli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Psikolojik Sağlıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- Kararımak, Ö. (2007). *Deprem Yaşamış Bireylerde Psikolojik Sağlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi: Bir Model Test Etme Çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kararımak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30-43.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (27. Bas.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, N. G. (2007). *Yatılı İlköğretim Bölge Okulu İkinci Kademe Öğrencilerinde Sağlığın İçsel Faktörlerini Yordamada Benlik Saygısı, Umut Ve Dışsal Faktörlerin Rolü*.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları İle Davranış Problemleri Ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasında İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, M., Güneş, G., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2004). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar ve Şiddetle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 5-10.
- Kayan, H. G. (2012). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Ve Boyun Eğici Davranışlarının Algılanan Anne-Baba Tutumları Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kelly, J.B. ve Emery, R.E. (2003). Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives. *Family Relations*, 52 (4), 352-62.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-Şefkat Ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım Ve Depresyon İle İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kızıldağ, S. (2009). *Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Texas at Austin.
- Koç, M., Bayraktar, B. ve Çolak, T. S. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28, 257-280.

- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm Odaklı Kısa Terapi Tekniğinin Alt Sosyo Ekonomik Seviyedeki Kadınların Geleceğe Umut İle Bakabilme ve Boyun Eğici Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurt, N. (2011). *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları Ve İş Doyumu Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kutlu, Z. S. (2014). *Lise 9.Sınıf Öğrencilerinin Zorbalık Düzeylerinin Problem Çözme Becerisi ve Boyun Eğici Davranışları İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44 (1), 1-22.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactionsto Unpleasant Self- Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 887-904.
- Linquanti, R. (1992). *Using Community-Wide Collaboration to Foster Resiliency in Kids: a Conceptual Framework*. Western Regional Center for DrugFree Schools and Communities (Eric).
- Liu, Y., Wang, Z. ve Li, Z. (2012). Affective Mediators of the Influence of Neuroticism and Resilience on Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52 (7), 833-838.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents. *Child Development*, 62 (3), 600-616.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4235608/>, 17.07.2018.

- Luthar, S.S. ve Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, 12 (4), 857-885. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/>, 10.07.2018.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: a Critical Evaluation and Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71 (3), 543-562.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis J., Johnstone, T. ve Davidson R. J. (2008). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0001897> 09.04.2017.
- Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13 (3), 99-111.
- Marshall, G. (2005). *Sosyoloji Sözlüğü* (O. Akinbay ve D. Kömürcü, Çev.). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7 (4), 291-312.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process In Development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Masten, A. S., Best, K.M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2 (4), 425-444.
- Masten, A. S. ve Coatsworth J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Masten, A. S. ve Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in Development: The Importance of Early Childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, <https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/53904/Resilience?sequence=1>. 24.07.2018.

- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A. Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the Context of Adversity: Pathways to Resilience and Maladaptation from Childhood to Late Adolescence. *Development and Psychopathology*, 11 (1), 143-169.
- Masten, A. S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten, A. S. ve Obradovic, J. (2008). Disaster Preparation and Recovery: Lessons from Research on Resilience in Human Development. *Ecology and Society*, 13 (1), 9-25.
- Masten, A. S. ve Reed, M. G. J. (2002), "Resilience in Development". Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 1. Baskı içinde (74-88), New York: Oxford University Press.
- McCreary, D. R. ve Rhodes, N. D. (2001). On the Gender-Typed Nature of Dominant and Submissive Acts. *Sex Roles*, 44, 339-350.
- Mendoza, C. (1999). *Resiliency Faktors in High School Students At Risk for Academic Failure*. California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M. ve Wrenn G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Rand Health Quarterly*, 1 (2), 2.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4945176/>
- Mete, C. (2017). *İzmir'de Yaşayan Roman Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Algılanan Sosyal Destek, Mizah Kullanımı Ve Sosyal Bağlılık Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen, Y. (2009). Self-Kindness when Facing Stress: The Role of Self- Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well- Being. *Motiv Emot*, 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2001). Judgements of Personal Autonomy and Interpersonal Responsibility in the Context of Indian Spousal Relationships: An Examination of Young Peoples

- Reasoning in Mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 233-257.
- Neff, K. D. (2003a). Self- Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- 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. (2011). Self- Compassion, Self- Esteem and Well- Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12.
- Neff, K. D. ve Helwig, C. C. (2002). A Constructivist Approach to Understanding the Development of Reasoning About Rights and Authority with in Cultural Contexts. *Cognitive Development*, 17, 1429- 1450.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejitterat, K. (2005). Self- Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41 (1), 139-154.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9 (3), 225-240.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self- Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77 (1), 23-50.
- Newsome, S. (2010). *Effects of a Mindfulness Course on Helping Professionals in Training: Examining Levels of Percieved Stres, Mindfulness and Self- Compassion*. New Mexico State University, Unpublished Doctoral Dissertation.
- Ngom, P., Magadi, M.A. ve Owuor, T. (2003). Parental Presence and Adolescent Reproductive Health Among the Nairobi Urban Poor. *Journal of Adolescent Health*, 33, 369-377.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J. ve Gilbert, P. (2002). Guilt, Fear, Submission, and Empathy in Depression. *Journal of Affective Disorders*, 71, 19-27.

- Odacı, H. (2007a). Submissive Behaviors and Automatic Negative Thoughts Among Adolescent Boys and Girls: A Study with a Turkish Sample. *Social Behavior and Personality*, 35 (8), 1021-1026.
- Odacı, H. (2007b). Depression, Submissive Behaviors and Negative Automatic Thoughts in Obese Turkish Adolescents. *Social Behavior and Personality*, 35 (3), 409-416.
- Ogden, T. H. (2018). *Subjects of Analysis*. New York: Routledge.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Berber- Çelik, Ç. (2014). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 140-152.
- Olsson, C., Bond, L., Burns, J.M., Vella-Brodrick, D.A. ve Sawyer, S.M. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal Of Adolescence*, 26, 1-11.
- Ong, A. D., Phinney, J. S. ve Dennis, J. (2006). Competence Under Challenge: Exploring the Protective Influence of Parental Support and Ethnic Identity in Latino College Students. *Journal of Adolescence*, 29 (6), 961-979.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öngen, D. E. (2006). The Relationships Between Self- Criticism, Submissive Behavior and Depression Among Turkish Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41, 793- 800.
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından*

Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinde Öz Anlayış İle İşe Bağlı Gerginlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pedro-Carroll, J. L. (2005). Fostering Resilience in the Aftermath of Divorce: The Role of Evidence-Based Programs for Children. *Family Court Review*, 43 (1), 52-64.

Perls, F., Hefferline, R. E. ve Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Dell Publishing Co.

Place, M., Reynolds, J., Cousins, A. ve O' Neill, S. (2002). Developing a Resilience Package for Vulnerable Children. *Child and Adolescent Mental Health*, 7 (4), 162-167.

Raes, F. (2010). Rumination and Worry as Mediators of the Relationship Between Self-Compassion, Depression and Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.

Rague-Bogdan, T. L., Ericson, S.K., Jackson, J., Martin, H. M. ve Bryan, N. A. (2011). Attachment and Mental and Physical Health: Self- Compassion and Mattering as Mediators. *Journal of Conseling Psychology*, 58 (2), 272-278.

Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.

Rodgers, B. K. ve Rose, H. A. (2002). Risk and Resiliency Factors among Adolescents Who Experience Marital Transitions. *Journal Of Marriage and Family*, 64 (4), 1024-1037.

- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), 316-331.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Sağlam, H. (2012). *Lösemi Tanısıyla İzlenen 15-18 Yaş Grubu Adölesanların Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sargın, N. (2015). *Çocuklarda Ruh Sağlığı* (3. Bas.). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz- Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarıyar, B. (2015). *Lise Öğrencisi Ergenlerde Atılganlık, Sosyal Fobi Ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sayar, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Umutsuzluk Ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Schonert- Reich, K. A. (2000). *Children and Youth at Risk: Some Conceptual Considerations*. Paper Presented at Pan-Canadian Education Research Agenda Symposium, Ottawa, Canada.
- Schopenhauer, A. (2014). *Merhamet* (Z. Kocatürk, Çev.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Seifer, R., Sameroff, A. J., Baldwin, C. P. ve Baldwin, A. (1992). Child and Family Factors that Ameliorate Risk Between 4 and 13 Years of Age. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31 (5), 893-903.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychological Association*, 55 (1), 5-14.

- Seligman, M. E. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy*. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp.3-12), Oxford University Press.
- Serbest, S. (2010). *The Influence Of The University Students' Perceived Paternal And Maternal Acceptance, Father Involvement And Depressive Symptoms On Their Resiliency*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Sharma, S. ve Agarwala, S. (2013). Contribution Of Self- Esteem and Collective Self- Esteem In Predicting Depression. *Psychological Thought*, 6(1), 117-123. <https://psyct.psychopen.eu/article/view/50/html>.
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. San Francisco: Berret-Koehler Publishers.
- Sills, L. C., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of Resilience to Personality, Coping and Psychiatric Symptoms in Young Adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Spencer- Rodgers, J. ve Collins, N. L. (2006). Risk and Resilience: Dual Effects of Perceptions of Group Disadvantage Among Latines. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 42, 729-737.
- Stahl, B. ve Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness- Based Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Steinberg, L. (2005). *Cognitive and Affective Development in Adolescence*. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 (2), 69-74.
- Steinhardt, M. ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience İntervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 56 (4), 445-453.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi*.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, N. ve Şahin, N. (1992). Adolescent Guilt, Shameand Depression in Relation to Sociotropy and Autonomy. *Paper Presented at the World Congress of CognitiveTherapy*, June 17-23, Toronto, Canada.

Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin Öz Duyarlıklarının Psikolojik Sağlık Ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şavur, E. (2012). *İnsani Yardım Çalışanlarının Yardım Arama Davranışına İlişkin Bir İnceleme: 'Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algısı'*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şeleci, Z. (2014). *Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri İle Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tanyeri, E. (2016). *23 Yaş Ve Üzeri Heteroseksüel Ve Homoseksüel Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İlişkilerde Yükleme Tarzları Ve Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tatlılıoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Taylor, S. E., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2007). *Sosyal Psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.

Temel, M. (2015). *The Relationship Between Perceived Maternal Parenting and Psychological Distress During Adolescence: Moderator Role Of Self-*

- Compassion*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Temel, A. (2017). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Ergenlerle Ailesi İle Birlikte Yaşayan Ergenlerde Topluluk Hissi ve Psikolojik Sağlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 1-11.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self- Compassion and PTSD Symptom Severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (6), 556-558.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toplu, A. (2017). *Şiddete Maruz Kalan Ergen Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Durumları İle Empati Ve Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenlerle Birlikte İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Topses, G. (2012). Davranışçı ve Voroluşçu- Hümanistik Psikolojik Danışma Kuramlarının Ayırt Edici ve Örtüşen Nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports ve Science Education*, 1 (3), 67-75.

- Torun, S., Arslan, S., Nazik, E., Akbaş, M. ve Yalçın, S. Ö. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Boyun Eğici Davranışlarının İncelenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34, 399- 404.
- Trompetter, H. R., Kleine, E. D. ve Bohlmeijer, E. T. (2017). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Cogn Ther Res*, 41, 459- 468.
- Tugade, M. ve Frederickson, B. L. (2004). Resilience Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320-333.
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ve Yılmazlık Düzeyinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tuzcuoğlu, S. ve Korkmaz, B. (2001). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranış ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 135-152.
- Tümkaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2010). Yoksul Ailelerden Gelen Ergenlerde Psiko-Sosyal Bir Olgu Olarak Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışların İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 970-984.
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (2), 77-94.
- Türk Dil Kurumu (1999). *İngilizce-Türkçe Sözlük*. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları.

- Türküm, A. S. (2005). Do Optimism, Social Network Richness, and Submissive Behaviors Predict Well-Being? Study with a Turkish Sample. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33 (6), 619-628.
- Ülker- Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 205-213.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı Ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yalım, D. (2007). *First Year College Adjustment: The Role Of Coping, Egoresiliency, Optimism And Gender*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yates, T. M., Egeland, B. ve Sroufe, A. (2003), “*Rethinking Resilience: A Developmental Process Perspective*”, *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Suniya S. Luthar (Eds.), 1. Baskı içinde (243-267), Cambridge: Cambridge University Press.
- Yavuzer, H. (2013). *Çocuk Psikolojisi* (36. Bas.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, İ. (2004). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışların Yaygınlığı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 220-228.
- Yıldırım, İ. Ve Ergene, T. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yiğit, Z. (2015). *13-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde, Problemler İnternet Kullanımı, Öz Anlayış Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Wall, J. E. ve Holden, E. W. (1994). Agressive, Assertive and Submissive Behaviors in Disadvantaged Inner- City Preschool Children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23, 382-390.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (2nd ed.). New York: Guilford Publications.
- Wasonga, T. (2002). Gender Effects on Perceptions of External Assets, Development of Resilience and Academic Achievement: Perpetuation Theory Approach. *Gender Issues*, 20 (4), 43-54.
- Wei, M., Liao, K. Y. -H., Ku, T. -Y. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self- Compassion, Empathy and Subjective Well- Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79 (1), 191-221.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming The Odds: High-Risk Children from Birth to Adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Wilson, R. S. (1985). Risk and Resilience in Early Mental Development. *Developmental Psychology*, 21 (5), 795-805.
- Winnicott, D. W. (1960). The Theory of the Parent- Infant Relationship. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585-595.
- Wright, M. O., Masten, A. S. ve Narayan, A. J. (2013). *Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity*. Goldstein, Sam ve Brooks, Robert B. (Eds.), *Handbook of Resilience in Children*, 2. Baskı içinde (15-37), New York: Springer.

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

| | | |
|---|--------------------------|---|
| 1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek () | 2. Yaşınız: | 3. Sınıf Düzeyiniz: 11 () 12 () |
| 4. Okul Türünüz: Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () İmam- Hatip Lisesi () Sağlık Meslek Lisesi () Mesleki Teknik Lise () | | |
| 5. Kardeş Sayınız: 1 () 2 () 3 () 4 ve üstü () | | |
| 6. Anne ve Baba Durumunuz: Anne Sağ () Anne Vefat Etti () Baba Sağ () Baba Vefat Etti () | | 7. Anne- Baba Beraberlik Durumu Anne- Baba Beraber () Anne- Baba Ayrı () |
| 8. Anne ve Babanızın Eğitim Durumu: <u>Anne</u> <u>Baba</u> Okur- Yazar Değil: () () İlkokul: () () Ortaokul: () () Lise: () () Üniversite: () () | | |
| 9. Ailenizin Size Göre Gelir Düzeyini Belirtiniz: Düşük () Orta () Yüksek () | | |

EK 2: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ERGEN GELİŞİM ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadeler kişisel olarak sizi ne derece doğru yansıtıyor? **KENDİNİZ** hakkında belirtilen her ifadenin yanındaki kısımda size en uygun olan seçenekteki harfin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

| | Doğru Değil | Biraz Doğru | Oldukça Doğru | Çok Doğru |
|--|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------|
| 42. Birisinin duyguları incindiğinde kendimi kötü hissederim. | A | B | C | D |
| 43. Diğer insanların neler yaşadıklarını anlamaya çalışırım. | A | B | C | D |
| 45. Bir problemim olduğunda yardım almak için nereye gideceğimi bilirim. | A | B | C | D |
| 46. Sorunlarımı onlar hakkında konuşarak ya da yazarak halletmeye çalışırım. | A | B | C | D |
| 50. İyi yaptığım pek çok şey vardır. | A | B | C | D |
| 52. Kendi haklarımı başkalarını incitmeden korurum. | A | B | C | D |
| 53. Başkalarının nasıl hissettiğini ve düşündüğünü anlamaya çalışırım. | A | B | C | D |
| 54. Hayatımın bir amacı vardır. | A | B | C | D |
| 57. Gelecekle ilgili amaç ve planlarım var. | A | B | C | D |
| 59. Liseden sonra üniversiteye ya da yüksekokula gitmeyi düşünüyorum. | A | B | C | D |

EK 3: BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıda, insanların sosyal ortamlardayken yaptıkları bazı davranışlar ve yaşadıkları bazı duygular verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuyun ve böyle bir davranışın sizin için ne kadar geçerli olduğunu yandaki çizelgede işaretleyin.

| | Hiç Yapmam (1) | Çok Ender Yaparım (2) | Bazen Yaparım (3) | Sıklıkla Yaparım (4) | Her Zaman Yaparım (5) |
|--|----------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| 1- Bir konuda benim <u>hatam olmasa da</u> , hatalı olduğum söyleniyorsa, tatsızlık çıkmasın diye sesimi çıkarmam. | | | | | |
| 5. Sevdiğim kişi benden yakınlık beklediğinde, o anda <u>içimden gelmese de yakınlık göstermeye çalışırım</u> | | | | | |
| 7- Küçük hatalarım yüzünden sürekli özür dilerim | | | | | |
| 12- Bir insan benim için küçük bir iyilikte bulunsa bile, içtenlikle ve tekrar tekrar teşekkür ederim. | | | | | |
| 16-Birinin bir teklifini geri çevirirken mutlaka hastalık gibi <u>önemli bir bahane</u> bulmaya çalışırım. | | | | | |

EK 4: ÖZ- ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

| ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM? | | | | | |
|---|-------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|--|
| Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz. | | | | | |
| | Hemen Hemen Hiçbir Zaman | Nadiren | Arasıra | Çoğu Zaman | Hemen Hemen Her Zaman |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır. | | | | | |
| 7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim. | | | | | |
| 12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim. | | | | | |
| 17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır. | | | | | |
| 21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymdür. | | | | | |
| 24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım. | | | | | |



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



ÖZGEÇMİŞ

| | | | |
|----------------|-------------------|-------|--|
| Adı Soyadı: | Fatmanur KAYGISIZ | İmza: | |
| Doğum Yeri: | Meram/ KONYA | | |
| Doğum Tarihi: | 03.01.1993 | | |
| Medeni Durumu: | Bekar | | |

Öğrenim Durumu

| Derece | Okulun Adı | Program | Yer | Yıl |
|---------------|-----------------------------------|---|----------------|-----------|
| İlköğretim | Konya Alparslan İlkokulu | | Meram/Konya | 1999-2007 |
| Ortaöğretim | Karatay Toki Anadolu Lisesi | Anadolu Lisesi | Karatay/ Konya | 2007-2011 |
| Lisans | Kırıkkale Üniversitesi | Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik | Kırıkkale | 2011-2012 |
| Lisans | Necmettin Erbakan Üniversitesi | Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik | Konya | 2012-2015 |
| Yüksek Lisans | Necmettin Erbakan Üniversitesi | Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı | Konya | 2015- |

| | |
|--|--|
| İş Deneyimi: | Konya Niyaz Usta İlkokulu (2015-2016) Yarım Dönem Staj Bilecik 700. Yıl Ortaokulu (2016-2019) |
| Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar: | Doç. Dr. Zeliha TRAŞ (Tel: 0(533) 282 26 76) Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU (Tel: 0 (555) 847 83 43) |
| Tel: | 0 (507) 799 72 49 |
| Adres | Hürriyet Mahallesi Kumsal Sokak NO: 22, D: 11, Fidan Apartmanı Merkez/ BİLECİK |